

Zelenjava iz integrirane pridelave



integrirani

ISSN: 2232-3554

V tej številki preberite

Sveža zelenjava tudi v zimskem času

Preberite si kako poskrbeti za
svoje zdravje

Več na strani 3

Ptujski lük

Avtohtona sorta z zaščiteno
geografsko označbo

Več na strani 4

Dnevi odprtih vrat na kmetiji Medle

Preberite kako je bilo na
dnevih odprtih vrat na Kmetiji
Medle

Več na strani 5

Ekскурzija v Srbijo

Objavljamo nekaj utrinkov
ekskurzije v Srbijo

Več na strani 6-7

Nagradni likovni natečaj

Razpisali smo nagradni likovni
natečaj za šole in vrtce

Več na strani 8



Slovenska zelenjava

oktober 2013 – december 2013
številka 8

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



Evropski kmetijski sklad za razvoj podeželja:
Evropa investira v podeželje.

UVODNIK

Leto je znova naokoli in znova so tukaj hladni meseci, ko je na voljo manj sveže zelenjave. Iz zimske zelenjave lahko prav tako pripravimo okusne jedi, ki so polni vitaminov in mineralov, ki jih naše telo potrebuje. V tokratni številki smo vam pripravili članek na temo zimske zelenjave, nekaj o Ptujskem lüku, ki je avtohtona sorta z zaščiteno geografsko označbo. Predstavljamo vam pretekle aktivnosti združenja, obujamo spomine strokovne ekskurzije in dneva odprtih vrat n kmetiji Medle.

Na zadnji strani biltena vam predstavljamo nagradni likovni natečaj z naslovom »Zelenjava na krožniku

poskrbi, da nas želodček ne boli«, ki smo ga razpisali za osnovne šole in vrtce. Z natečajem želimo otroke navdušiti nad uživanjem sveže, kakovostne in sezonske zelenjave.

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, zaželele so tudi fotografije.

Stanko Volk
predsednik združenja

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



Aktivnosti združenja v preteklih mesecih

Pridno nadaljujemo s promocijo slovenske zelenjave iz integrirane pridelave in promocijo vaših kmetij. Nekaj utrinkov:

Terezino senje



Terezin sejem, ki poteka tradicionalno vsako leto 15. oktobra, ko goduje sv. Terezija Avilska je poleg sejma na dan sv. Nikolaja oz. Miklavža, največji kramarski in živilski sejem, ki že od srednjega veka poteka v Murski Soboti. Čas terezinega sejma, torej jesen, je čas ko so kmetje že prodali svoje izdelke in kaj zaslužili, prav tako pa so se domov vrnili sezonski delavci, ki so s svojimi zaslužki lahko kupili potrebne stvari za družino. Na njem se je predstavilo tudi Slovensko združenje za integrirano pridelavo zelenjave.

Sveža zelenjava tudi v zimskem času

Tako kot mi, tudi zemlja potrebuje svoj počitek. Poleti je zelenjave na pretek, v zimskem času pa je svežih pridelkov manj. Vendar lahko tudi pozimi uživamo okolju in zdravju prijaznejšo zelenjavo, ki jo lahko pridelamo sami ali jo kupimo pri najbližjem kmetu. V zimskem času je zaradi nizkih temperatur in zaradi pogostejših padcev imunskega sistema še kako pomembno, da s pravilnim izborom kakovostnih živil pomagamo svojemu telesu, da lažje premaguje okužbe in mraz. Zimska zelenjava je zdrava, saj je polna vitaminov C in K ter beta karotena, ki nam dvigujejo odpornost imunskega sistema.

Pozimi si pripravimo okusno enolončnico ali juho. Topel obrok nas bo namreč nasitil, predvsem pa pogrel. Odlična zimska zelenjava so zelje, repa, korenje, zimske buče, rdeča pesa in ohrovt. Brstični ohrovt, listnati ohrovt in motovilec lahko obiramo na vrtu celo zimo. Če malo pobrskamo po receptih bo vsak našel nekaj zase, jedi pa bodo še bolj okusne, če jih bomo začinili z začimbami.

