



PROTINGAS DARŽO PLANAVIMAS

Daržo planavimas reikalauja daug pastangų ir laiko. Planuojant daržovių auginimą labai svarbu žinoti ne tik jų asortimentą, bet ir augalų poreikius: dirvai, aplinkos sąlygoms, galimybes taikyti sėjomainą ir derliaus tvarkymo darbų eiliškumą. Žinodamas auginimo galimybes, turimą žemės plotą, sodininkas gali pasirinkti, kur augins daržoves.

■ **DARŽO VIETA.** Tuomet, kai žemės plotas nedidelis, daržovės gali būti auginamos mažesnėse pakeltose lysvėse, konteineriuose, sodinamos kartu su gėlėmis ar dekoratyviaisiais augalais, vazonuose ant palangės ar terasoje, šiltnamyje ar inspekte. Planuojant augavietes būtina įvertinti aplinkos sąlygas. Daugelis daržovių gerai auga saulės apšviestose, nuo vėjų apsaugotose vietose. Daržovės prastai auga medžių ar krūmų šešėliuose.

Parinkant vietą daržui būtina įvertinti ir dirvos reljefą. Daržovės silpnai auga lomose, kuriose dažniausiai kaupiasi ir šaltas aplinkos oras, ir gausūs krituliai. Augalai gerai tarpsta, kuomet vyrauja nežymus reljefo nuolydis į pietvakarinę ar pietrytinę sklypo pusę.

■ **DARŽO PLOTAS.** Daržo plotas labai priklauso nuo poreikių, pomėgių ir galimybių. Norint aprūpinti savo šeimą skirtingomis daržovėmis ir turint didesnius žemės plotus, galima vadovautis specialistų rekomendacijomis.

Verta žinoti! Planuojant daržo dydį verta žinoti, kad dalį savo išaugintos produkcijos galima parduoti ūkininkų turgeliuose, padovanoti draugams ar palikti žiškai ir perdirbti.

Daržo ploto vienam asmeniui pakanka, jei skirsite: 40 m² plotą skirtingoms daržovių rūšims, 20 m² plotą žalumynams. Jei žemės plotas mažas, daržo plotą galima mažinti, tuomet daržovėmis apsirūpinama iš dalies.

Bendrą būsimą daržo plotą ir daržovių kiekį pagal rūšis apskaičiuokite atsižvelgdami į šeimos narių skaičių ir reikmes. Vienas žmogus per metus gūžinių kopūstų turi suvartoti 30 kg, kitų rūšių kopūstų – 6 kg, pomidorų – 32 kg, morkų ir svogūnų – po 8 kg, agurkų – 10 kg, burokėlių – 6 kg, aguročių, patisonų, moliūgų ir cukinijų – po 7 kg, žirnių, pupelių ir pupų – po 5 kg, salierų, petražolių ir pastarnokų – po 3 kg.

4–5 asmenų šeimos darže verta auginti 25 m² gūžinių kopūstų, 10 m² žiedinių, briuselinų ir kt. kopūstų, po 10–12 m² agurkų ir svogūnų, 30 m² pomidorų, po 8 m² morkų ir burokėlių, aguročių, cu-

kinijų, patisonų ir moliūgų, 10 m² žirnių ir pupelių, 20 m² plotas skiriamas kitoms daržovėms.

■ **KUR AUGINTI DARŽOVES?** Lauko daržovės galima auginti ir lysvėse, ir talpyklose ar želdinių bendrijose, kai kurias daržoves galima auginti ir ant virtuvės palangės vazonuose. Tuomet, kai daržo plotas per mažas ar jo neturima, daržovės galima auginti dekoratyviai įrengtose talpyklose ar vazonuose. Auginant tokiomis sąlygomis svarbu parinkti tinkamą derlingą dirvožemį ir užtikrinti drėgmę, reikalingą augimo laikotarpiui.

