

Zelenjava iz integrirane pridelave



integrirani

ISSN: 2232-3554

V tej številki preberite

Osvežilna in lahka hrana za poletje

Preberite kako se osvežiti z zelenjavo v poletni vročini

Več na strani 3

Najbolj zabaven zelenjadarski dan

Podelili smo nagrade in se zabavali

Več na strani 4-5

Naravoslovna dneva na kmetiji

Utrinki naravoslovnih dni za otroke

Več na strani 6-7

Kmetijsko obrtni sejem v Lenartu

Utrinki predstavitve na sejmu

Več na strani 7

Recepti z osvežilnimi kumarami

Več na strani 8



Slovenska zelenjava

april 2014 – junij 2014
številka 10

Bilten Slovenskega združenja za integrirano pridelavo zelenjave
Vinarska ulica 14, 2000 Maribor



Slovensko združenje za integrirano pridelavo zelenjave

Vinarska ulica 14
2000 Maribor

tel.: 051 217 435

info@zelenjava-pikapolonica.si
www.zelenjava-pikapolonica.si

ISSN: 2232-3554



Poletje je čas vročine in dopustov. To je čas, ko si večina odpočije in nabere moči za prihajajoče dni v letu. Zemlja pa nas v tem času najbolj zasiplje s **sočnimi plodovi in pridelki**. Zato je zelo pomembno, da smo v tem času pozorni na naš vrt, že zaradi plevela, kakor tudi zaradi morebitnih sušnih dni. Nujno opravilo v poletnih mesecih je zagotovo ustrezno zalivanje, ki mora biti še izdatnejše v daljših obdobjih brez dežja. Ker je problem sušnih dni, tudi pomanjkanje pitne vode, si postavite sistem zbiranja deževnice in tako vaš vrt ne bo ostal brez nujne vlage.

Zaradi obilja zelenjave, je prehrana poleti lahko zelo drugačna od prehrane pozimi. Hrana, ki jo zaužijemo v vročih poletnih dneh, naj ima čim več lastnosti tekočine - naj bo bogata z vodo, lahka in osvežilna. Idealna izbira je zelenjava. **Z uživanjem sveže hrane**, bogate z antioksidanti, oskrbimo naše celice, predvsem tiste v koži, z varovalnimi snovmi, ki preprečujejo njihovo staranje in propadanje. Seveda ne pozabite na zadostne količine zeleno-listne zelenjave, da se izognete primanjkljaju mineralov in hranilnih snovi. Višek zelenjave na vašem vrtu si spravite tudi za ozimnico, da boste lahko uživali v vaši zelenjavi tudi pozimi.

Poleti zato **izkoristite naravne danosti**. Kombinirajte **idealne jedilnike polne zelenjave, solat**, ki jih dopolnite z beljakovinami, npr. z ribami, kuhanim piščancem ipd. Poletni hrani dodajte sveža zelišča, predvsem pa se igrajte z okusi, barvami, vonji in estetikom na krožniku. Če nimate lastnega vrta, izbirajte lokalno pridelano svežo zelenjavo, saj le takšna zelenjava vsebuje največ vitaminov in mineralov. Zelenjava na prodajnih policah, ki je prepotovala z oddaljenih krajev in ni pridelana v letnem času primernem zanjo, izgubi vse koristne snovi za naše telo.

Uživajmo svežo, lokalno pridelano zelenjavo, ki je višje kakovosti in bolj polnega okusa.

Hkrati vas vabim tudi k obisku spletne strani www.zelenjava-pikapolonica.si, kjer redno objavljamo aktualne novice. Na spletni strani pa lahko brezplačno predstavimo tudi vašo kmetijo. Prosim, da nam pošljete kratek opis kmetije, vaše ponudbe in kontaktne podatke, zaželene so tudi fotografije.

Stanko Volk
Predsednik združenja

Osvežilna in lahka hrana za poletje!

Poleti posezite po svežih in lahkih solatah ter lokalni zelenjavi.

V poletnih mesecih kuhajte sezonsko zelenjavo. Poletne solate so lahek obrok poln vitaminov ter mineralov. Telesu, s solatami iz integrirane pridelave, zagotovite tudi veliko količine vode. Lahko si jo privoščite kot samostojen obrok ali kot del večjega obroka.

Sezonsko prehranjevanje je najbolj zdravo za organizem, zato posezite po lokalni zelenjavi iz integrirane pridelave, saj boste na ta način vnesli v telo največ mineralov in vitaminov ter antioksidantov, ki jih telo potrebuje za optimalno delovanje.

Izogibajte pa se škrobu in maščobam. Pripravite meso z zelenjavo ali pa samo

testenine z zelenjavo, ne pozabite tudi na morsko hrano. Naj vaš poletni jedilnik vsebuje raznovrstno hrano, lahke nemastne obroke z veliko zelenjave, zmanjšajte količino soli in sladkorja ter pijte dovolj tekočine. Privoščite si tudi zdrave zelenjavne sokove. Nekateri sokovi so predvsem bogati z balastnimi snovmi, vitamini in minerali. Zelenjavni sokovi telo gradijo in prenavljajo.

