



## Tema meseca marca: **PARADIŽNIK**

Paradižnik je rastlina iz družine razhudnikov, zelo sorodna duša tobaku, čiliju, krompirju in jajčevcu. Izvira iz Srednje, Južne in južnega dela Severne Amerike na področju od Mehike do Peruja. Gre za trajnico, ki na področju z zmerno klimo raste kot enoletna rastlina in navadno s šibkim olesnim stebлом, ki se pogosto ovija okrog drugih rastlin, doseže višino od 1 – 3 metre. Listi so dolgi 10 – 25 cm, s 5 – 9 lističi z nažaganim robom, dolgimi do 8 cm. Cvetovi so rumene barve in imajo premer od 1 do 2 cm.

Paradižnik vsebuje: 94 % vode, 1 % beljakovin, 0,3 % maščob, 4% ogljikovih hidratov, vitamin C, minerale, kalcij, magnezij, železo.<sup>1</sup>



Slika 1: Paradižnik <sup>2</sup>

### Sorte paradižnika

Paradižnik Bon Pierre

Seme kali 8 – 10 dni. Sadimo poševno in globoko in pustimo do 2 poganjka. Zemlja: humozna in dobro pognojena. Ker ima visok in bujen, mora rasti ob opori. Plodovi so ploščato okrogli, mesnati, bleščeče rdeče barve. Sejemo spomladi.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> <https://sl.wikipedia.org/wiki/Paradi%C5%BEnik>

<sup>2</sup> <https://www.mnn.com/your-home/organic-farming-gardening/stories/how-to-grow-tomatoes>

<sup>3</sup> <http://www.semenarna.si/podrobnosti-artikla-plodovke/category/paradiznik/article/paradiznik-novosadski-jabucar-lycopersicon-lycopersicum-valentin>



# DRUŠTVO PRIJATELJEV AGRARNE EKONOMIKE

Lipovci 160, 9231 Beltinci

## **Paradižnik Heinz 1370**

Seme kali 8 – 10 dni. Zemlja: humozna in dobro pognojena. Je determinanten močen paradižnik, ki ne potrebuje opore. Veliki plodovi so okrogli do ploščato okrogli, mesnati, bleščeče rdeče barve.

## **Paradižnik Marmade**

Bogat vir karotena, vlaknin, vitamina E in C, kalija ter železa. Seme kali 8 – 10 dni. Sadimo poševno in globoko ter pustimo do 2 poganjka. Zemlja: humozna in dobro pognojena. Ker je visok in bujen mora rasti ob opori. Plodovi so ploščato okrogli, mesnati, dobrega okusa.

## **Paradižnik Novosadski jabučar**

Bogat vir karotena, vlaknin, vitaminov E in C. Seme kali 8 – 10 dni. Sadimo poševno in globoko; pustimo 2 poganjka. Zemlja: humozna in dobro pognojena. Ker je visok in bujen, mora rasti ob opori. Veliki plodovi so okusni in zdravi. Vedno naj raste na isti gredi.<sup>4</sup>

## **Auriga**

Priljubljen paradižnik iz vzhodne Nemčije, srednje visok za vzgojo na prostem. Dekorativni okrogli paradižniki so svetleče oranžne barve, sočni in zelo aromatični, težki 50 – 100 g. Najokusnejši so sveže nabrani za solate, sendviče.

## **Bemonte Sel.Radeh**

Je največji paradižnik, plodovi so težki 1 – 5 kg. Rastlina zraste do 3 m visoko. V zrelosti se roza barva spremeni v rdečo. Je srednje zgoden, visok, bujne rasti, primeren za vzgojo na prostem, v tunelu ali rastlinjaku.

## **Fiaschette**

Stara italijanska sorta, ki izvira iz okolice Neaplja. Paradižnik je nižje rasti, vendar zelo roden in izrazito odporen na sušo. Plodovi so v obliki slive okoli 15 – 25 g rubidasto rdeče barve, dobre teksture in intenzivno živahnega okusa. Uporaben za solate, omake, kot pelat in za sušenje.

