



kod *fi* u sandučiću.

Ciao !

Naaapokon se priroda baš, baš probudila! ☀️

Znaš kako to znam?

Ne toliko jer sam na tržnici već kupila prve jagode, ne toliko jer sve oko nas cvijeta, ni jer sam već pojela tonu šparuga nego jer se kosilica pali barem jednom tjedno. 🐢 Da cijeli dan gledam tu travu u dvorištu, ruku u vatru bi dala da na očigled raste.

Šalu na stranu... Jaaakoo sam sretna što su mi šapice opet napokon NA i U zemlji. Cijeli život hodam bosa kada god imam prilike (da, i po pločicama! i ne, nisam od toga dobila meningitis), a bosa noge na svježije pokošenoj travi su mi jedna od *najpredivnijih* stvari na svijetu.

Prije nego ti pokažem moj ovogodišnji mali (ali čitaj: veliki) uspjeh, ajmo baciti oko na sezonski šalabahter.

Sezona na tanjuru: svibanj

Sigurna sam da će te svibanjske namirnice inspirirati da napuniš tanjur, a ako negdje zapne, u [proljetnoj kategoriji na webu](#) čeka te još ideja. Meni je, recimo, [proljetni quiche s mladim lukom, šparugama i cikorijom](#) savršen jer je super ideja za ručak, još bolja ideja za ponijeti sutradan na posao i najbolja ideja za ponijeti na jedno roštilj-druškanje.

SVIBANJ

sezonske namirnice



Dnevnik jedne sjemenke: od malene mrvice do prvih plodova

Prošli sam vikend sjedila na kauču i gledala kroz prozor u dvorište. Brzo sam shvatila da ne gledam kroz prozor već kroz **tonu gigantskih sadnica pomidora**. I tu mi je kliknulo! U svih ovih godina uzgoja, moje sadnice pomidora nisu nikad izgledale ovako dobro.

Tako da... **Ovaj broj newslettera je oda mojim, ne više tako malenim, sadnicama.**



Ako tek započinješ sa sijanjem ili sadnjom, ne brini. **Nitko nije rođen s time da sve zna.** Mogu iz iskustva reći da najviše stvari naučiš tako da probaš i (ponekad) pogriješiš. Ponekad naučiš tek kada pogriješiš drugi ili treći puta.

Ja sam tek ove godine, nakon više od 5 godina, dobila sadnice koje su baš, onako, poštene.

Pa ajmo redom.

1. Prva stranica dnevnika jedne sjemenke

Isprobala sam sve: kupljeno i vlastito sjeme, organsko i ne-organsko, male i velike sorte, crvene, žute, crne... I ja osobno ne vidim apsolutno nikakvu razliku.

Svake godine kupim novu zemlju za sijanje, posudice napunim skoro do vrha, lagano navlažim, u svaku ubacim 5–6 sjemenki, prekrijem tankim slojem zemlje i lagano zalijem. I naravno! Sorte označim kako bi kasnije mogla pratiti koje mi se sviđaju, a koje da ne ponavljam sljedeću godinu.

Dok prva dva listića ne niknu (koji realno nisu pravi listići!) bitno je da **zemlja cijelo vrijeme bude vlažna i da su na toplome** kako bi se potaknulo klijanje. Kada prvi listići niknu, preselim ih negdje na toplo gdje će se **sunčati većinu dana**. Fora mi je kako se neginju prema suncu pa ih je svako malo potrebno okrenuti.

S obzirom na to da se **pomidori sele vani tek kad prode opasnost od mraza** (najčešće sredinom svibnja), računala sam da im treba oko 2 mjeseca od sijanja do vrta. Zato sam ih sijala krajem ožujka (21.03.).

I sve je to vrijedilo do ove godine.

2. I onda su narasle kao šparuga poslije kiše

Kad pomidori razviju 2–3 prava lista, bilo bi ih pametno **presaditi u nove posude**.

Zašto?

1. da im damo malo više mjesta da razviju pošten korijen
2. nova zemlja znači svježja porcija hrane.

Ove godine sam ih presadila 20-ak dana nakon sijanja – točnije 11.04..

Ali sam ovo proljeće napravila jednu veliku razliku! Po prvi sam puta dodala **mikorizne gljive** koje su s korijenom mojih pomidora stvorile simbiotsku zajednicu i pomogle sadnici da:

- bolje upija hranjive tvari
- bude otpornija
- razvije jači korijen.



Iako sam kutijicu mikoriznih gljiva od HomeOgardena imala od lani, tek sam sad shvatila koliko sam bila blesava što je nisam ranije otvorila!

Kako sam ih koristila? U veću sam posudu stavila novu zemlju za sijanje, napravila duboku rupu do dna posudice, dodala žličicu, dvije

praha mikoriznih gljiva, oprezno prebacila jednu malenu sadnicu duboko u rupu i zatrpala stabljiku zemljom.