V vročih poletnih dneh uživajte hrano, ki naj bo bogata z vodo, lahka in osvežilna. Telesa tako ne boste po nepotrebnem obremenjevali s prebavo, hkrati pa mu boste ponudili dovolj vode, ki jo v vročih dneh še kako potrebuje.



Najbolj zabaven Zelenjadarski dan

Na Trgu svobode v Mariboru so se 28. maja v okviru Zelenjadarskega dneva razglasili smo zmagovalce likovnega natečaja »Zelenjava na krožniku poskrbi, da nas žledček ne boli«, hkrati pa smo v združenju želeli z različnimi aktivnostmi seznaniti javnost o prednostih sveže, lokalno pridelane zelenjave.



in je zato bolj sveža, bolj polnega okusa in vsebuje več hranilnih snovi,« je povedal predsednik združenja Stanko Volk. Na novinarski konferenci je svetovalka Kmetijsko gospodarske zbornice Slovenije Miša Pušenjak med prednostmi uživanja lokalno pridelane hrane navedla še odsotnost kemikalij, potrebnih za dolgotrajni transport uvožene zelenjave, ter podpiranje lokalnega gospodarstva. Strokovnjakinja s področja prehrane in zdravja Simone Godina je izpostavila, da je prehrana ključna za človekovo zdravje. »S kakovostno, lokalno in pravilno pridelano hrano se lahko pozdravi veliko bolezni današnjega časa,« je poudarila.

V okviru zelenjadarskega dneva smo ponovno izvedli likovni natečaj za osnovne šole in vrtce, in sicer z naslovom »Zelenjava na krožniku poskrbi, da nas žledček ne boli«. Letošnji odziv je bil pozitiven, saj smo prejeli več kot 400 likovnih del iz slovenskih osnovnih šol in vrtcev. Vsa prispela dela so bila zelo zanimiva, zato je imela strokovna komisija zelo težko nalogu izbrati tri najboljša skupinska dela in

»S tem dogodkom smo želeli osveščati mlade in njihove starše o zelenjavi višje kakovosti in pomenu uživanja zelenja-

ve za njihovo zdravje. Prav tako želimo promovirati slovensko zelenjavo, ki ima kratko transportno pot, manj kot 24 ur,



UTRINKI DOGODKOV

deset posameznih del. Na koncu so nagrado – naravoslovni dan na kmetiji – dobili učenci 2. a razreda Osnovne šole v vrtca Sveta Trojica, 1. a Osnovne šole Draga Kobala Maribor in 6. razred IV. Osnovne šole Murska Sobota. Na zelenjadarskem dnevu so si obiskovalci lahko ogledali tudi razstavo prejetih likovnih del.

Poleg stojnic z zelenjavo, kjer so si mimoidoči lahko ogledali zelenjavo, ki je v tem času na voljo, so obiskovalci lahko dobili tudi nasvete o zdravi prehrani in poskušali različne zdrave prigrizke, ki jih je pripravila Simone Godina. Otroci so v otroških delavnicah ustvarjali pikapolonico in različne vrste zelenjave, najbolj pa so bili

navdušeni nad žonglersko skupino Čupakabra in lutkovno predstavo Velika zelenjavna dirka. Na dogodku smo razglasili zmagovalce likovnega natečaja, podelili priznanja in zelenjavne zabojčke.



Naravoslovna dneva na kmetiji

10. in 11. junija sta potekala naravoslovna dneva za učence 2. a razreda Osnovne šole in vrtca Sveta Trojica, 1. a Osnovne šole Draga Kobala Maribor in učence 6. razreda IV. Osnovne šole Murska Sobota. Naravoslovna dneva sta potekala v okviru nagradnega likovnega natečaja »Zelenjava na krožniku poskrbi, da nas želodček ne boli«.

10. junija so zmagovalci likovnega natečaja »Zelenjava na krožniku poskrbi, da nas želodček ne boli«, učenci Osnovne šole in vrtca Sveta Trojica in Osnovne šole Draga Kobala Maribor obiskali kmetijo Alojza Žurana v Forminu. Najprej jim je gospodar kmetije opisal dogajanje na kmetiji, Miša Pušenjak pa je otrokom izpostavila pomen uživanja sveže in lokalno pridelane zelenjave ter jih izobraževala o pridelovanju zelenjave na kmetiji. Nato so si otroci ogledali rastlinjake s kumarami, papriko in sistem namakanja. Nato je otroke čakala zdrava malica iz zelenjave iz

integrirane pridelave, na koncu pa so z veseljem izdelovali pikapolonice.

11. junija pa so imeli učenci IV. Osnovne šole Murska Sobota naravoslovni dan na kmetiji Horvat Ide v Mariboru. Otroci so si tudi tukaj ogledali pridelavo integrirane zelenjave, rastlinjake in skladišče. Nato so pomagali narezati zelenjavo in si pripravili zdrave zelenjavne pizze iz sveže zelenjave. Na koncu so v ustvarjalnih otroških delavnicah izdelovali pikapolonico, zaščitni znak združenja.