Talpyklose vietos galima atrasti pomidorams, agurkams, burokėliams, svogūnams, salotoms ir prieskoniniams augalams, taip augdami jie pajvairins čia augančių augalų kompoziciją, kartu duos ir naudos. Talpyklose ar vazonuose galima auginti ankstyvasias, prieskonines daržoves ar žalumynus. Gražiai sukomponuotos talpyklos papuoš namų aplinką, pajvairins terasų ir balkonų želdynus.

Jei prieskoninės ar žalumyninės daržovės vasaros laikotarpiu buvo auginamos lauko lysvėje, tuomet rudenėjant jas galima pernešti į šiltesnes patalpas ir apgyvendinti virtuvės zonoje, gerai apšviestoje vietoje. Virtuvėje vazonuose ar mažesnėse talpyklose žiemos metu galima užsiauginti svogūnų laiškų, salotų ar daiginti pipirmėčių, saulėgrąžų, burokėlių ir kt. sėklas.

Verta žinoti! Ne visuomet daržovės auginamos dėl gausaus derliaus. Talpyklų ar vazonų deriniais kuriamas estetiškas vaizdas, tvarkingai suplanuotos daržovių kompozicijos teikia daug džiaugsmo namiškiams ir svečiams. Tvarkingo, gerai prižiūrimo daržo nereikia slėpti augalų gyvatvorėmis.

Paprastasis agurkas

(*Cucumis sativus* L.)



■ **KILMĖ.** Agurkai kilę iš šiaurės vakarinių Indijos regionų. Europoje auginami nuo VI a. Lietuvoje pradėti auginėti nuo XIV a. vidurio. Manoma, kad agurkų atsivežė karaimai ir totoriai.

■ **MORFOLOGIJA.** Agurkai kryžmadulkiai, jų žiedadulkes išnešioja vabzdžiai. Partenokarpinių (savidulkinių) veislių agurkų vaisiai užauga neapdulkinus žiedų. Šaknis liemeninė, stiebas šliaužiantis. Žiedai vienalyčiai, geltoni. Vaisiai žali, vidutinio dydžio. Augalus apdulkina vabzdžiai, dirbtiniu būdu – žmogus. Nedaugelis veislių be apdulkinimo augina sėklų neturinčius vaisius. Jos gerai tinka šiltnamiams. Nepakankamo apdulkinimo požymiai yra nukrentantys ar deformavęsi vaisiai.

■ **VEISLĖS.** Lauko lysvėje galima auginėti laukui, talpykloms (prie atramų) ir šiltnamiui skirtas veisles. Daržuose auginami trumpavaisiai agurkų hibridai, jie yra savidulkiai ir bičių jiems nereikia. Agurkai skirti vartoti iškart, marinuoti ar raugti. Populiarios veislės: 'Atomic H', 'Merengue H', 'White Wonder'. Konservavimui auginamos veislės: trumpavaisiai agurkai 'Libelle H', ilgavaisiai 'Saturn H'. Rauginėti puikiai tinka: 'Puccini H', 'Julian H', 'Gracia H', 'Krak H', 'Lenara H'.

Vartoti iškart tinkamiausia veislė 'Superstar H'. Auginant talpyklose ar vazonuose, reikia sodinti hibridines ilgavaises veisles: 'Pony H' ar 'Ofelie H'.

■ **DIRVOŽEMIS.** Auginant lauke, lysvėje, labai svarbu žinoti, kad agurkai mėgsta šilumą, drėgmę ir maisto medžiagas. Augalus reikia sėti arba sodinti daigais lauke, nuo vėjo apsaugotoje vietoje, puvcningame priemolio dirvožemyje, kurio pH 6,0–7,2.

Agurkai šiltnamyje sodinami į trąšią, purią, orui ir vandeniui laidžią dirvą (substratą). Šie augalai nemėgsta atsėliavimo, todėl keletą metų auginant toje pačioje vietoje prastėja jų derlius, agurkai serga ligomis, juos dažniau pažeidžia kenkėjai.