I gle ih danas! Samo 20-ak dana nakon presađivanja. Rastu na očigled kao trava u dvorištu!



3. Najvažniji je snažan i zdrav korijen

Kod uzgoja sadnica često gledamo veličinu, broj listova i debljinu stabljike, a rijetko kada obratimo pozornost na korijenski sustav. Vjerojatno zato što ga ni ne vidimo. A zapravo, **bez snažnog i zdravog korijena ne možemo očekivati da ćemo kasnije imati snažnu biljku koja će dati tonu plodova.**

Ovo je u biti samo uvod da ti pokažem svoj predivni mikorizni korijen kojeg su razvile ovogodišnje sadnice. 😊



Šalu na stranu... U tekstu iznad namjerno sam podcrtala riječi „duboku rupu“. Želim ti otkriti jedan trik koji je mene oduševio kad sam ga otkrila.

Pogledaj fotku ispod... **Vidiš li ove malene dlačice duž stabljike?**



Koliko će te oduševiti ako ti kažem da se iz svake te dlačice može razviti korijen? WOW!

Zato je važno da, bilo da sadnice pomidora presađuješ u veću posudu ili u vrt, napraviš što dublju rupu i posadiš sadnicu što dublje. Tako će se ispod zemlje razviti ljepši i jači korijenski sustav.

Džunglica u dnevnom boravku

Ne treba ti staklenik.

Naše sadnice žive 2 mjeseca s nama u dnevnom boravku. Treba im samo topline i sunca. I malo strpljenja jer imaš osjećaj da imaš još jednog cimera koji ti stalno stoji na putu i kojeg povremeno trebaš nahraniti. 😊 Ali se isplati.

Prošle smo godine od posijanih sjemenki u jednoj vrtnoj gredici ubrali skoro 30 kg pomidora!

30. Kilograma. Nerealno mi je ovo napisati.



Mali trik za zalijevanje

Sadnice zalijevam tako da ih posložim u jedan pleh od pećnice koji imam viška. Ulijem vodu direktno u pleh, a one kroz drenažne rupice uzmu točno onoliko vode koliko im treba. Zalijevanje je tako ravnomjernije, nema razbacane zemlje svuda i lakše ih je premještati.

Bonus: nedavno mi je Andela na Instagramu dala super ideju da sadnice mogu držati i na [Ikeinom otiraču za obuću](#).

Zadnje stranice dnevnika jedne sjemenke

Dok gledam ove sadnice na prozoru, već zamišljam kako ću od malenih crnih pomidora raditi *confit*, a veće narezati na kockice i spremiti u teglice da ih imam za zimu. Eto, na proljeće uživam dok se sadnice razvijaju, ljeti uživam jesti svježije pomidore i gurati ih u teglice, a onda na jesen i zimu uživati u zimnicama. **Tako napravim puni krug. Kao priroda svake godine.**

Naravno, ni **o pripremi zimnice** do prije par godina nisam imala pojma, ali kroz godine punjenja teglica (i tone grešaka), puno sam toga naučila. I vjeruj mi, bilo je tu svega i svačega.

Baš zato što znam koliko je stresno krenuti kad ne znaš osnove, sve sam upute (od prvog koraka do ozbiljnih zimnica) skupila u svoju digitalnu knjigu. **Da ti bude podrška i mali vjetar u leđa kod punjenja prvih teglica.**



e-knjiga

Godišnja doba u teglicama

Da ti da poguranac da hrabro
započneš (i nastaviš) s izradom
zimnica!

Klik-klik za e-knjigu

😬 A šapnut ću ti i jednu tajnu. Ovo ljeto spremam nešto novo vezano uz e-knjigu pa budi u blizini!

Kad sam krenula s ovim newsletterom, htjela sam si zadati ritam kojeg se stvarno mogu držati jer cijenim svaki kB koji zauzmem u tvom inboxu. Zato je izbor pao na 1. u mjesecu.

Ali nakon skoro godinu dana pisanca vrijeme je za **mali upgrade**. 😊

Od sada:

✉ 1. u mjesecu — newsletter

🍴 15. u mjesecu — jedan sezonski recept koji me taj mjesec oduševio

Hvala ti što si tu i što pratiš sve moje gastro/nutri/vrtlarske/you name it avanture. Mi se (po novome) družimo za 15 dana s jednim finim jelom, a do tada bi voljela čuti...

Što ti siješ ove godine? Koristiš li mikorizne gljive? I ako imaš koji dobar trik, pretvorila sam se u uho!

Piši mi ovdje ili na [Instagramu](#).

Iva



kod *fi* doma.



Iva Finderle, mag.nutr.

Stiglo ti je ovo pismo jer si se prijavio/la na newsletter ili si preuzeo/la proizvod.

[Odjavi me](#)