



## Tema meseca oktobra: OZIMNICA

### Jesenska in zimska nolstagija

Zima je dolga, jesen pa k sreči tudi, tako da je časa za nakup in pripravo ozimnice več kot dovolj. Pri tem se rad pojavi ugovor, da za tako prehransko nostalgijo nimamo časa, saj sta sveže sadje in sveža zelenjava po novem tako ali tako na voljo leto in dan, ponudbo vložene sadja in zelenjave pa je tako raznolika in poceni, da se doma ni vredno ubadati z vlaganjem. To je morda že res, toda kakovostna, ekološko pridelana sadja in zelenjava za ozimnico nista na voljo kar vedno in povsod. Poleg tega se industrija ne more primerjati z odličnejšimi domačimi, če ustvarjalnosti med vlaganjem nite ne omenjamo. Vseeno sta sveže sadje in zelenjava bolj hranilna od vložene hrane, le naravno kisana je pri tem velika posebnost. Z nekaj preizkušanja in nato izkušenj jo lahko samo preprosto pripravimo doma.

Tako nam ne ostane nič drugega, kot da najboljše ekološko pridelane hrane pridemo naravnost do vira. Poleg tega lahko pridelke vseh vrst poskusimo na tržnicah in stojnicah z ekološko pridelano hrano ter obenem izvemo, kam se lahko napotimo po več. Če doma nimamo primerne prostora za hranjenje, torej hladne shrambe ali kleti, je najenostavneje, da se s pridelovalcem, če je seveda možno, dogovorimo za okvirno količino sadja in/ali zelenjave, ki jo bomo kupili čez zimo, in jo nato jemljemo postopoma. Virtualna ozimnica torej, ki pa se materializira na povsem okusen način.

Kaj naj kupimo za ozimnico, je enostavno odločitev: kar le dobimo. Medškrobnimi živili namenimo prednost biološko-dinamično pridelanemu krompirju in žitom. Zelenjava za ozimnico je predvsem korenaste narave. Korenje, rdeča pesa, koleraba, repa.

Poleg te pride zelo prav nekaj dobre čebule, najboljše z antociani bogate vijolične, šalotke in seveda česna. Med sadjem so naš »vsakdanji kruh« vsekakor jabolka. Pozne sorte se celo v navadni hladni kleti dobro ohranijo vse do pomladi, ponudba starih sort pa sploh ni tako majhna, kot morda mislimo. Hruške so kratkotrajna dobrina, ki jo pohrustamo že v sezoni.

### Sadje za zimo tudi posušimo

Ni ga odličnejšega domačega suhega sadja in suhih hrušk, zato je kar škoda, če jih neposušimo zabojšek ali dva. No, morda tri. Običajno je jeseni tudi več kot dovolj sliva za zalogo suhega sadja in za dobro prebavo. In če se naveličamo te ali one jabolki, ki bogatijo ozimnico, posušimo tudi te. <sup>1</sup>

---

<sup>1</sup><http://novice.najdi.si/predogled/novica/f0c9bcb6e047f2549e51a177399d79da/Viva-si/Lepota-in-zdravje/Ozimnica>



# DRUŠTVO PRIJATELJEV AGRARNE EKONOMIKE

Lipovci 160, 9231 Beltinci

[www.dpae.si](http://www.dpae.si)

[info@dpae.si](mailto:info@dpae.si)

## Domača ozimnica

Najboljša izbira je domača ozimnica, kjer imamo poleti na vrtu vsega v oziblju in želimo si, da bi del tega lahko uživali tudi pozimi, ko so na voljo le sadeži in zelenjava iz oddaljenih krajev. Z nekaj volje, predanosti in dobrih domačih receptov lahko pripravimo številne različice slastnih zalog, ki bodo dobrote z domačega vrta vnesle tudi v zimske obroke.

Na domačem vrtu ali njivi pridelujemo z največjo pozornostjo in ljubeznijo, poznamo vsako rastlino po imenu, vemo, kako je rasla, kakšne težave je imela in kako je na koncu postala lepa in močna. Vsaki smo dali del svoje energije in ji pomagali v težavah, jo zalivali in zaščitili pred soncem in zmrzaljo. Marsikdaj nas je presenetila s svojo vztrajnostjo in močjo, da prežene škodljivce ali se obnovi po toči.



*Slika 1: Ozimnica vseh barv*



## Ozimnica in njena priprava

Sadovi teh rastlin so nam blizu in nam v resnici dajejo največ »hrane« - ne le v materialnem oziru, temveč tudi v smislu vitalnosti in notranjega miru zadovoljstva. Kaj šele glede okusa, ki je poln arom, barve so še dolgo žive in površina bleščeča.

V času, ko je svet postal »globalna vas«, smo se navadili, da lahko kadar koli posežemo po sadežih z drugih kontinentov in da lahko jemo jagode ali paradižnik preko celega leta. Narava tu, kjer živimo, je podvržena ritmu štirih letnih časih in tudi naše telo se je v mnogih tisočletjih navadilo tega ritma. Rastline z nami delijo ta košček sveta in so naše sopotnice že od pradavin. Z njimi sobivamo, njihov vonj nas prežema od zgodnje pomladi, vse dokler sneg ponovno ne prekrije zemlje. Še pozimi so z nami posušene, v obliki čajev in začimb. Njihov vonj nam daje občutek varnosti in domačnosti. Rastline, ki nam dajejo hrano, pa skrbijo za naše zdravje. Krepijo naš imunski sistem in omogočajo, da lažje prebrodimo telesne in duševne težave. Zavedati se moramo, da imajo to sposobnost le naravne, ekološke gojene rastline, saj v sebi hranijo znanje, kako premagati težave, kako zaceliti poškodbe, kako rasti v prekisli zemlji, kako preživeti sušo, ob premagovanju težav so razvili zdravilne snovi, ki enako pomagajo tudi nam.