■ **PRIEŠSĖLIS.** Toje pačioje vietoje jie gerai dera po 2–3 m. pertraukos. Geri priešėliai yra bulvės, kopūstai, pomidorai, svogūnai ir ankštinės daržovės.

■ **DIRVOS PARUOŠIMAS.** Agurkai puikiai auga gerai įdirbtroje, trąšioje dirvoje, todėl prieš sėją ar daigų sodinimą svarbu augavietes gausiai patręšti organinėmis trąšomis: 1 m² galima įterpti apie 5–7 kg mėšlo ar komposto. Dirvožemis tręšiamas kompleksinėmis bechlorėmis trąšomis.

Verta žinoti! Pasėtus agurkus verta uždengti daržo danga, taip susidarys tinkamas mikroklimatas ir augalai iš dalies bus apsaugoti nuo laikino atšalimo ar saulės kaitros, be to, 5–8 dienomis paankstės derlius. Auginant agurkus labai svarbi aplinkos oro ir dirvožemio temperatūra. Jei dirvožemio temperatūra nukris iki 10 °C šilumos, augalų šaknys nepasisavins maisto medžiagų. Esant aukštai aplinkos oro temperatūrai (35 °C), žiedadulkės taps sterilios ar išaugs deformavęsi vaisiai.

■ **SĖJA.** Agurkai lauke sėjami į gerai įšilusią dirvą, kurios temperatūra yra apie 12–14 °C, matuojant 10 cm dirvos gylyje. Šaltoje dirvoje sėklos dažnai supūva. Sėklos viena nuo kitos beriamos kas 15–20 cm eilėmis, 2 cm gylyje, tarp eilių paliekant apie 1 m tarpus. Esant geroms augimo sąlygoms, vienas augalas užima gana didelį plotą ir duoda gausesnį derlių.

■ **DAIGŲ AUGINIMAS.** Daigus auginėti patalpose naudojant papildomą apšvietimą galima pradėti balandžio pradžioje. Esant spartesniam augimui, ji galima pristabdyti, augalus perkėlus į vėsesnę patalpą ar šiltnamį, kur laikosi 16–18 °C.

■ **DAIGŲ KOKYBĖ.** Agurkų daigai turi būti 25–30 cm aukščio, su 5–6 lapais, gerai išvysčiusiomis kremiška baltos spalvos šaknimis.

■ **SODINIMAS LAUKE.** Šiltnamyje ar patalpose užaugintus agurkų daigus galima sodinti lauke. Daigai sodinami pražyduš erkėčiams – apie birželio 10 d. Sodinant daigais rekomenduojama gilesnėje duobėje papildomai įterpti organinių trąšų. Agurkų daigai sodinami kas 15–20 cm.

■ **SODINIMAS ŠILTNAMYJE.** Labai priklauso nuo aplinkos sąlygų ir dirvos temperatūros. Daigai sodinami tada, kai dirvos temperatūra augalų šaknų zonoje yra apie 16 °C.

Sodinimo tarpai parenkami atsižvelgiant į paruoštų lysvių plotį. Paprastai daigai sodinami tarp eilių paliekant 90–100 cm pločio tarpus, tarp augalų – 30–35 cm tarpus. Viename kvadratiname metre – 3,5 daigo. Daigai sodinami tokiame pat gylyje, kaip augo vazonėlyje, stiebai neužžeriami. Pasodinus agurkai palaistomi ir pamulčiuojami 2–3 cm storio durpių sluoksniu (mažiau garuos vanduo).

■ **PRIEŽIŪRA LAUKE.** Pasėtus ar daigais pasodintus agurkus reikia pamulčiuoti durpėmis ar kompostu, kadangi jų šaknys paviršinės ir

gali nukentėti nuo kaitros ar drėgmės trūkumo. Augalai mėgsta drėgmę, todėl dažnai laistomi šiltu 22 °C vandeniu. Po laistymo sukritusi dirva papurenama. Daugiausia drėgmės reikia tada, kai augalai žydi ir augina vaisius. Tarp pradėjusių augti agurkų galima pastatyti aukštą vielinę tvorelę didelėmis akutėmis. Agurkai lips ant jos, todėl žiedai ir vaisiai nebus lietaus aptaškyti žemėmis.