Brstični ohrovt



ima majhne mini zeljnate glave, ki rastejo na stebelu. Zraste približno 80 do 100 cm. Brstiči imajo lahko v premeru več kot 4 cm, njihova velikost pa je odvisna od sorte. Barva brstičev variira od svetlo zelene do temnozeleno, lahko pa so tudi rdečkasto obarvani. Pomaga premagovati utrujenosti in

nezmožnost za delo, skrbi za duhovno svežino in sposobnost koncentracije, pospešuje nastajanje krvi in s tem zboljšuje oskrbo celic s kisikom, pospešuje rast celic, skrbi za krepka vezivna tkiva, lase naredi bleščeče in kožo mehko, izboljša razpoloženje, odvaja vodo in pomaga pri hujšanju, čisti črevesje in odpravlja zaprtost, skrbi za večjo vitalnost in življenjsko moč, krepi imunski sistem. Zelo okusni so, če jih najprej pokrite dušimo v rahlo osoljeni vodi približno 15 minut, nato pa jih dušimo še nadaljnjih 15 minut v drugem loncu, v katerem smo raztopili malo masla in dodali sol. Ščepec sladkorja brstičnemu ohrovtu odvzame nekaj grenkobe, kanček limoninega soka ali belega vina pa ga osveži

Ohrovt



je vrsta zelenjave iz družine kapusnic, ki na pogled spominja na zeljnato glavo. Je odličen vir dietnih vlaknin, za katere je znano, da ugodno vplivajo na organizem. Vsebuje veliko askorbigena, ki se med kuhanjem cepi in sprošča vitamin C. Poleg tega vsebuje še vitamine E, B6 in K, veliko folne kisline ter minerale kot so kalij, kalcij in železo. Zaradi visoke vsebnosti vitamina C pomembno prispeva h krepitvi imunskega sistema in obrambnih mehanizmov organizma. Poleg špinacije je ena izmed redkih vrst zelenjave, ki vsebuje veliko količino koencima Q10, antioksidanta, ki je topen v maščobah in ima preventivno funkcijo pri varovanju srca. Lahko ga pripravimo na številne načine. Surovega lahko

uporabimo za pripravo solat, zelo priljubljene pa so tudi ohrovtove rulade, polnjene z mletim mesom. Zelo okusen je tudi v močnih juhah in enolončnicah. Kot priloga je okusen v kombinaciji s paradižnikom in gobami.

Motovilec



spada med zimske solate in je med dražjimi solatami. Sestavljajo ga listi sulicaste oblike, ki so zraščeni v rozeto. Odlikuje ga izjemen okus. Je bogat vir kalija, železa, provitamina A, vitamina C, B6 in folne kisline. Korenine in listi vsebujejo eterično baldrijanovo olje, ki deluje pomirjujoče na želodec. Zanj je značilno, da deluje proti strupom, da je diuretik in pospešuje izločanje žolča. Ker vsebuje veliko inzulina, ga priporočajo tudi pri sladkorni bolezni. Je odlična izbira za razne mešane solate s številnimi drugimi vrstami zelene solate. Ko kupujete motovilec izberite majhne, kompaktne rozete s čvrstimi listi. Uživate čim bolj svež motovilec, saj bo takrat najbolj bogat z vitamini.

In ne pozabimo pozimi na gibanje!

Nič ne ogreje telesa bolje kot hitra hoja v naravi ali sankanje. Privoščimo si tudi čas za praznična razvajanja, za otroka v sebi, za prijaznost do ljudi in živali. Obdarujmo se, preživljajmo čas s tistimi, ki jih imamo radi, na jezik lovimo snežinke. Tudi zima je lahko topla in prijazna, polna vitaminov in uživanje sveže sezonske zelenjave.

Ptujski lük

Ptujski lük je avtohtona sorta rdeče čebule, zaščitena z geografsko označbo. Na Ptujskem polju jo pridelujejo že več kot 300 let. Lükarji s Ptujskega polja so tradicijo triletne pridelave čebule ohranili vse do danes. Tako kot nekdanj, ga tudi danes pridelujejo na naravi prijazen način, ki zagotavlja visoko kakovost plodov. Najdemo ga v obliki tradicionalnih vencev in manjših pakiranjih. Rdečerrjava barva suholistov, belo vijolčnordeča barva mesa in srčasto-ploščata oblika srednje velikosti so značilnosti, po katerih prepoznamo njegovo edinstvenost.

Je nekaj posebnega zaradi splošnega dobrega vpliva na zdravje, saj ima visoko vsebnost sušine, vitaminov in mineralov. Zaradi bakteriocidnih učinkov ga štejemo med naravne antibiotike. Uporabljajo ga za zbijanje temperature, pri pikih os in drugih insektov. Razkužuje ustno votlino

in celoten prebavni trakt. Pospešuje prebavo in olajšuje izkašljevanje. Odlično učinkuje tudi pri različnih prehladnih obolenjih, pomaga pri odvajanju vode iz telesa, znižuje krvni tlak in raven holesterola v krvi. Uporaben je tudi za pripravo obkladkov za razkuževanje ran. Specifičen okus in vonj pomagata tudi pri vzbujanju teka.

