




**V SODELOVANJU Z NARAVO
SAM PRIDELAM HRANO
2024**

**Mentorica: Polona Teran
Avtorice: 4. F**

Bučka: Cucurbita pepo



Značilnosti:

Bučka je rastlina, ki spada v družino bučevk (Cucurbitaceae) in je znana po svojih velikih, ovalnih ali okroglih plodovih, ki običajno rastejo na trti. Ta rastlina je priljubljena v mnogih kuhinjah po svetu zaradi svoje vsestranskosti in okusnih plodov, ki jih lahko uporabljamo v različnih jedeh, od juh do pečenja in solat. Bučke so pogosto svetlo zelene barve, vendar obstajajo tudi sorte z rumenimi ali celo oranžnimi plodovi.

Setev, oskrba, bolezni...

Setev:

Čas setve bučk je po nevarnosti zmrzali in ko se tla segrejejo na vsaj 18°C. Semena je treba posaditi približno 2-3 centimetre globoko v tla.



Oskrba:

Oskrba bučk vključuje zalivanje, odstranjevanje plevela, gnojenje, zagotavljanje sončne svetlobe, obiranje plodov ter nadzor nad škodljivci in boleznimi.

Bolezni:

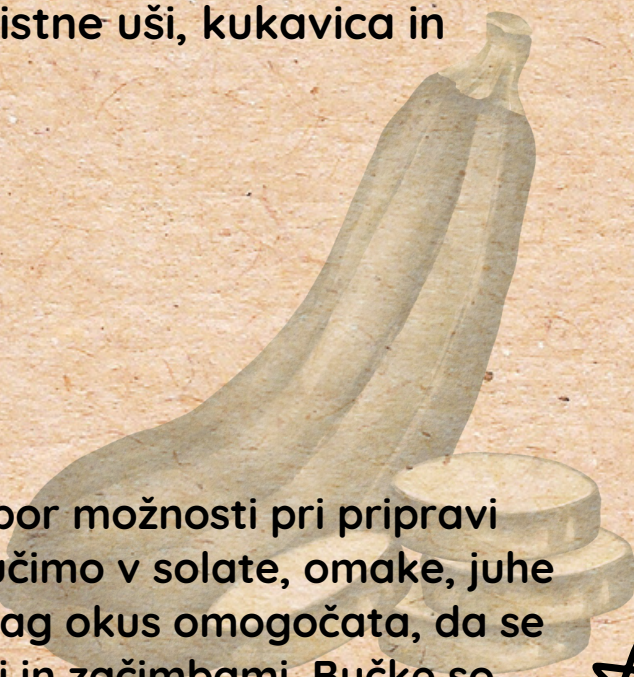
Pogoste bolezni bučk: plesen bučk, pepelasta plesen, bakterijska venenja; Virusne bolezni, kot so mozaik bučk, fusarioza in antraknoza.

Škodljivci:

Nekateri škodljivci bučk: bučne uši, koloradski hrošč, listne uši, kukavica in polži, ogorčice

Uporaba:

Bučke so zelenjava, ki ponuja širok nabor možnosti pri pripravi jedi. Lahko jih pečemo, dušimo ali vključimo v solate, omake, juhe in priloge. Njihova nežna tekstura in blag okus omogočata, da se dobro ujemajo z različnimi sestavinami in začimbami. Bučke so tudi odlična izbira za nadeve, kjer lahko sprejmejo raznoliko kombinacijo sestavin, kot so meso, sir, zelišča in oreščki. Poleg tega so bučke lahko osvežujoč dodatek k solatam ali pečene kot priloga k glavnim jedem. S svojo vsestranskostjo, okusom in hranilno vrednostjo so bučke nepogrešljiv del mnogih kuhinj po vsem svetu.



