



Tema meseca junija: **Prvo spomladansko sadje in zelenjava**

Leto je naokoli in spet lahko uživamo v svežih okusih, prvega spomladanskega sadja in zelenjave.

Jagode

Jagode najdemo skoraj na vsakem vrtu v Pomurju. Najprimernejši čas za sajenje jagod je v avgustu ali septembru, takrat izberemo sočno lego in peščeno - ilovnata ter dobro odcedna tla.¹ Cvetovi so bele barve in imajo več belih cvetnih listov. Cvetni popki se razvijejo konec septembra, razločevanje novih cvetnih zarodkov se lahko podaljša pozno v jesen ali celo v zimo. Zgodnje sorte razvijejo popke prej, pozne pa kasneje. Cvetenje traja od 15 do 25 dni, odvisno od sorte. Plodovi zorijo v pomladno - poletnih dneh odvisno od vremenskih razmer, barva plodov je v vseh odtenkih rdeče barve, meso pa je različno trdo in različno aromatično, kar je odvisno od sorte jagod. Med najbolj priljubljene vrste sodita *marmolada in garden*.

Jagode sorta *marmolada* so: velike, z značilno pravilno koničasto obliko in svetleče rdeče barve.

Jagode sorta *gardena* so: srednje debele, tudi koničaste intenzivno rdeče barve in zelo svetleče.²



Slika 1: Plodovi jagod sorta *gardena*³

Jagode so bogat vir vitaminov in mineralov, vsebujejo veliko železa, natrija, kalcija, kalija in fosforja ter različne sadne kisline, vitamine A, B1, B2 in C. Velja tudi omeniti, da ima 100 g jagod le 36 kalorij. Najbolj aromatične so sveže jagode, zamrznjene izgubijo velik del arome, ker ob zamrzovanju in ponovnem odtajanju popokajo celične stene in se aroma izgubi.

¹ <http://www.kalia.si/sl/clanki/clanki/sadni-vrt/410-jagode-z-domacega-vrta>

² <http://www.bodieko.si/jagode-borovnice-brusnice-jagodicevje>

³ <http://www.bodieko.si/zdravljenje-jagod>



DRUŠTVO PRIJATELJEV AGRARNE EKONOMIKE

Lipovci 160, 9231 Beltinci

www.dpae.si

info@dpae.si

Jagodam pripisujejo moč pri zdravljenju vseh vrst vnetij, odpravljanju ledvičnih kamnov, vročinskih stanjih, slabemu zadahu, bolezni krvi. Uporabljajo jih za čiščenje prebavnega sistema, delovale naj bi kot blag tonik za jetra in imele protibakterijske lastnosti.

Kljub temu vsem pozitivnim lastnostim jagod pa ne smemo pozabiti omeniti alergije na jagode. Nekateri ljudje so alergični na jagode. Alergen, ki sproži reakcijo, naj bi bil povezan z rdečo barvo, ki povzroča srbeč izpuščaj, znan kot koprivnica.

Jagode lahko kupujemo čez vse leto, vendar so boljšega okusa tiste, ki so zrasle na prostem, bolj zdrave pa tiste, ki zrastejo na domačen vrtu.

Zanimivost: V starih časih so verjeli v mistično moč jagod. Če je mlada dama sanjala o jagodah, je pomenilo, da bo imela veliko otrok.⁴

Češnje

Slasten, sočen, zdrav in privlačno rdeč sadež češnje vsakega otroka mika, da bi se najedel »sosedovih« češenj.

