

HITRO IN PREPROSTO

MATEJA REŠ



Sladke in slane

Še malo, pa bo spet prišel postni čas. Prav je, da se nanj pripravimo. Morda je prvi korak, da se navadimo na priboljške brez sladkorja in moke. Vsi se želimo sladkati, pa se zadržujemo, kajne? No, tokrat bi vam radi ponudili nekaj nasvetov, kako se na preprost način zdravo pocrklate.

Za zgoščevanje uporabljamo lanena semena. Najbolje je, če jih zmeljemo s pomočjo kavnega mlinčka, da hitro nabreknejo in se zgostijo kašo. Uporabljamo tudi kaljena semena. Pšenica in rž kalita odlično. Poiščimo ajdovo kašo zelenkaste barve. Rdeče rjava ne bo kalila. Semena čez noč namočimo, zjutraj odcedimo in dobro splaknemo, vso vodo odlijemo in pokrijemo, da se ne izsuši. Zvečer in naslednje jutro spet splaknemo, nato pa že porabimo.

Količina vode, ki je navedena, ni obvezujoča.

Ko so ploščice na eni strani suhe, jih obrnemo neposredno na pladenj, ni jih treba več polagati na papir.

PRESNI PIŠKOTKI Z BANANAMI

- 4 dobro zrele banane
- 1 skodelica mletih lanenih semen
- 1 skodelica vode
- malo izpraskanega vaniljevega stroka ali mlete vanilje

PRESNI PIŠKOTKI Z JABOLKI

- 4 olupljena kašasta jabolka
- 1 skodelica mletih lanenih semen
- 2/3 skodelice vode
- sok 1 limone
- malo ingverja, cimeta in klinčkov v prahu

Vse sestavine zmešamo v sekljalniku in na tanko razmažemo po papirju za peko ali silikonu (ki ga imamo za peko namesto papirja za peko). Če imamo z mazanjem težave, lopatico omočimo z vodo. Sušimo 4 ure na eni strani, nato še po drugi strani toliko, da so suhe. Iz ene mase dobimo količino za dva pladnja. Razrežemo na poljubne kose. Ker so posušeni listi prožni, jih lahko tudi nadevamo s sadno kašo in dobimo palačinke, ali pa razrežemo na manjše koščke in

dobimo mini kekse. Če želimo, lahko testo nadevamo tudi v dresirno vrečko in nabrizgamo ploščice.

Shranimo jih na suhem.

SLANE PLOŠČICE S SONČNIČNIMI SEMENI, LANOM IN KORENJEM

- 1 skodelica nakaljenih sončničnih semen, namočenih dve uri
- 1 skodelica korenjeve kaše (ostanek od priprave sokov ali zmeljemo posebej)
- 1 1/2 skodelice čez noč namočenih mandljev ali kaljene ajdove kaše
- 1/2 skodelice lanenih semen, do vrha skodelice dolijemo vodo in pustimo stati dve uri
- 1/2 žličke soli ali sojine omake
- 2 žlici hladno stiskanega olja (repično, mandljevo, lešnikovo, orehovo)
- 2 žlici limoninega soka

Vse sestavine zmešamo v sekljalniku in razmažemo po papirju za peko ali silikonu. Sušimo 5 ur na eni strani, nato še 5 ur na drugi. Narežemo na rezine. Shranimo na suhem.

ESENSKI KRUIH Z RŽJO

- 2 skodelici kaljene rži (2 dni kaljenja)
- 1 skodelica kaljene pire (2 dni kaljenja)
- 1 žlica lanenih semen
- 2 žlici olja nevtralnega okusa
- 1 žlička kumine
- sol
- še kaka začimba po želji, npr. sladki komarček

Vse sestavine sesekljam v sekljalniku ali zmeljemo v mesoreznicu ali polžastem sokovniku z nastavkom za mletje. V tankem sloju razporedimo po papirju za peko ali silikonu, postavimo v pečico in pri 50 °C ter kroženju zraka sušimo 5 ur na eni strani, nato pa še na drugi. Razrežemo na ploščice, ko je posušeno na eni strani, sicer bomo na koncu lahko le prelomili.



ZA LEP VRT

BERNARDA STRGAR SCHULZ

Napotki za lažjo oskrbo vrta (2. del)

V prejšnjem članku o vrtu (Družina, št. 5) smo ugotovili, da lepega vrta brez pravilnega in rednega vzdrževanja ni, zato smo podali nekaj osnovnih napotkov, ki nam bodo delo v vrtu nekoliko olajšali. Z njimi danes nadaljujemo.

