



FUNDACJA KUPUJ
ODPOWIEDZIALNIE

ZIELONA PRZYGODA

CZYLI JAK UPRAWIAĆ WARZYWA W DOMU I OGRODZIE



praktyczny poradnik

TWOJE WARZYWA – TWOJE ZASADY! WYBIERZ ZERO CHEMII I PEŁNIĘ WITAMIN

Fot. Alissa De Leva on Unsplash

Uprawa własnej żywności ma mnóstwo zalet. Oszczędzasz pieniądze, ograniczasz ślad węglowy, zmniejszasz zużycie plastikowych opakowań oraz uniezależniasz się od cen w sklepach. A przede wszystkim masz świeżą, zdrową i ekologiczną żywność na wyciągnięcie ręki. Nie da się ukryć, że to także świetna przygoda! Chcesz spróbować? Ten poradnik pomoże Ci rozpocząć tę fascynującą zieloną misję.

Czy znasz już termin „zrównoważone ogrodnictwo”? Mówiąc najprościej, jest to taki sposób uprawy, który szanuje naturę. Chodzi o to, żeby nie szkodzić glebie, wodzie i zwierzętom, a jednocześnie cieszyć się pysznymi i zdrowymi plonami. W tym celu, zamiast ze sklepowej chemii, korzysta się z naturalnych metod oraz żywej gleby, bogatej w pożyteczne mikroorganizmy wspomagające rozwój roślin.

NATURALNA POMOC DLA TWOJEGO OGRODU

WYCIĄG Z POKRZYWY - wzmacnia rośliny i chroni przed mszycami, przedziorkami oraz niektórymi chorobami grzybowymi.

WYCIĄG Z CZOSNKU I CEBULI - pomagają zwalczać choroby grzybowe i niektóre szkodniki.

WYWAR Z WROTYCZU - skuteczny przeciwko mszycom, śmietce cebulance i innym szkodnikom.

WYCIĄG ZE SKRZYPU POLNEGO - wzmacnia rośliny i zwiększa ich odporność na choroby grzybowe.

JAK ZACZAĆ? CZYLI PLANOWANIE WŁASNEJ UPRAWY

Zanim posadzisz pierwszą roślinę, oceń swoje zasoby. Masz ogródek? W Twoim mieszkaniu jest dobrze nasłoneczniony balkon? Dysponujesz jedynie parapetem? Możliwości uprawy jest wiele, ale każdą warto dobrze zaplanować.



Większość warzyw i ziół kocha słońce, dlatego potrzebuje co najmniej 6-8 godzin światła dziennie. Jeśli w Twoich uprawach będzie dominował cień, wybierz rośliny, które dobrze go tolerują, np. sałatę, rukolę, rzodkiew, czosnek niedźwiedzi lub szpinak.

OGRÓDEK WARZYWNY W GRUNCIE

Jeśli masz do dyspozycji kawałek ziemi, możesz poszaleć z większą liczbą warzyw. Trzeba tylko przekopać, odchławić i przygotować grządki.

UPRAWY HYDROPONICZNE I WERTYKALNE

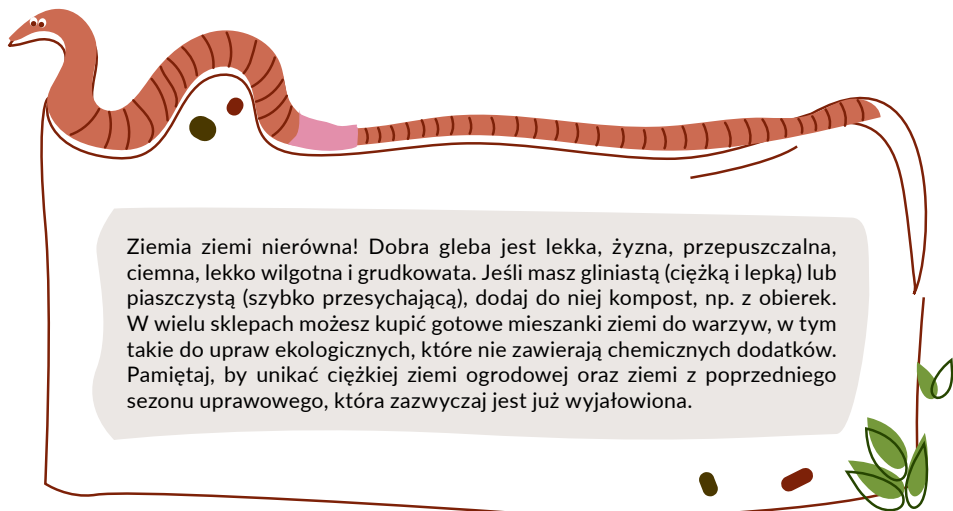
Hydroponika to uprawa bez ziemi, w wodnym roztworze z odżywkami, a wertykalne systemy to uprawa pionowa. Obie dają świetne efekty na małej przestrzeni.

UPRAWA NA BALKONIE LUB PARAPECIE

Świetna opcja, jeśli mieszkasz w bloku. W doniczkach i skrzynkach też można wyhodować pyszności!

OGRODY SPOŁECZNE I SZKOLNE OGRÓDKI

W Twojej okolicy mogą być miejsca do prowadzenia upraw wspólnie z innymi, nierzadko bardziej doświadczonymi ogrodnikami. Zajrzyj do lokalnego urzędu, zapytaj w szkole lub poszperaj w internecie!