XIV. dan špargljev in ekološki dnevi

Skupaj s Šolo za hortikulturo in vizualne umetnosti Celje in Inštituta Kon-cert Maribor so v torek in sredo, 6. in 7. maja 2014 potekali že XIV. dan špargljev in ekološki dnevi na Šoli za hortikulturo in vizualne umetnosti Celje. Dogodek je potekal v znamenju špargljev in ekološke pridelave. Ogledali smo si lahko šolski nasad špargljev, se udeležili zanimivih predavanj, o medonosnih rastlinah, ekološkem vrtnarstvu in izkušnjah ekološkega gnojenja okrasnih rastlin, okušali špargljeve jedi, otroci pa so lahko ustvarjali v špargljevih ustvarjalnih delavnicah.



Kmetijsko obrtni sejem v Lenartu

Na kmetijsko obrtnem sejmu v Lenartu se je predstavljala Kmetija Bolcar z integrirano pridelano zelenjavo. Obiskovalci so lahko poskusili sveže kumare in sodelovali v nagradni igri. Mimoidoči so lahko tudi kupili razno zelenjavo iz integrirane pridelave, hkrati pa smo jih osveščali o pomenu lokalno pridelane zelenjave, ki je sveža in vsebuje polno mineralov in vitaminov, ki so pomembni za delovanje telesa.



RECEPTI

V poletni vročini še kako prija hladna osvežitev. Zato nekaj idej, kako se osvežiti v vročih poletnih dneh z najbolj osvežilno poletno zelenjavo – kumarami!

Hladna juha iz kumar

Sestavine za 4 osebe:

- dve skodelici mleka
- dve kumari
- dve čajni žlički moke
- dva ali tri stroke česna
- tri čajne žličke masla
- šopek sveže bazilike
- šopek sveže mete
- sok polovice limone ali mete
- sol in poper

Priprava:

Kumare najprej olupite in narežite na kocke. Nato nasekljajte česen in zelišča. Vse sestavine zmeljite s paličnim mešalnikom. Solite in poprajte po okusu, juho pa lahko obogatite tudi z žlico kisle smetane. Dober tek!



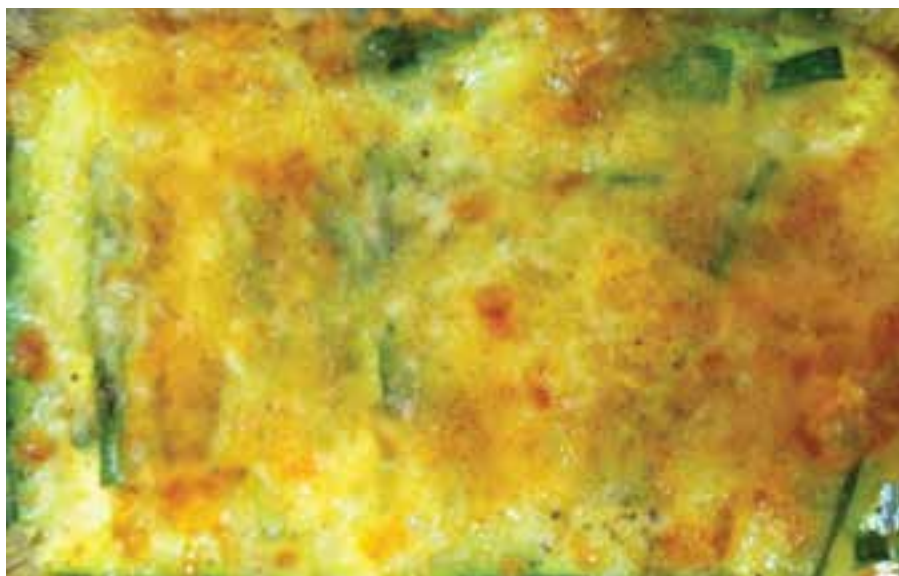
Gratinirane kumare

Sestavine za 3 osebe:

- 3 kumare
- 1 čebula
- 2 žlici ekstra deviškega olivnega olja
- 2 žlici vinskega kisa
- 2 žlici sladkorja
- 1 žličko morske soli
- sveže zmlet črni poper
- žlici sveže sesekljane mete.

Priprava:

Kumare operite, olupite, vzdolžno narezane četrtine, nato pa na kocke. Čebulo olupite in drobno sesekljajte. V veliki skledi zmešajte narezane kumare, sesekljano čebulo, olivno olje, kis, sol, poper in sladkor. Premešajte in marinirajte vsaj pol ure.



Med tem pečico segrejte na 180 stopinj Celzija. Marinirane kumare z dodatki stre-site v pekač in jih potresite s sesekljano

meto in zdrobljeno fetu. Vse skupaj pecite 20 minut. Zraven lahko ponudite svežo zeleno listnato solato. Dober tek!

Znova bomo organizirali dneve odprtih vrat na kmetijah. Če želite sodelovati, nas pokličite na 051 217 435 ali nam pišite na info@zelenjava-pikapolonica.si do 30.7.2014!

Dodatno bomo natisnili tudi promocijske vrečke, če jih potrebujete nam sporočite do 30.7.2014!