Poznamo kar 55 vrst oz. sort češenj. Največ češenj pridelajo v Turčiji, kar 400 ton letno. Turčiji sledijo ZDA, Iran, Italija in Rusija.⁵



Slika 2: Češnja sorte (Van)

Češnja sorte (Van), značilne tudi za Pomurje, zorijo od 5.6.-15.6. Drevo je bujne rasti, zelo dobre rodnosti, plod: debel, okroglasto sploščen, temnordeče barve, pecelj zelo kratek, meso čvrsto.⁶

⁴ http://vizita.si/clanek/zdravi_z/jagode.html

⁵ <http://www.zenska.si/zdravje/zdravo-zivljenje/top-zivilo-meseca-junija-cesnje/>

⁶ <http://www.sadjarstvo.com/%C4%8Ce%C5%A1nje.php>



DRUŠTVO PRIJATELJEV AGRARNE EKONOMIKE

Lipovci 160, 9231 Beltinci

www.dpae.si

info@dpae.si

Češnje so nizkokalorično živilo z malo maščobami, obilo vlakninami in nizkim glikemičnim indeksom. Glikemični indeks je število (običajno med 0 in 100), ki živila razvršča glede na to, kako zaužitje določenega živila vpliva na dvig krvnega sladkorja. Višji glikemični indeks pomeni večji dvig sladkorja v krvi. Poleg tega so kisle češnje tudi odličen vir beta karotena, vitamina C in vitamina E, kalija, magnezija, železa in folne kisline. Čeprav imamo vsi rajši sladke vrste češenj imajo kisle več antioksidantov in fitonutrientov.

1 skodelica češenj vsebuje:

- 87 kcal kalorij
- 0,28 g maščob
- 22 g ogljikovih
- 1,46 g beljakovin
- 2,9 g vlaknin

Glikemični indeks (GI):

- sveže češnje: nizek (pod 55)
- suhe češnje: zmeren (56-69)
- kandirane češnje: visok (70 in več).

Češnje lajšajo bolečine, povezane z artritisom in vnetji ter pomagajo pri boleznih srca.

Najboljše je, da zobate sveže češnje s svojega vrta, če ga nimate se pozanimajte, kjer lahko dobite sveže Eko češnje, četudi so nekoliko dražje. Priporočljivo jih je uživati kot samostojen obrok. Ker je sezona češenj zelo kratka, so nadvse uporabne tudi posušene češnje.⁷

Kako pripraviti domač češnjev kompot?

Za 500 g češenj

Češnje operemo in odcedimo. V čiste kozarce za vlaganje, napolnimo do vrha s češnjami. V 1 l vode dodamo sladkor (po okusu). Sladkano vodo vzlijemo na češnje do vrha, in malo pustimo, da češnje vodo vpijejo in po potrebi dolijemo. Kozarce za vlaganje dobro zapremo. Na dno pladnja vzlijemo malo vode in kozarce položimo nanj. Pečico predhodno segrejemo na 250 stopinj °C, vanjo damo pladenj in pustimo prižgano na temperaturi 10-15 minut. Pustimo, da se češnje počasi ohlajajo v pečici vsaj 12 ur ali najboljšje pustiti čez noč.⁸

⁷ <http://www.zenska.si/zdravje/zdravo-zivljenje/top-zivilo-meseca-junija-cesnje/>

⁸ Lasten vir



DRUŠTVO PRIJATELJEV AGRARNE EKONOMIKE

Lipovci 160, 9231 Beltinci

www.dpae.si

info@dpae.si



Slika 3: Delo na vrtu⁹

Šparglji ali Beluši

Šparglji ali Beluši so delikatesna zelenjava z izjemnim, posebnim okusom, ki so v največji meri odvisni od kakovosti pridelave. Gojili so jih že stari Grki in Rimljani, cenili so jih predvsem zaradi edinstvenega okusa ter domnevnih zdravilnih lastnosti. Za hrano se uporabljajo le poganjki rastline, ki so lahko beli ali zeleni. Beli šparglji so praviloma manj grenki in bolj blagega okusa. Pridobiva se jih tako, da se jih zasipa s prstjo, poganjki pa zaradi pomanjkanja svetlobe ostanejo beli. Zeleni šparglji so po navadi divjji, ali pa gojeni brez zasipavanja.¹⁰