## **Ildi**

Mini češnjev paradižnik z dekorativnimi plodovi rumene barve (12 – 15 g) prepiča s svojim sladkastim okusom in mehko oporo. Za vzgojo na prostem, v rastlinjaki ali v loncih. Uživam jih sveže: pohrustamokot češnje, v solatah in sendvičih. Lahko pa ploščate grozde z do 100 plodovi sušimo in uživamo do oktobra.<sup>5</sup>

---

<sup>4</sup><http://www.semenarna.si/podrobnosti-artikla-plodovke/category/paradiznik/article/paradiznik-novosadski-jabucar-lycopersicon-lycopersicum-valentin>

<sup>5</sup> <http://zelenisvet.com/novosti-posebnosti-paradizniki/>



# DRUŠTVO PRIJATELJEV AGRARNE EKONOMIKE

Lipovci 160, 9231 Beltinci

## Noire de crimee

Je sočen paradižnik za popestritev poletnega vrta. Visoka, zelo rodna sorta, ki izvira iz ruskega Krima in je prilagojena na različne rastne razmere. Plodovi so težki od 100 do 200 g in okusni. Barve se prelivajo od temno rdeče, preko vijolične do črne. Uporabni so za solate, sokove, vlaganje, kuhanje.

## Scatole 2

Unikatna italijanska sorta. Na visoki in bujni rastlini rastejo podolgovati plodovi, dolgi okoli 11 – 13 cm, intenzivne rdeče barve. Plodovi so votli, zato so odlični za polnjenje in sušenje. Je tudi za solate in omake.

## Supersweet 100

Visok, zelo zgoden, obilno roden, dekorativen koktajl paradižnik. Majhni, v premeru okoli 2,5 cm, aromatični in sladki rdeči paradižniki rastejo na 30 cm dolgih grozdih. Rastlina obrodi do 100 paradižnikov v grozdu. Zelo odporen je na različne bolezni. Za vzgojo na prostem in v rastlinjakih ter v loncih.<sup>6</sup>

## Shranjevanje paradižnika

### Vlaganje

Dva kilograma zrelih paradižnikov narežite na polovice ali četrtine. Zavrite liter in pol vode šest decilitrov kisa za vlaganje, dodajte žlico soli, žlico sladkorja in malce popra. Tekočino ohladite. V očiščene kozarce naložite paradižnike in jih prelijte s tekočino. Pustite en dan in po potrebi dolijte kis. Zaprite kozarce, in preden vložene paradižnike pokusite, počakajte vsaj štiri tedne.

### Konzerviranje

Vzemite dva kilograma zrelih paradižnikov. Na spodnjo stran vsakega zarezite črko X. Vrzite jih v vrelo vodo in počakajte od 30 do 60 sekund, nato jih vzemite iz vode in olupite. Narežite jih na četrtine, zmečkajte z vilicami in jih položite v očiščene kozarce za vlaganje. V vsak kozarec dodajte četrtino žličke citronske kisline ali dve žlici limoninega soka ter jih zaprite.

### Sušenje v pečici

Pečico segrejemo na 220 stopinj Celzija. Prepolovite sedem ali osem velikih paradižnikov, prelijte jih z olivnim oljem in začinite s poprom in soljo. Paradižnike razporedite po pekaču, ki ste ga predhodno obložili s peko papirjem. Pladenj položite v vročo pečico in njeno temperaturo zmanjšajte na najnižjo mogočo (50 stopinj Celzija). Paradižnike v njen sušite približno 10 ur. Shranite jih v kozarce. Tako pripravljene lahko v hladilniku počakajo nekaj tednov, zamrznjeni pa pol leta.<sup>7</sup>

<sup>6</sup> <http://zelenisvet.com/novosti-posebnosti-paradizniki/>

<sup>7</sup> <http://old.slovenskenovice.si/lifestyle/bivanje/kako-paradiznik-shraniti-za-mrzle-dni>



# DRUŠTVO PRIJATELJEV AGRARNE EKONOMIKE

Lipovci 160, 9231 Beltinci

## Gojenje sadik paradižnika

Setev za sadike opravite v od druge polovice februarja naprej, zadnji rok setve je polovica marca. Sadika paradižnika se razvija 60 do 70 dni, če v času kalitve ne zagotovimo temperature okrog 25 stopinj Celzija pa tudi več. Čas za pikiranje nastopi, ko se klični listi postavijo v vodoravni položaj.

## Čas globina in razdalja sajenja paradižnika

S sajenjem plodovk je v osrednjem delu Slovenije treba počakati do sredine maja. Takrat se dnevne temperature gibljejo pod 20 stopinj celzija. Nočne pa padejo pod 10 stopinj celzija.