Bučkina kremna juha

Sestavine(za 4):

- 4 žlice (olivnega) olja
- 4 zelene bučke
- 2 šalotki (ali čebula, mlada čebulica ali por)
- 4 stroki česna
- 2 l zelenjavne jušne osnove (ali vode in jušne kocke)
- sol, poper po okusu
- 2 pesti sveže bazilike ali mete ali peteršilja (neobvezno)



Steps To Do

- ✓ **Pripravi zelenjavo:** Bučko dobro operi in nareži na kocke. Če je buča velika in ima veliko semen, te odstrani. Bučke pa nikakor ne lupi!
- ✓ **Juho skuhaj:** Na segretem olju prepraži bučke, ki jih malo posoliš in popopraš. Ko se zmehčajo (nekaj popečenih kock lahko shraniš za okras), dodaj sesekljano šalotko in česen in praži še nekaj minut. Dodaj baziliko in prelij z jušno osnovo – tekočine naj bo toliko, da le prekrije bučke in ne več. Premešaj in kuhaj še nekaj minut, da se okusi prepojijo.

✓ **Juho spsiraj:** Juho spsiraj, nato pa prelij nazaj v kozico. Juho po okusu popopraj in dosoli, če je potrebno. Če je morda pregosta, dodaj še malo vode in še enkrat zavri in ne pozabi poskusiti, če je dovolj začinjena.

✓ **Juho okrasi in serviraj:** Juho serviraj in po želji okrasi z bučkami, malo grškega jogurta ali kisle smetane in svežo baziliko. Za okras še malo popopraj in postrezi.

Zapiski:

- Da bo juha lepo kremasta, pri kuhi dodaj le toliko vode ali zelenjavne jušne osnove, da pokrije bučke in nič več.
- Juho lahko pripraviš tudi vnaprej in pred postrežbo le še enkrat počasi segreješ – ker je kremasta bo pri vretju brbotala, zato je nikanar ne pozabi pokriti.
- Namesto šalotke lahko uporabiš tudi mlado čebulo, por ali navadno rjavo čebulo.
- Namesto surovega česna lahko dodaš tudi malo česna v prahu.

PAPRIKA (*Capsicum annuum*)

Paprika spada v družino plodovk. Gojimo jo zaradi velikih, sočnih plodov, ki jih obiramo navadno zelene, čeprav lahko ostanejo na rastlini, dokler ne pordečijo ali porumenijo. Poznamo različne vrste paprik, ki se med seboj razlikujejo po barvi, obliki in okusu, poznamo tudi pekoče vrste paprik (čili), ki se pa uporabljajo kot začimba. Paprika zraste do 60 cm v višino. Listi so jajčasti in proti koncu koničasti ter spiralno nameščeni na pokončnem stebelu. Cvetovi so bele barve, nahajajo se na koncih pecljev in so nasprotno razmeščeni. Plod je gladek in ima več različnih oblik, velikosti in barv, ki so lahko bledorumene, svetlo in temno zelene, oranžne, rdeče in celo rjave barve. V notranjosti ploda se nahaja veliko semen, ki so razporejene po stenah pregrad, s katerimi je paprika razdeljena. Najbolj razširjene sorte paprik so Babura, Rog, Kaplja, čili paprike, feferončki... Za kalitev paprike je potrebna temperatura 21 stopinj, na prosto pa se sadijo, ko povprečne temperature zraka dosežejo 15 stopinj in ko mine nevarnost poznega spomladanskega mraza. Sadimo jih na razdaljo 50-60 cm v tla bogata s humusom in nevtralnega pH. Paprike imajo rade toplo in vlažno zemljo, zato jih je potrebno redno zalivati, vendar moramo paziti, da ne zalivamo po listih ter, da je primerna temperatura vode, saj bo premrzla voda šokirala rastlino, ki lahko potem zgubi cvetove ali rodi manj kakovostne plodove. Papriko pogosto napadajo bakterijske, glivične ter virusne bolezni, med njimi venenje paprike, bela gniloba, padavica, gniloba plodov... Pojavljajo pa se tudi škodljivci kot na primer polži, tobakov ščitkar, kalifornijski tripsi... Paprika je izvrsten vir vitamina A, C in B6, B3, B5, B2, B9, vitamina K, mangana, magnezija ter dober vir prehranskih vlaknin. poleg tega izboljšuje imunski sistem, spodbuja izdelavo kolagena, izboljšuje vid, ščiti pred rakom prostate, izboljšuje razpoloženje, spodbuja rast las, pospešuje metabolizem in pomaga pri hujšanju. Paprike se lahko jedo sveže ali termično predelane, kuhane, pečene ali kisane. Lahko se uporablja kot dodatek k solatam, enolončnicam, omakam ali pa jo uporabimo kot mleto ali posušeno papriko kot začimbo. Iz paprike pa lahko naredimo ajvar, džuveč, pečene paprike, sataraš, tabasko...