Pridelujejo ga na naravi in ljudem prijaznejši, integriran način, kar je zagotovilo, da je poleg lepega videza tudi kakovostna čebula in predvsem dobrega okusa. Njegova pridelava je pod stalnim strokovnim nadzorom pooblaščenih organizacij.

Odlikuje se po izredni kakovosti in odličnih lastnostih v kuhinji. Primeren je tako za svežo uporabo kot za skladiščenje. Zelo dolgo vzdrži tudi v manj ustreznih pogojih skladiščenja.

Nenadomestljiv je v kulinariki, saj je osnova za vse dobre jedi. Pri kuhanju hitro razpade, ne porjavi ali počrni. Njegova zmerna ostrina daje jedem izjemen okus. Ko ga boste enkrat poskusili, bo zagotovo prepričal tudi vas.

Čas setve čebule je med februarjem in majem ter septembra. Ker se pečena tla na Ptujskem polju hitro segrejejo in osušijo, se lahko čebula posadi že zelo zgodaj. V kratkem času čebula razvije močan koreninski sistem, v času spomladanskih padavin pa se tudi odebeli. Poletna vročina in suša sta nujni za razvoj posebne arome te čebule. Spravilo je nujno ročno.

Leta 2011 je Evropska komisija v Uradnem listu EU objavila registracijo Ptujškega lüka, ki je tako pridobil zaščiteno geografsko označbo (ZGO). Ptujski lük je postal prva slovenska sorta vrtnin, ki je EU geografsko zaščitena.

Odlikujejo ga zdravilni učinki, okus po dobrem, pridih domačnosti in je plod sodelovanja z naravo in tradicije pridnih rok.



Dan odprtih vrat na Kmetiji Medle

Hladno jutro se je razvilo v lep sončen dan, ki je pritegnil številne obiskovalce, od najmlajših do najstarejših. Dan odprtih vrat, ki se je odvijal 20. Septembra, je bil v znamenju zelja. S svetovalko Natalijo Pelko iz KGZS Novo mesto smo se sprehodili po rastlinjakih, kjer nam je podala velik koristnih informacij, sledilo pa je še strokovno predavanje z naslovom »Kako posejati seme za zdravo življenje«. Obiskovalci so izkazali veliko zanimanja, saj so zastavljali veliko vprašanj.

Obiskali so nas tudi otroci iz vrtca Jana in iz OŠ Ane Gale iz Sevnice. Otroci so navdušeno sodelovali na ustvarjalnih otroških delavnicah, kjer so izdelovali zelenjavne lutke ter barvali pobarvanke na temo zelenjave, ki so jih lahko odnesli domov.

Na kmetiji so pripravili zelo pestro pokušino jedi iz zelja, in sicer: pisan zelenjavni zavitek, taziki kumarice, pečeno papriko s kislom smetano, čebulni namaz, paradižnik

z moccarelo in baziliko, zeljno solato s kislom smetano in še veliko drugih okusnih jedi. Lastniki so želeli obiskovalcem predstaviti jedi iz integrirano pridelane zelenjave, ne le zelenjavo. Za glasbeno popestritev je poskrbel Gašper Rifelj, s katerim smo skupaj zapeli in zaplesali. Bil je zel lep in pester dan.



Strokovna ekskurzija v Srbijo

V letu 2013 smo se odločili, da na naši vsakoletni strokovni ekskurziji obiščemo pridelovalce zelenjave v Srbiji. Mogoče smo bili nekoliko prepozni, a sama menim, da smo vseeno videli veliko, če bomo iz tega le znali potegniti kaj dobrega tudi zase.



Da bi videli kar največ, smo se odločili za nočno vožnjo in tako smo že zgodaj zjutraj naredili prvi postanek v Selenči, kjer je na ostankih stare jugoslovanske zadruge zraslo moderno podjetje za predelavo sadja in zelenjave Zdravo Organik. Njihova usmeritev je ekološka pridelava, trenutno sicer na manjših površinah pridelujejo ekološka jabolka, vendar nameravajo razširiti ravno ta del pridelave. Imajo nekaj lastnih površin sadovnjakov, prav vso zelenjavo pa pridelujejo na njivah svojih kooperantov, s katerimi sklenejo pogodbo o pridelavi in odkupu vsako leto spomladi. Odkup količin v pogodbi jim je zagotovljen. Ponosni so na svoje izdelke, vloženo peso, ajvar in druge, saj se trudijo, da v njih ni nezdravih dodatkov in dopolnil.