■ **PRIEŽIŪRA ŠILTNAMYJE.** Pasodintiems agurkams prigijus ir pradėjus augti, stiebai apsuksami špagatu, kuris pririšamas prie 2 m aukštyje įtemptos vielos. Vėliau kas 3–4 d. agurkų stiebai apsuksami apie įtemptą špagatą. Silpnėsio augimo agurkai genimi saikingai. Nuskabomi ligoti apatiniai lapai, lapus galima kiek paretinti, jeigu jų gausu, išpjauamos atžalos, nuo 1 m aukščio trumpinamos šoninės atžalos. Agurkai mėgsta drėgną aplinkos orą ir dirvą, todėl juos reikia laistyti rytais 24 °C temperatūros vandeniu, svarbu nesuslapinti lapų. Agurkai nepakenčia skersvėjo, todėl šiltnamį vėdinamas atvėrus viršutinius langus. Šie augalai greitai auga ir sunaudoja nemažai trąšų. Sparčiai augantys agurkai iki derėjimo tręšiami kalcio salietros tirpalu (1 m³ vandens ištirpinti iki 0,5 kg kalcio salietros). Derantys agurkai tręšiami kompleksinėmis trąšomis.

■ **KENKĖJAI IR LIGOS.** Kurkliai, spragščių lervos, tripsai, voratinklinės erkės, netikroji miltligė, diegavirtė, rauplės, bakteriozė.

■ **DERLIAUS NUĖMIMAS.** Agurkų derlius renkamas po sėjos praėjus 1–1,5 mėn. arba po žydėjimo praėjus 5–10 d. Vaisiai skinami atrankiniu būdu pirmoje dienos pusėje. Skynimai kartojami kas 2–3 d. Dažnesnis skynimas pagausina derlių. Agurkų derlius šiltnamyje renkamas kas antrą dieną, tuomet geriau augs nauji vaisiai. Agurkai derėti pradės praėjus 30 d. nuo pasodinimo ir iš 1 m² galima priskinti apie 24 kg vaisių.



DARŽOVIŲ PRITAIKIMO GALIMYBĖS

Daržovės jau tūkstantmečius yra pagrindinė žmonių mitybos raciono dalis, teikianti svarbiausias maistines medžiagas. Be maistinės naudos, daržovės pasižymi vaistinėmis savybėmis, aplinkosaugine svarba, naudojamos dažų gamyboje ir gaminant be atliekų, taip atsiskleidžia universalumas ir svarba įvairiose žmogaus gyvenimo ir pramonės srityse.

■ **MAISTINĖ NAUDA.** Daržovėse gausu pagrindinių maistinių medžiagų, tai yra vitaminų, mineralų, maistinių skaidulų, pvz., špinatuose ir lapiniuose kopūstuose yra gausu geležies, o morkos pasižymi dideliu beta karoteno kiekiu.

■ **VAISTINĖS SAVYBĖS.** Plačiai vartojamoms daržovėms, pvz., tokioms kaip

česnakai, priskiriamos įvairios gydomosios savybės, įskaitant uždegimo slopinamąjį ir antimikrobinį poveikį; česnakais mažinamas kraujospūdis, stiprinama imuninė sistema.