BATATA ali SLADKI KROMPIR (*Ipomoea batatas*)

Batata je gomoljast slak iz tropske Amerike. Batatovi gomolji so zelo podobni krompirju, vendar imajo debelejšo lupino. Sladka batata so bodisi oranžne, bele ali rumene barve in imajo okus po kostanju. Nekateri sorte imajo suho, mokasto meso in svetlorjavo lupino, druge spet so sočne in rdečkasto rjave.

KROMPIRJEVI OCVRTKI S KORENJEM IN FETO

2 velika krompirja

600 g sladkega krompirja

600 g korenja

1 čebula

6 žlic moke

5 jajc

100 g fete

sol in sveže mleti poper

začimbe po okusu

olje za peko



POSTOPEK:

1. Korenje in krompir očistimo, operemo in naribamo v skledo. Naribano zelenjavo posolimo, dobro premešamo in pustimo stati 30 minut.
2. V skledi gladko razmešamo jajca in moko. Čebulo olupimo in drobno sesekljamo. Skupaj z ožeto zelenjavo jo dodamo v skledo z jajčno zmesjo. Dobro premešamo, da dobimo enotno zmes, v katero vmešamo še nadrobno feto in začimbe.
3. V večji globoki ponvi segrejemo olje. Iz sklede zajamemo zvrhano žlico zmesi in jo v kupčkih polagamo na segreto olje. Kupčke nato s hrbtno stranjo žlice nekoliko sploščimo, da naredimo okrogle in čim bolj enakomerno debele polpetke, ki jih zlato rjavo spečemo na obeh straneh. Ocvrtke pobereemo iz ponve, odcedimo na papirnatih brisačkah in do serviranja shranimo v pečici, ogreti na 150 °C. Ocvrtke serviramo na večji krožnik in postrežemo z limetinimi krhiji in osvežilno jogurtovo omako.



PARADIŽNIK (*Solanum lycopersicum*)