Slika 4: Prikaz špargljev¹¹

⁹ <http://www.seniorji.info/Liberin>

¹⁰ <http://sl.wikipedia.org/wiki/Belu%C5%A1>

¹¹ <http://www.bodieko.si/sparglji-in-recepti-za-sparglje>



DRUŠTVO PRIJATELJEV AGRARNE EKONOMIKE

Lipovci 160, 9231 Beltinci

www.dpae.si

info@dpae.si

Koristne lastnosti špargljev:

- so bogat vir folne kisline,
- so zadovoljiv vir betakarotena, vitaminov C in E,
- so sredstvo, ki pospešujejo izločanje urina in delujejo kot blago odvajalo,
- imajo približno 40 kcal na 100 g,
- ne vsebujejo maščob in holesterola,
- so idealno spomladansko živilo za temeljito čiščenje organizma.

Pri zdravem človeku vsakodnevno uživanje špargljev ne more slabo vplivati na zdravje. Nekaj previdnosti je potrebno le pri ljudeh, ki so nagnjeni k ledvičnim kamnom, in pri tistih s povečano vsebnostjo sečne kisline, saj lahko večje količine špargljev izzovejo napad gihta (putike).

Šparglje lahko kupimo na tržnici in v trgovinah, seveda ne smemo pozabiti, da lahko kupimo EKO šparglje. V Prekmurju narašča število pridelovalcev pridelave špargljev. Pri nakupu špargljev moramo biti pozorni, da stebila niso ovela ali olesenela, temveč čvrsta in sočna. Potrgani šparglji hitro venijo in izgubijo značilen okus, zato jih je najbolje čim prej porabiti. Njihovo svežino najbolje ohranimo tako, da stebila, povezana v šope, postavimo pokonci v posodo z vodo. Spodnji del šopa lahko tudi ovijemo z mokro krpo, položimo v plastično vrečko in shranimo v hladilniku za največ tri dni. Lahko jih pa enostavno narežemo na manjše koščke in zamrznemo. Mlade in čvrste vršičke lahko uživamo surove, stebila pa so bolj okusnejša, če jih termično obdelamo, saj pri tem izgubijo nekaj grenkobe. Pražimo ali kuhajmo jih le nekaj minut, da se ohranijo hranilne snovi.¹²

Mlada čebula oz. luk

Mlada čebula spada med prvo zelenjavo, ki nas sveža, z vrčičkov prinesena na krožnik, pozdravi po dolgi zimi.¹³

Mlado čebulo sadimo na domačem vrtu, kjer ne zavzame veliko prostora. Lahko jo je vzgojiti, če nimamo vrta ali njive, jo lahko posadimo v cvetlične lonce.

Mlada čebula zelo dobro deluje na organizem. Vsebuje do 90 % vode, zato je primerna za vse tiste, ki se borijo z odvečnimi kilogrami. Če vam je okus všeč, jo lahko jeste surovo in samostojno.¹⁴

¹² <http://www.aktivni.si/prehrana/zdrava-prehrana/sparglji-naravni-antioksidanti/>

¹³ <http://www.slovenskenovice.si/lifestyle/zdravje/mlada-cebula-ni-zgoli-hrana>

¹⁴ <http://mojaleta.si/Clanek/Zakaj-je-mlada-cebula-tako-dobra-za-zdravje>



DRUŠTVO PRIJATELJEV AGRARNE EKONOMIKE

Lipovci 160, 9231 Beltinci

www.dpae.si

info@dpae.si

Vsebuje veliko vitaminov in mineralov, še posebej je bogata z vitaminom C, B, E in provitaminom A. Kuhana ali pečena mlada čebula, vsebuje veliko vlaknin, ki odlično delujejo na prebavo.

