

ZELENA SOLATA

OSNOVNI PODATKI:

- lahko posejete več različnih vrst semen solate,
- **obdobje setve:** solato lahko sadite skoraj v vseh mesecih, najbolje uspeva v zemlji, ki ima temperaturo od 4 do 21 stopinj Celzija. Semena v posodah rastejo hitro, tako da so v treh tednih že pripravljena za sejanje zunaj,
- **pobiranje:** z nožem odrežete »glavo«; za našo prehrano uporabljamo predvsem liste solate,
- **uporaba:** za pripravljanje raznovrstnih solat; solato naberemo, jo dobro operemo in poljubno narežemo.

ZEMLJA IN GNOJENJE: pred setvijo zemlji dodajte še organsko gnojilo; semena solate v vročini ne kalijo najbolje

ZANIMIVOST: vsebuje veliko vlaknin, mineralov, antioksidantov in vitaminov.

RUKOLA

OSNOVNI PODATKI:

- **obdobje setve:** Zunaj (na vrtu) jo lahko posejete zgodaj spomladi, saj ni občutljiva na vremenske spremembe. Razmik med gredicami naj bo nekje 20 cm, razmik semen v sami vrstici pa nekje od 3 do 5 cm. Dobro bo uspevala na sončnem delu vrta. Nabirali jo boste lahko že nekje po 40 dneh. Ravno tako se jo lahko sadi v posode, katere postavite na balkon,
- **pobiranje:** pobira se liste rukole, lahko tudi cvetove,
- **uporaba:** Lahko se jo uživa tako surovo kot tudi kuhano.

Rukolo lahko uporabljate v solatah, zelenjavnih jedeh, juhah, kot sestavino pri pripravi pic in testeninah.

ZEMLJA IN GNOJENJE: ni občutljiva na vremenske razmere; ni zahtevna rastlina