Najbolj ponosni pa so na svoj jabolčni sok, ki je popolnoma naraven brez dodatkov. Za svoje kooperante skrbijo tudi s svetovanjem, njihovo izobraževanje, predvsem pa pospeševanje ekološke pridelave pa poteka preko prav posebnega centra Centra za organsko proizvodnjo u Selenči, Zdravo Organik je eden

izmed njegovih ustanoviteljev in članov. Zelo nam je bilo žal, da se nismo dobro dogovorili in zaradi si tega nismo mogli ogledati njihove predelovalne linije. Že tukaj se nam je pridružila tudi zelo zgovorna predstavnica podjetja Syngenta ga Vesna Cer, ki je kar samo sebe imenovala tetka Vesna. Podjetje Syngenta nam je omogočilo obiske zanimivih kmetij, za kar se jim lepo zahvaljujemo.



Pot smo nadaljevali do kraja Futok, kjer smo se ustavili na modernem obratu kisanja zelja kmetije Majkič Milorada. Med potjo smo opazili stojnice s prodajo domače zelenjave in za nas res zelo velika polja paprike, pa tudi drugih zelenjadnic (čebule). Kar nekaj zanimivosti smo lahko opazili že tukaj. Mnogi so preslišali našo vodnico, go Vesno, ko je povedala, da je sicer v okolici kraja Futok veliko futoškega zelja, vendar ne znane stare sorte Futoško zelje, ki jo poznamo tudi mi Slovenci, ampak zelja, hibridov, pridelanih v Futoku.



Za razliko od Hrvatov v okolici Varaždina, ki so še ohranili svojo staro sorto Varaždinsko, so tukaj podobno kakor mi, pozabili pa sovjo domačo avtohtono sorto in dali prednost tujim hibridom. Kisarna je bila popolnoma nova, držijo se strogih pravil predpisanega standarda ISO 22000, zato so nas vse oblekli v plašče in kapice, preden smo si obrat tudi ogledali.

Kaj se lahko naučimo na tem obratu? Čeprav se marsikomu to mogoče ni zdelo primerno, so imeli na mizici razstavljeni vsa priznanja, ki so jih dosegli s svojim kislim zeljem, poklicali so tudi predstavnike tiska in na You tubu si lahko ogledamo obisk Slovencev na njihovi kmetiji. Prav je tako, promocija je potrebna vedno in povsod. Zanimiva je tudi njihova tehnologija, saj vedno skisajo glavice, ki jih šele nato po potrebi narežejo na rezine za kisel zelje, spakirajo v glavice za sarmo ali, to pa je zelo uporabno in vredno posnemanja tudi pri nas, vakumsko spakirajo po 20 enako velikih, skisanih listov za sarmo. Tak izdelek je zagotovo zelo zanimiv in uporaben tudi pri nas. Glavice kisajo z vretenom vred, kar je spet dobro, saj je ob vretenu največ sladkorjev. Po končanem procesu kisanja glavice ustrezno narežejo, odberejo, vakuumsko spakirajo in take hranijo v hladilnici, v bazenih pa postopek ponovijo. Tako letno skisajo tri cikluse v 30 bazenih.

Že tukaj se je izkazala neverjetna srbska gostoljubnost, vsak si je lahko domov vzel eno pakiranje zela, pogostili so nas z domačim suhim narezkom in seveda pijačo. Tako smo zaključili prvi dan ekskurzije in po ogledu Novega sada, ki je zelo lepo mesto smo z veseljem legli k počitku, saj nočna vožnja seveda ni prinesla pravega spanca.

UTRINKI DOGODKOV



Naš prvi cilj naslednji dan je bil Institut za ratarstvo i povrtarstvo Novi sad. Tudi tukaj so nas sprejeli s prigrizkom, pijačo, predstavitvijo dela inštituta, predvsem veliko se ukvarjajo tudi z žlahtnjenjem tako poljedelskih kakor vrtnarskih kultur. Ogledali smo si del njihovih poskusnih polj, obiskali tudi trgovino z njihovim semenom, nekaj semena njihovih sort pa smo ga dobili tudi za darilo, da ga bomo v naslednji sezoni preizkusili tudi na naših njivah. Zanimivo je, da smo lahko v njihovi trgovini videli in bi lahko kupili tudi nitrifikacijske bakterije za sojo, fižol in grah. Kupila jih nisem, saj gre za žive organizme in spomladi ob setvi ne bi bile več aktivne. Bi pa bilo zelo zanimivo preveriti na naši visokih fižolih njihovo delovanje.