■ **NATŪRALŪS DAŽIKLIAI.** Tam tikros daržovės gali būti naudojamos tekstilės ir įvairių medžiagų natūraliems dažikliams gaminti, pvz., ciberžolė naudojama geltonos ir oranžinės, špinatai – žalios spalvos dažams gaminti. Burokėlių sultys gali būti naudojamos kaip natūralus maisto dažiklis, suteikiantis pyragams, glajams ir kitiems kulinariniams gaminiams ryškius raudonus ar rožinius atspalvius, taip pat galima dažyti audinius ar velykinius kiaušinius, o špinatų lapai gali suteikti natūralią žalią spalvą makaronams, glazūrai ir kokteiliams.

modeliavimą ar derinant skirtingas daržoves, kuriant skulptūrines kompozicijas. Daugelis menininkų naudoja daržoves tapybai, kad sukurtų paveikslus ant popieriaus ar drobės. Fotografai gali kurti meninius darbus, naudodami daržovių formas, spalvas ir tekstūras. Šefai ir maisto dizaineriai, įvairias daržoves naudodami kaip pagrindinį maisto komponentą, kuria meno kūrinius, spalvingus ir skirtingų formų patiekalus, kurie ne tik skanūs, tai tarsi meniniai šedevrai.

■ **AUGALINĖS PAKUOTĖS** yra pagamintos iš biologiškai skaidžių komponentų, tokių kaip kukurūzų, bulvių krakmolos, cukranendrinių pluoštas, bambukai ar kitos augalinės medžiagos. Tokia gamyba sumažina priklausomybę nuo naftos produktų ir yra mažiau kenksminga aplinkai. Augalinės pakuotės tampa tvaria alternatyva tradicinėms pakavimo medžiagoms, dažnai yra lengvai perdirbamos ir skaidomos biologinėmis medžiagomis, todėl gali sugrįžti į natūralų gamtos ciklą ir sumažinti aplinkos taršą.

■ **MENINIS DARŽOVIŲ PANAUDOJIMAS.** Įmantrūs darbai, leidžiantys išreikšti menininko kūrybingumą ir skatinantys į daržoves pažvelgti kaip į unikalią meninę formą, kuri kartais yra išraiškinga, įdomi ir netikėta. Daržovės gali būti naudojamos įvairioms meninėms paskirtims, įskaitant paveikslus, skulptūras, fotografijas ir netgi kūrybinį maisto dizainą. Tai atliekama įvairiais būdais, įskaitant raizymą,



Maisto dizainas iš daržovių

■ **ATLIEKŲ MAŽINIMAS** siejamas su daržovių panaudojimu, pvz.:

- daržovių likučius galima panaudoti sultiniui, košėms, padažams, užtepams gaminti;
- nevalgomas daržovių dalis, kurios dažnai išmetamos (žievės, stiebai, lapai), galima kompostuoti, taip papildant dirvožemį;
- galima gaminti tvarius augalinius pašarus, kurie tampa vis svarbesni, siekiant sumažinti atliekų kiekį ir pagerinti žemės ūkio resursų efektyvumą, atkreipiant dėmesį į tai, kad tvarūs augaliniai pašarai taip pat turi būti gaunami ir naudojami atsakingai, užtikrinant visišką aplinkos ir gyvūnų gerovės naudą;
- kai kurios daržovės, pvz., kukurūzai ir cukranendrys, naudojamos biokuro ga-

myboje, tai yra alternatyva iškastiniam kurui ir svarbi šiltnamio efekto mažinimo dalis.

■ **APLINKOSAUGINĖ SVARBA.** Darni žemės ūkio praktika, pvz., sėjomaina ir ekologinis ūkininkavimas, mažinanti daržovių auginimo poveikį aplinkai, padeda išlaikyti sveiką dirvožemį ir biologinę įvairovę bei užtikrina ilgalaikį daržovių prieinamumą.

■ **DARŽOVIŲ PRITAIKYMAS BUITYJE** – puikus būdas sumažinti cheminių atliekų poveikį aplinkai.