Pazljivi moramo biti pri izbiri dreves. Na začetku, ko je vrt prazen, si želimo imeti čim hitrejši učinek, zato radi posegamo po hitro rastočih drevesih. Vendar taka drevesa tudi zelo hitro zrastejo in so ponavadi nazadnje prevelika za naš vrt, zato jih moramo obrezovati, s tem pa izgubijo svojo prvotno obliko. Primerneje je, da izberemo manjša drevesa, ki sprva rastejo nekoliko počasneje, a bomo v prihodnje z njimi imeli manj dela.

Pleveli so ključnega pomena pri vzdrževanju vrta. V samem začetku, preden se lotimo urejanja trate in cvetličnih gred, jih moramo v celoti odstraniti, posebej trajne, kot so regačica, slak, gabez in drugi. Ko so rastline posajene, na gredo lahko dodamo zastirko, ki bo nekoliko upočasnila rast plevelov, vsekakor pa je ne bo ustavila. Pomembno je, da grede redno plevemo, saj je to pogoj za urejen videz cvetličnih gred in uspešno rast rastlin.

Pri izbiri trajnic si bomo delo olajšali s tem, da bomo posegli po trpežnih trajnicah, ki zahtevajo manj dela, če so posajene na pravilno mesto. Razkošno cvetoče trajnice, kot je npr. ostrožnik, zahtevajo namreč kar veliko oskrbe v smislu nameščanja opore, striženja po cvetenju, dognojevanja in podobno. Izbiramo take trajnice, ki cvetijo dolgo časa, ne da bi bilo stalno potrebno odstranjevanje odcvetele cvetove. Obstaja



Za lažjo oskrbo cvetličnih gred posegamo po trpežnih trajnicah, ki zahtevajo manj dela, če so posajene na pravo mesto. Na fotografiji so gavra, dresen, okrasne trave, astre in pelin. Foto: Bernarda Strgar Schulz

veliko trajnic, ki so lepe skozi vse leto, s sorazmerno malo oskrbe.

Pri izbiri se moramo izogibati invazivnih rastlin. Te so na začetku mogoče še dobrodošle, tako kot hitro rastoča drevesa, vendar pa se bodo kmalu začele čez merno razraščati in bodo zamorile rastline okoli sebe.

Tudi pri izbiri popenjavk moramo paziti, da se izogibamo prehitro rastočih, ker je le-te potrebno vsako leto skorajda do tal porezati, saj nam v nasprotnem primeru lahko polomijo in uničijo opore oziroma ogrodja, na katerih rastejo.

Predvsem pa je pri načrtovanju vrta treba že na samem začetku razmisliti, kdo bo oskrboval naš vrt. Bomo poklicali poklicnega vrtnarja, ki lahko za nas enkrat do dvakrat letno strokovno opravi večja dela, ali pa bo prihajal redno skozi

vse leto, pač po potrebi? Če se bomo oskrbe vrta lotili sami, pa se za začetek nekoliko oborožimo z znanjem iz strokovnih knjig in člankov. Veliko napotkov dobimo tudi na spletu. Obiščemo lahko tudi kakšno strokovno predavanje, ki jih je na pretek. Predvsem pa si bomo izkušnje pridobili z delom na vrtu, opazovanjem rastlin skozi celotno delo, ter na mnogih napakah, ki jih bomo pri tem storili. Teoretično znanje je osnova, vendar pa brez poskusov in napak v vrtu ne gre. In to je ravno čar vrta, da se lahko ob njem stalno nekaj učimo in se z njim razvijamo. Če smo vrt pravilno zasnovali in če pri delu na vrtu upoštevamo osnovne oskrbe, se bomo sčasoma naučili, kako z njim pravilno ravnati. Cilj lepega in urejenega vrta pa je, da nam je v ponos, za sprostitev, da si ob njem odpočijemo oko in opazujemo naravo. ■