Naslednja postaja je bila velika zelenjadarska kmetija Lazarja Đukić v kraju Gospođinci, ki obdeluje okoli 300 ha površin, od tega 120 ha čebule, 80 ha korenčka...ima tudi kar nekaj ha pokritih površin. Že dvorišče je bilo polno boks palet polnih čebule, enako je bilo tudi v

dveh rastlinjakih, ki jih uporablja za skladiščenje čebule. Pokazal nam je svoje prostore, videli smo lahko dokaj enostavno narejeno pralnico in pakiranje korenčka, zvedeli med drugim tudi, da so mu nemški kupci predlagali uporabo antibiotikov pri pridelavi kumaric za vlaganje, kar je mene močno presenetilo in zgrozilo. Tudi tukaj je dobil vsak darilo – vrečko pakiranega, opranega korenčka.

Naslednji postanek je bila vas Mihajlovo, ki se s pridelavo česna ukvarja že desetletja. Žal so bili prveče skromni in so menili, da nimajo kaj veliko za pokazati. Zato nam niso pokazali prav vsega, kar imajo. Zvedeli smo, da česen sušijo tudi v »koruzjakih«, pod strehami, da ga po večini sušijo z lsiti vred, predvsem pa upam, da so vsi videli, kakšna je razlika med semenskim in tržnim česnom, saj ga je naš gostitelj že imel pripravljenega in spakiranega. Iz Srbije smo si domov prinesli kar lepo ozimnico, saj smo tukaj dobili česen, peteršilj, oboje iz lastnega, domačega semena in tudi nekaj semena tega peteršilja. V avtobusu je skoraj zmanjkalo prostora za vse to.

Strokovni ogledi za drugi dan so se zaključili, po večerji pa smo si ogledali še nočni Novi sad z znano Petrovaraždinsko trdnjavo.



Zadnji dan smo imel na sporedu še obisk podjetja Grow Rasad s 5 ha pokritih površin za pridelovanje sadik spomladi in solate pozimi. Poleg pokritih rastlinjakov imajo še 3 ha hidroponske pridelave solate na prostem. Sistem je eden izmed najmodernejših v Evropi, solata pa se prodaja s koreninami vred, tako ostane sveža dalj časa. Zanimivo je bilo tudi to, da kot eno rastlino pravzaprav posejejo dve ali tri sorte, vsako z drugačno barvo listov, tako da je končen izdelek pisan in zanimiv tudi za oko.



Zaključek tega potovanja je bil na kmečkem turizmu, kjer smo bili deležni zelo zanimive degustacije njihovih domačih vin. Degustacija je namreč potekala skupaj z kosilom. Tako smo pri vsaki jedi dobili in preizkusili ustrezno vino, ki so nam ga na kratko tudi predstavili. Tako smo siti in dobre volje zapustili državo res zelo gostoljubnih ljudi, ki pa so kljub težavam, vojni in vsemu, kar ji je sledilo, strokovno zelo močni in se od njih lahko še veliko naučimo.

Miša PUŠENJAK, Specialistka za zelenjadarstvo, KGZ Maribor

AKTUALNO

Nagradni likovni natečaj

Slovensko združenje za integrirano pridelavo zelenjave je za osnovne šole razpisalo nagradni likovni natečaj z naslovom »Zelenjava na krožniku poskrbi, da nas želodček ne boli«. Prehrana je danes vse bolj osiromašena hranljivih snovi, ki so nujno potrebne za naše zdravje in zdravje najmlajših. Za nemoteno delovanje našega organizma moramo poskrbeti, da bomo uživali čim bolj raznoliko, svežo in kakovostno hrano, predvsem sadje, zelenjavo, semena in oreščke.

Z natečajem želimo otroke navdušiti nad uživanjem sveže, kakovostne in sezonske zelenjave. Zelenjava,

ki je pridelana v Sloveniji, ima kratko pot od njive do krožnika. Takšna zelenjava je sveža, polnega okusa in vsebuje več hranljivih snovi, vitaminov in mineralov. Osnovnošolce želimo opozoriti na prepoznavanje znakov kakovosti hrane, kot je zaščitni znak za integrirano pridelavo.

Z likovnimi izdelki bodo otroci predstavili svoj pogled na zdravo prehrano in vpliv kakovostne zelenjave na zdravje ljudi. Pomagajo si naj z zvrhanim krožnikom domišljije, kozarcem ustvarjalnosti in žličko razigranosti!



Novoletno voščilo

Zelenjava iz integrirane pridelave



*Naj vam leto 2014
obrodi le
najokusnejše stvari.*