- Špinatai yra gausūs antioksidantų ir vitamino C, todėl jų nuoviras gali būti naudojamas odai dezinfekuoti arba burnai skalauti, nes turi gydomąjį poveikį. Špinatų lapai gali būti naudojami kaip natūrali veido kaukė, maitinanti odą ir suteikianti jai gaivumo.
- Per pusę perpjauta ir į valgomąją sodą pamerkta bulvė gali padėti nušveistinti indus ir keptuves su pridžiūvusiais likučiais.
- Agurkai gali būti naudojami nemaloniems kvapams šaldytuve ar rankšluosčiuose šalinti, o agurkų sultys – natūralus stiklo valiklis. Juos galima panaudoti kaip namines grožio priemones: agurkų griežinėliai gali padėti mažinti paburkimą ir gaivinti pavargusias akis, jų taip pat



Agurkai mažina paburkimą

galima įmaišyti į veido kaukes, agurkų sultys gali būti naudojamos veido odai atgaivinti ir nuraminti.

- Avokadus galima sutrinti į drėkinamąją plaukų kaukę arba naudoti kaip natūralią veido priežiūros priemonę, nes jie pasižymi maitinamosiomis savybėmis. Kavos tirščių ir trinto avokado mišinys gali būti puikus veido šveitiklis. Kopūstų lapai gali būti naudojami kaip natūralūs kompresai sudirgusiai ar saulėje nudegusiai odai raminti.

■ **DARŽOVĖS KAIP INTERJERO DEKORACIJOS** – puikus namų elementas. Jų įvairovė, spalvų gama ir natūralumas gali pridėti gaivumo, spalvingumo ir originalumo.

- Moliūgus galima naudoti kaip sezonines namų ir lauko puošmenas.
- Pomidorų, paprikų ar morkų deriniai gali būti naudojami kaip originalios puokštės virtuvėje ar valgomajame.
- Moliūgai, morkos ir kitos daržovės gali būti puikus dekoratyvinis elementas. Jie gali būti dedami ant stalo, lentynos ar spintelės kaip natūralus ir spalvingas akcentas.
- Verta išbandyti žolelių auginimą – tokiu būdu ne tik dekoruojami namai, bet ir nuolat po ranka yra šviežių prieskonių.
- Svogūnai ir česnakai gali būti sudėti į dekoratyvinius puodus arba sukabinti, taip erdvei suteikiant natūralių aromatų ir tekstūrų.
- Galima kurti estetiškai patrauklias vonios kambario dekoracijas, naudojant aromatinius augalus, vaisius ir daržoves, pvz., levandų puokštę ant vonios krašto arba citrinų žievelės, galinčios suteikti malonų aromatą.

■ **PRIEMONĖS RANKDARBIAMS.** Daržovės naudojamos įvairiems rankdarbiams ir meno



Kvepiančios dekoracijos iš levandų

projektams kurti. Jų unikali forma, spalvos ir tekstūra suteikia galimybę formuoti įdomius ir originalius kūrinius, galima skatinti kūrybiškumą bei mokymąsi apie įvairias daržovių formas ir struktūras. Tai įdomus ir ekologiškas būdas išnaudoti daržoves ne tik virtuvėje, bet ir mene.

- Moliūgus galima džiovinti ir naudoti paukščių nameliams ar dekoratyviniams

papuošalams gaminti, o bulvių puselėse išraižyti įvairias formas, tokias kaip žvaigždės, žiedai arba lapai, ir naudoti jas kaip antspaodus su dažais.

- Sukurti daržovių formos žaislus ar lėles gali būti įdomus ir mokomasis būdas supažindinti vaikus su įvairių daržovių formomis ir pavadinimais.

■ **VALYMO, BLIZGINIMO PRIEMONĖS.**

Daržovės naudojamos kaip natūralios, aplinkai draugiškos priemonės įvairioms priežiūros ir valymo užduotims atlikti. Šios natūralios priemonės ne tik atlieka valymo funkciją, bet ir suteikia papildomą naudą, tokią kaip natūralus kvapas, maitinimas ar blizgesys. Jos yra nekenksmingos aplinkai ir sveikatai, nes neturi kenksmingų cheminių medžiagų.