PO NARAVI DO STVARNIKA

IVAN ESENKO

Letenje kot večšina

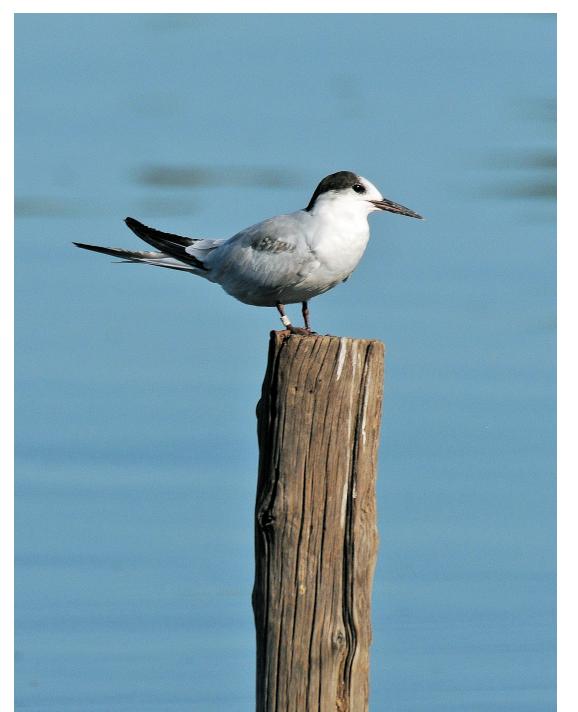
Čigre so med pticami poznane predvsem po svojih izjemnih sposobnostih letenja. Polarna čigra, ki je rekorderka med vsemi, se vsako leto iz arktičnih območij seli na antarktiko in nazaj. Pri tem premeta zračno razdaljo 30.000 km, česar ne zmore nobena druga živalska vrsta. Čigre so vitke ptice, vezane na vodno okolje, kjer je njihova glavna hrana, ribe. Njihov let je lahkoten, kot bi jih zakoni težnosti ne zadevali. Ribe lovijo v bliskovitem in strmoglavem letu.

Kričava čigra (*Sterna sandvicensis*) je med večjimi v tej družini. Pri nas se pojavlja v negnezditvenem času, največ na morški obali, le redke pa so bile do sedaj opažene v notranjosti. Nekaj teh ptic se zadržuje na naši obali tudi preko zime. Večina se jih odpravi na svoja prezimovališča v Afriko, vse do daljnih južnih obal te celine, v Sredozemlju jih čez zimo ostane le manjše število. Kričave čigre gnezdiijo v strnjenih kolonijah na peščenih obalah Atlantika in Severnega morja. Par si uredi gnezdilno globelico v pesku, pri valjenju pa se izmenjujeta oba, samec in samica. Let kričave čigre je odločen, rahlo zibajoč. Manjšo jato teh ptic sem opazoval v začetku septembra v blatni laguni na istrski obali. Osebek na fotografiji je imel na nogi obroček. Ptice

so bile tisti čas že po menjavi perja, o čemer govori njihovo belo čelo. V gnezditvenem obdobju pa je sršata čopa na glavi v celoti črna kot ogleje. Ptice so se oglašale s hrapavimi klici in si pomešane med rumenonogimi in rečnimi galebi vneto urejale perje. Na omenjenem območju sem jih opazoval štiri dni, nato pa so izginile. Najbrž so popotnice mimi kotiček na obali izkoristile za počitek na poti proti svojim daljnim prezimovališčem.

Tokratni prispevek končujem z zahvalo vsem, ki se odzivaste na moje pisanje v rubriki PO NARAVI DO STVARNIKA, pa vam zaradi prezaposlenosti ne utegnem odgovoriti vsakemu posebej.

Bralci mi sporočate svoja opažanja v naravi, me obveščate o naseljevanju gnezdilnic za ptice in o izdelovanju tistih za samotarske čebele in drugo. Veliko ljudi me je med drugim opozorilo tudi na to, da krmilnice za ptice letošnje zimo samevajo oziroma so slabo obiskane. Posebej po imenu se zahvaljujem gospodu Alojzu Šibalu s Slomškove Ponikve, kot je sam imeno-



val svoj kraj. Gospod ima pretanjen čut za živi svet in odličan dar opazovanja, kar je potrdil z lepimi opisi, ki sem jih z zanimanjem prebral in spoštljivo shranil v arhiv. Tudi on je ob še vedno polni vreči sončničnega semena, ki ga je jeseni nabavil, ugotovil, da imajo ptice hrane zaenkrat še dovolj v naravi, sicer pa me je v svojem pisanju že obveščal o izkušnji s skobcem in še o čem. ■