Sadike presajamo do prvih listov, da bodo korenine sposobne najti čim več vode in hranil. Pri cepljenih sadikah pazimo, da je cepljeno nad zemljo.

## Gnojenje paradižnika

Za gnojenje uporabite hlevski gnoj, kompost ali kupljena organska gnojila. Za dognojevanje kupimo izvlečke iz alg ali pripravke, ki vsebujejo aminokisliline .

## Dobri sosede paradižnika

To so: nizek fižol, bučke, sladka koruza, bob, čebula, drobnjak, por, radič, redkvice, zelena, endivija, korenček, peteršilj, špargelj, cvetača in črna redkev.

## Slabi sosede paradižnika

To so: grah, sladki komarček, zelje, krompir.

## Bolezni paradižnika

Paradižnik najpogosteje ogrožajo bolezni kot so paradižnikova plesen, uvelost paradižnika, alternarijska pegavost.

## Škodljivci paradižnika

Najpogostejši škodljivci so strune, bramorji, uši, bele mušice.

## Spravilo in zalivanje paradižnika

Paradižnik je velik porabnik vode, zato ga na vrtu redno in globoko namakajte. Uredite si lahko kapljično namakanje ali ob sadike v zemljo postavite plastične steklenice, ki jih odrežete dno in skozi odprtino zalivate sadiko. Zalivajte opravite vsaj dvakrat do trikrat na teden. Paradižnik je najkoristnejši, če ga uživamo svežega. Obiramo ga v suhem vremenu, ko so plodovi zreli. <sup>8</sup>

---

<sup>8</sup> <http://zelenisvet.com/gojenje-paradiznika/>



# DRUŠTVO PRIJATELJEV AGRARNE EKONOMIKE

Lipovci 160, 9231 Beltinci

## Uporaba paradižnika

Iz paradižnika lahko naredimo solate, omake, juhe, kečap, sok. Ker ima veliko kisline jih brez težav predelamo v omako in spravimo za zimo.

### Razlogi zakaj je dobro, da se paradižnik znajde na vašem jedilniku.

Zaščitijo nas pred soncem, zmanjšajo tveganje za nastanek raka, zaščita pred škodljivimi bakterijami, naredijo mladosten videz, zmanjšano tveganje za nastanek kroničnih bolezni, zdravje zob in dlesni, zaščita pred strupenimi snovmi, izboljšajo zdravje srca.<sup>9</sup>



Slika 2: Paradižnikov sok<sup>10</sup>

## Paradižnikova juha

- 80 dag pelatov
- 2 korenčka
- 1 majhen por
- 1 čebula
- 2 stroka česna
- olivno olje
- ½ sladkorja
- 1 dl kisle smetane
- sol in poper – po želji<sup>11</sup>

<sup>9</sup> <https://www.kalcek.si/mladosten-videx-paradiznik-blagodejni-ucinki.html>

<sup>10</sup> <https://www.bodieko.si/paradiznik-proti-boleznim-srca-in-ozilja>

<sup>11</sup> <http://jazkuham.si/paradiznikova-juha-recept-1656>





# DRUŠTVO PRIJATELJEV AGRARNE EKONOMIKE

Lipovci 160, 9231 Beltinci

## Priprava juhe

Pelate pretlačimo s paličnim mešalnikom. Korenje ostrgajte in narežite na kolesca, por operite in narežite, čebulo narežite na kolesca, česen nasekljajte. Segrejte olivno olje in popražite česen in čebulo. Dodajte korenček in por ter pražite nekaj minut. Nato dodajte pelate, plilijte skodelico vode ter začinite s sladkorjem, soljo in poprom. Pokrijte in na šibkem ognju kuhajte 15 do 20 minut. Odstavite in po želji pretlačite. Vmešajte kislo smetano, potresite s svežimi zelišči in smetano. PA DOBER TEK <sup>12</sup>



Slika 3: Paradižnikov nasad <sup>13</sup>

Katja Marič, ekon.

<sup>12</sup> <http://jazkuham.si/paradiznikova-juha-recept-1656>

<sup>13</sup> <http://vrtnarija-ruth.blogspot.si/2012/05/paradiznik-v-letu-2012.html>