- Paradižnik spada v družino plodovk. Eno najbolj priljubljeno vrsto zelenjave najdemo v najrazličnejših barvah, oblikah in vrstah. Rast je lahko grmičasta, nizka ali razvejana. Ob opori lahko preseže višino dva metra. Izvira iz držav Južne Amerike.
- Ima liste dolge od 10 do 25 cm, ki imajo nažgan rob. Steblo je olesenelo, ki se pogosto ovija, zato je za paradižnik primerna opora. Cvet paradižnika je majhen, rumen, in se običajno razvija v grozdih. Sestavljen je iz petih venčnih listov, ki tvorijo značilno obliko z razcepljenimi konci. Najpomembnejši del paradižnika pa je plod, ki je užiten. Lahko so okrogli ali podolgovati in najrazličnejših oblik, kot npr. rdeče, rumene, oranžne, rjave, vijolične (črne).
- Je enoletnica in zato ga sadimo vsako leto. Glede na to, da to rajsko jabolko izvira iz držav Južne Amerike, bolje uspeva na ogrevanih prostorih z veliko svetlobe. V najpogostejših primerih je najbolj priporočen rastlinjak. S setvijo začnemo v drugi polovici meseca februarja najkasneje v sredini marca, s pikiranjem pa začnemo ko se klični listi postavijo v vodoravni položaj. Na prosto ga lahko nato posejemo meseca maja. Sadilna razdalja med sadikami naj bo približno 60 cm, razdalja med vrstami pa približno 120 cm. Zalivanje je priporočeno dvakrat na teden. Minimalna temperatura v ozračju katerem raste paradižnik je 10 °C, optimalna pa 27 °C. Spravilo pa po navadi poteka od julija do oktobra, odvisno od sorte.
- Grmičastih paradižnikov ne vežemo ob oporo, jim ne odstranjujemo zalistnikov in jih tudi veliko manj gnojimo. Visoke paradižnike vežemo ob oporo, ki jo postavimo, še preden sadimo sadike, da pri tem ne poškodujemo stebela in korenin rastlin. Visoki paradižnik vzgajamo na enem stebelu, saj je koreninski sistem prešibek, da bi prehranil več kot eno steblo s plodovi. Redno odstranjujemo zalistnike, nova stebela, ki se pojavljajo v pazduhah listov. V vlažnih poletjih in rastlinjakih odstranjujemo tudi liste - do pet listov na teden lahko odstranimo brez škode za rastlino. Tako bo rastlina bolje osvetljena, plodovi bodo hitreje dozoreli, se bolje obarvali, predvsem pa se bodo listi hitreje sušili. Tako bo manj možnosti za razvoj glivičnih obolenj, ki pestijo paradižnik v vlažnem vremenu.



Kar se tiče bolezni in škodljivcev paradižnika imamo na prostem največ težav s krompirjevo plesnijo, ki se pojavi vedno, kadar so rastline predolgo vlažne, temperature zraka pa ob tem niso prenizke (vsaj 20 °C) ali previsoke (nad 30 °C tudi ponoči ni nevarnosti). Najbolj pogosta škodljivca pa sta bolhač in zelena smrdljivka.

Plod paradižnika ima tudi nekaj zdravilnih učinkov, saj vsebuje tudi vsaj dvajset rudnin (železo, fosfor, magnezij, kalij itd. in dvanajst vitaminov - med njimi tudi vitamin, C, E in druge. Najkoristnejši je, kadar ga uživamo svežega. Paradižnik znižuje krvni tlak, pospešuje delovanje trebušne slinavke, izboljšuje prebavo, deluje pri protinu, revmatizmu. Ima tudi protibakterijski učinek.

Plod paradižnika uporabljamo tudi v kulinariki, kot priloga različnim jedem, uporabimo ga lahko tudi v solatah. Najpogosteje pa ga ljudje uporabljamo za izdelavo paradižnikove mezge. Mezga je najpogosteje uporabljena na pici.

PARADIŽNIKOVA MEZGA (recept za dva mala kozarca):

- 2 kg zrelega paradižnika (orjak, volovje srce)
- 1 mala glava česna
- 1 čajna žlička sladkorja
- 1/2 čajna žlička soli
- 1/2 čajna žlička origana
- 1 ščepec popra (lahko več)
- olivno olje



POSTOPEK:

1. Paradižnika ne lupimo. Narežemo ga na kocke.
2. Paradižnik segrejemo do vrelišča. Ko zavre, ga kuhamo tako dolgo, da olupek odstopi.
3. Precedimo skozi cedilko le toliko, da odteče voda.
4. Paradižniku dodamo sol, poper in česen in vse spasiramo s paličnim mešalnikom.
5. Dodamo origano in ob neprestanem mešanju kuhamo še 10 minut.
6. Kozarce segrejemo in jih napolnimo z mezgo in po vrhu prelijemo eno žlico olivnega olja. Zadelamo s pokrovi in ohladimo pod odejo čez noč. Odprt kozarec hranimo v hladilniku. Porabimo ga v roku treh dni.