Mlada čebula je koristna za zdravje srca, preprečuje strjevanje krvi in pomaga ohranjati zdrave žile, preprečuje njihovo zamašitev in trombozo, čisti dihalne poti, blaži otečenost nog in deluje protivnetno.¹⁵



Slika 4: Mlada čebula

Kako deluje čebula na:

PREBAVILA: Ko gre za prebavo in prebavila, je lahko čebula vaša zelo dobra diagnostična prijateljica, s pomočjo katere bomo hitro ugotovili, v kakšnem stanju je vaš želodec. Če imate pri uživanju čebule težave, je to najboljši najverjetneje dokaz, da imate težave z želodcem. Če torej ugotovite, da imate težave, uživajte le prekuhano čebulo. Tisti, ki imate res hude težave, se o uživanju čebule posvetujte z zdravnikom. Če pa z želodcem nimate težav in vam le ta tekne, potem si jo privoščite v izdatnih količinah. Čebula namreč zbuja apetit, pospešuje izločanje sluzi, deluje odvajalno in diuretično ter je odlično sredstvo za ubijanje bakterij, ki povzročajo karies ter vnetje dlesni.

DIHALA: Čebula odlično deluje pri prehladu, gripi, astmi, vnetemo grlu in bronhitisu, hkrati pa redči sluz v dihalih in zmanjšuje občutek bolečega grla. Naše babice bi znale svetovati, da si v ta namen pomagajmo s surovo čebulo in medom ali pa si pripravimo čebulni sok. Lahko pa čebulo le narežemo na štiri kose in, jih položimo k postelji. To bo zelo pomirjujoče vplivalo na naša dihala, saj bodo čebulni hlapi razkužili dihala.¹⁶

¹⁵ <http://mojaleta.si/Clanek/Zakaj-je-mlada-cebula-tako-dobra-za-zdravje>

¹⁶ <http://www.kulinarika.net/zdravje/hrana-in-zdravje/678/spomladansko-ciscenje-z-mlado-cebulo/>



DRUŠTVO PRIJATELJEV AGRARNE EKONOMIKE

Lipovci 160, 9231 Beltinci

www.dpae.si

info@dpae.si

KOŽO: V naravni kozmetiki slovi čebula predvsem kot sredstvo za nečisto kožo in kot sredstvo, ki pospešuje rast las. Čebula je odlična tudi na mestih, kjer nas je pičila žuželka, zato se takoj po piku namažite s čebulo. Blagodejno vpliva tudi na rane, ki so posledica opeklin.

KRI IN OŽILJE: Čebula znižuje krvni pritisk, holesterol in lipide. Skrbi tudi za boljše prekrvavitev, preprečuje zlepljanje krvnih ploščic in redči kri.

RAZSTRUPLJANJE: Čebula odplavlja različne strupe iz telesa, saj pospešuje izločanje sečne kisline in deluje protivnetno. Ravno zato je dobrodošla za vse, ki imajo težave s putiko in revmo. Je odličen antioksidant, zato ščiti tudi jetra in srce ter ščiti pljuča pred poškodbami, ki jih puščata nikotin in maščobe v krvi.¹⁷

Uživajmo svežo, okusno sadje in zelenjavo, ki je najboljša kar z domačega vrta. Če vrta nimate, kupujte sadje in zelenjavo na tržnicah, še posebej priporočamo EKO tržnice. V tem letnem času se najde veliko jedi, ki jih lahko pripravimo na zdrav in nizkokaloričen način. Posebej bi izpostavili pridelavo vrtnin z vrta; če le imate pogoje, naj se vam ne zdi težko pridelovati vrtnin na domačem vrtu, saj s tem ko vrtičkamo se tudi gibljemo (kurimo kalorije), obenem pa pridelamo sveže in okusne vrtnine za vso družino, ki jih imamo lahko vedno na dosegu roke.

Mojca Klemenčič, dipl. inž. agr. ekon.
strokovna sodelavka DPAAE

¹⁷ <http://www.kulinarika.net/zdravje/hrana-in-zdravje/678/spomladansko-ciscenje-z-mlado-cebulo/>