Moliūgais galima dekoruoti kambarius

SALOTOS IR UŽKANDŽIAI

Agurkų ir pomidorų salotos su fetos sūriu



■ SUDEDAMOSIOS DALYS:

- 2 agurkai, supjaustyti griežinėliais
- 2 dideli pomidorai, supjaustyti kubeliais
- 150 g fetos sūrio, tarkuoto arba supjausyto kubeliais
- 1/4 puodelio alyvuogių aliejaus
- 1 šaukštas acto (vyno arba obuolių)
- Šviežių krapų arba petražolių lapelių
- Druskos ir pipirų pagal skonį

■ GAMYBA:

Atskirame inde iš alyvuogių aliejaus, acto, druskos ir pipirų sumaišytas padažas užpilamas ant agurkų, pomidorų, fetos sūrio ir viskas lengvai išmaišoma, pabarstoma šviežiais krapais arba petražolių lapeliais.

Burokėlių salotos su avokadais

■ SUDEDAMOSIOS DALYS:

- 2 burokėliai, nulupti ir supjaustyti plonais griežinėliais
- 1 avokadas, supjaustytas kubeliais
- 100 g fetos sūrio, smulkinto
- 1/4 stiklinės graikinių riešutų
- 2 šaukštai alyvuogių aliejaus
- 1 šaukštas citrinų sulčių
- Druskos ir pipirų pagal skonį
- Šviežių petražolių

■ GAMYBA:

Atskirame inde iš alyvuogių aliejaus, citrinų sulčių, druskos ir pipirų sumaišytas padažas užpilamas ant burokėlių, avokado, fetos ir graikinių riešutų, viskas gerai sumaišoma. Prieš tiekiant pabarstoma šviežiomis petražolėmis.

Burokėlių ir razinų salotos su mėtomis

■ SUDEDAMOSIOS DALYS:

- 2 burokėliai, nulupti ir supjaustyti
- 1/2 stiklinės razinų
- 1/4 stiklinės mėtų lapelių, susmulkintų
- 1/4 stiklinės moliūgų sėklų
- 2 šaukštai alyvuogių aliejaus
- 1 šaukštas citrinų sulčių
- Druskos ir pipirų pagal skonį

■ GAMYBA:

Burokėliai, razinos, mėtos ir moliūgų sėklos užpilami padažu, paruoštu iš atskirame inde sumaišyto alyvuogių aliejaus, citrinų sulčių, druskos ir pipirų, viskas gerai išmaišoma.

Avokadų salotos su kviečių gemalais

■ SUDEDAMOSIOS DALYS:

- 2 avokadai, supjaustyti kubeliais
- 1 stiklinė virtų kviečių gemalų
- 1 stiklinė susmulkintų žalumynų (petražolių, bazilikų, krapų)
- 1/2 stiklinės susmulkintų riešutų (migdolų, lazdynų arba graikinių riešutų)
- 1/4 stiklinės sėklų (saulėgrąžų, linų)
- 2 šaukštai alyvuogių aliejaus
- 1 šaukštas citrinų sulčių
- Druskos ir pipirų pagal skonį

■ GAMYBA:

Atskirame inde iš alyvuogių aliejaus, citrinų sulčių, druskos ir pipirų sumaišytas padažas užpilamas ant avokadų, kviečių gemalų, smulkintų žalumynų, riešutų, sėklų ir viskas lengvai išmaišoma, patiekiant pabarstoma žalumynais.

Avokadų ir kumpio salotos

■ SUDEDAMOSIOS DALYS:

- 2 avokadai, supjaustyti kubeliais
- 150 g kumpio, supjausyto kubeliais
- 1 gūžė salotų, nuplauta ir supjaustyta
- 1 šaukštas citrinų sulčių
- 2 šaukštai alyvuogių aliejaus
- Druskos ir pipirų pagal skonį
- Skrudintų sezamų sėklų
- Šviežių petražolių

■ GAMYBA:

Atskirame inde iš alyvuogių aliejaus, citrinų sulčių, druskos ir pipirų sumaišytas padažas užpilamas ant avokadų, salotų, kumpio ir viskas lengvai išmaišoma, patiekiant pabarstoma sezamų sėklomis ir žalumynais.