## Pomembnost gojenja

Solata, ki je rasla v rastlinjaku kot hidroponika brez prsti in je z vodo dobila vsa hranila, nikoli ni videla sonca ne čutila vetra, nima vseh teh znanj. Kmalu po tem, ko jo odrežejo, oveni, saj njeni listi nimajo trdnosti, ki jo daje veter, in tonusa, ki ga dajejo minerali iz prsti. Tudi ostala zelenjava iz rastlinjakov, ki raste v strogo nadzorovanih pogojih ter jo natančno zalivajo in gnojijo je le blede senca svojih prednikov, ki so dajali hrano tisočem generacij ljudi. Sadje, ki ga škropijo vsak teden in gnojijo preko listov, tudi ne ve, kako se ubraniti žuželk, kako zavarovati svoje zaloge vode in sladkih sokov. Stare sorte sadja imajo neverjetno močno aromo in nam dajejo energijo tudi v dolgih zimskih dneh. Zaradi tega so ljudje že od nekdaj sušili sadje, rože in nekatere vrste zelenjave.

Ravno tako kot zelenjava tudi semena hranijo v sebi sonce in svetlobo poletja. To je energija, ki spi in čaka, da bo dala življenje novemu kalčku, ki bo zrasel iz semena. Zato so tako dragocena žlahtna olja, ki jih dobimo s hladnim stiskanjem. V naših krajih je bila ozimnica zelo pomembna, ljudje že od nekdaj stiskajo sončnično, oljčno, bučno in olje oljne ogrščice. V zadnjem času pa se spet vračata laneno in konopljinolje. Ti dve sta zaradi visoke vsebnosti omega 3 občutljivi na svetlobo in toploto, zato sta primerni za hladno uživanje. Za pripravo ozimnic pa so bolj primerna stabilna olja sončnic, ogrščice in oljna olje. <sup>2</sup>

<sup>2</sup> <https://www.bodieko.si/ustvarite-svojo-ozimnico>



# DRUŠTVO PRIJATELJEV AGRARNE EKONOMIKE

Lipovci 160, 9231 Beltinci

[www.dpae.si](http://www.dpae.si)

[info@dpae.si](mailto:info@dpae.si)



Slika 2: Ozimnica v shrambi<sup>3</sup>

## **Recept: Solata iz buč**

- 2 kg buč
- 500 g zrelih rdečih paprik
- 500 g korenčka
- 3 dcl sončičnega ali sezamovega olja (lahko tudi oljčnega, če ga imate rade)
- 2jušni žlici koriandrovih semen
- 1 jušna žlica semen črne (ali bele) gorčice
- 5 zrn popra
- 3 kličnki
- 5 lovorovih listov
- 1 jušna žlica semen rimske kumine (če je ne marate, uporabite domačo kumino)
- 35 g morske soli
- 2 dcl močnega jabolčnega kisa (ali kisa za vlaganje, če vam je ljubši)

Zrele ali na pol zrele bučke olupimo, če je to potrebno (hokaido buč ni treba lupiti), jim odstranimo semena in nezdrave dele. Razrežemo jih na 1 cm velike kose, ki jih operemo v vodi, ki smo ji dodali malo kisa. Posebej očistimo paprike in korenček, opremo in razrežemo na podobne koščke kot bučke.

V večji posodi segrejemo olje in vanj dodamo kumino, delno strta koriandrova semena in seme gorčice, ki ga ne stremo. Ko zacvrči, dodamo še ostale začimbe, razen soli in kisa.

Ko čez pol minute iz posode lepo zadiši, dodamo najprej korenček, mešamo, po 2 minutah papriko, premešamo in nato še buče. Pražimo vsaj 5 minut, da zelenjava lepo postekleni, nato dodamo sol, premešamo in dodamo še kis. Kuhamo še 5 minut in ugasnemo ogenj. Po potrebi dodamo še 1 ali 2 dl vode.

<sup>3</sup> <http://www.macka.si/2013/10/priprave-na-zimo/>



# DRUŠTVO PRIJATELJEV AGRARNE EKONOMIKE

Lipovci 160, 9231 Beltinci

[www.dpae.si](http://www.dpae.si)

[info@dpae.si](mailto:info@dpae.si)

Posebej pripravimo lončke za vlaganje, ki naj bodo res čisti, pokrovčki pa novi in oprani. Še vročo »solato« damo v kozarčke, dobro zapremo in pustimo, da se počasi ohladi. Med polnjenjem, kozarčkov lahko odstranimo klinčke, saj bi njihov okus s časom postal premočan.<sup>4</sup>



Slika 3: Ozimnica s kmetije<sup>5</sup>

**Mojca Klemenčič, dipl. inž. agr. ekon.**

<sup>4</sup> <http://www.macka.si/2013/10/priprave-na-zimo/>

<sup>5</sup> <http://kmetija-debelak.si/ozimnica/>