Graikiškos daržovių salotos



■ SUDEDAMOSIOS DALYS:

- 1 agurkas, supjaustytas griežinėliais
- 1 pomidoras, supjaustytas kubeliais arba skiltelėmis
- 1 šaukštas raudonėlių, smulkiai supjaustytų
- 100 g fetos sūrio, supjausyto kubeliais
- 2 šaukštai alyvuogių aliejaus
- Mėgstamų prieskonių
- Šviežių alyvuogių

■ GAMYBA:

Į dubenį beriami agurkai, pomidorai, raudonėliai, feta, prieskoniai, užpilama alyvuogių aliejaus, išmaišoma.

Prieš tiekiant dekoruojama šviežiomis alyvuogėmis.

Turinys

DARŽO ĮRENGIMAS IR PRIEŽIŪRA 11

Protingas daržo planavimas	12	Daržovių sėja ir sodinimas	36
Daržovių augimo sąlygos	17	Daržovių auginimas	42
Dirvožemis ir jo gerinimas	22	Daržo augalų ligos ir kenkėjai	48
Daržovių kaita lysvėje	28	Daržo darbų kalendorius	52
Tręšimas	32		

DARŽO AUGALŲ KATALOGAS 59

Paprastasis agurkas	60	Moliūgas	89
Vaistinė agurklė	62	Valgomoji morka	90
Paprastasis agurotis	62	Vienmetė paprika	92
Tikrasis arbūzas	63	Paprastasis pastarnokas	94
Baklažanas	65	Sėjamoji petražolė	95
Valgomoji bulvė	66	Sėjamoji pipirnė	97
Raudonasis burokėlis	68	Valgomasis pomidoras	98
Cukinija	70	Daržinis poras	100
Valgomasis česnakas	72	Daržinė pupelė	101
Vaistinis čiobrelis	73	Daržovinis rabarbaras	102
Valgomasis griežtis	74	Paprastasis raudonėlis	103
Sėjamoji juodgrūdė	75	Valgomasis ridikas	104
Vaistinis kietis (peletrūnas)	76	Valgomasis ridikėlis	105
Gūžinis baltasis ir raudonasis kopūstas	77	Ropė	106
Žiedinis kopūstas (kalafioras)	80	Valgomoji rūgštinė	107
Brokolinis kopūstas (šparaginis kopūstas)	82	Valgomasis salieras	108
Ropinis kopūstas (kaliaropė)	83	Sėjamoji salota	110
Briuselinis kopūstas	85	Vaistinis smidras	111
Paprastasis krapas	86	Valgomasis svogūnas	112
Sėjamasis melionas	87	Daržinis špinatas	114
Vaistinė melisa	88	Topinambas	115
		Daržo žirnis	116

DARŽOVĖS ANT STALO IR NE TIK 119

Daržovių pritaikymo galimybės	120	Technologijų taikymas daržovių gamyboje	168
Maistinės daržovių savybės	126	Tausojanti daržovių patiekalų gamyba	181
Daržovės ir maistinės medžiagos	133	Daržovių gamybos ypatumai	188
Gydomosios daržovių savybės	158		
Daržovės – natūralūs maistiniai dažai	162		

RECEPTAI 197

Salotos ir užkandžiai	198	Daržovių patiekalai su miltais	226
Sriubos	205	Padažai	228
Šaltieji daržovių patiekalai ir garnyrai	209	Džemai ir gėrimai	232
Karštieji daržovių patiekalai ir garnyrai	212	Patiekalų augalinių ingredientų rodyklė	236
Karštieji daržovių ir mėsos patiekalai	222		