Ziemia ziemi nierówna! Dobra gleba jest lekka, żyzna, przepuszczalna, ciemna, lekko wilgotna i grudkowata. Jeśli masz gliniastą (ciężką i lepłą) lub piaszczystą (szybko przesychającą), dodaj do niej kompost, np. z obierek. W wielu sklepach możesz kupić gotowe mieszanki ziemi do warzyw, w tym takie do upraw ekologicznych, które nie zawierają chemicznych dodatków. Pamiętaj, by unikać ciężkiej ziemi ogrodowej oraz ziemi z poprzedniego sezonu uprawowego, która zazwyczaj jest już wyjałowiona.

JAKIE ROŚLINY UPRAWIAĆ?

Uwaga – ten etap to czysta frajda! Zapoznaj się z poniższymi propozycjami i wybierz rośliny, których uprawa wydaje Ci się najłatwiejsza, najrozsądniejsza lub które po prostu lubisz jeść najbardziej.

WARZYWA I ZIOŁA ŁATWE W UPRAWIE, CZYLI CO WARTO SADZIĆ NA POCZĄTEK

Jeśli wybierzesz odmiany karłowe lub gatunki mające stosunkowo płytki system korzeniowy, możesz uprawiać je w pojemnikach przy dość niewielkim nakładzie pracy. Szczególnie polecamy:



Fot. Avin CP on Unsplash

ZIOŁA

bazylia,
mięta,
szczypiorek,
oregano,
tymianek,
rozmaryn,
koper ogrodowy,
natka pietruszki

WARZYWA LIŚCIASTE

sałata
(różne odmiany),
rukola,
szpinak,
burak liściowy,
jarmuż

WARZYWA PNĄCE

dynia,
gąbczak walcowaty
(luffa),
fasolka szparagowa
tyczna,
grozdek zwykły
i cukrowy,
ogórki gruntowe,
szpinak pnący

WARZYWA KORZENIOWE

rzodkiewka,
małe marchewki
(np. odmiana
Paris Market)

WARZYWA OWOCOWE I OWOCE

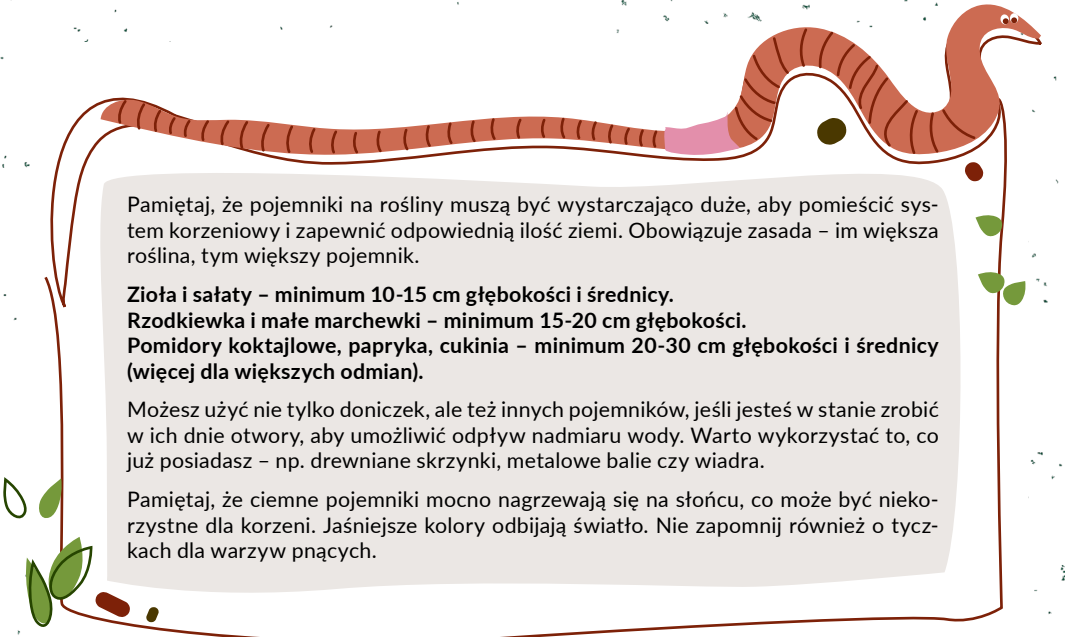
pomidory
koktajlowe,
papryka chili,
truskawki,
poziomki



Fot. Juhele via Pixabay

Czy wiesz, że z **gąbczaka walcowatego** możesz zrobić naturalne gąbki i zmywaki? Z dojrzałego owocu wystarczy usunąć miąższ i nasiona, a następnie dokładnie go ususzyć. W ten sposób uzyskasz produkt, który jest nie tylko ekologiczny i biodegradowalny, ale też higieniczny i zdrowy - gąbki z luffy pomagają usunąć martwy naskórek i stymulują krążenie krwi.

Dodatkowa zaleta - gąbczak walcowaty rośnie szybko, a dzięki dużym liściom i żółtym, lejkowatym kwiatom świetnie nadaje się do obsadzania kratek i balkonów, gdzie tworzy efektowne zielone osłony przed nadmiernym słońcem.



Pamiętaj, że pojemniki na rośliny muszą być wystarczająco duże, aby pomieścić system korzeniowy i zapewnić odpowiednią ilość ziemi. Obowiązuje zasada – im większa roślina, tym większy pojemnik.

Zioła i sałaty – minimum 10-15 cm głębokości i średnicy.

Rzodkiewka i małe marchewki – minimum 15-20 cm głębokości.

Pomidory koktajlowe, papryka, cukinia – minimum 20-30 cm głębokości i średnicy (więcej dla większych odmian).

Możesz użyć nie tylko doniczek, ale też innych pojemników, jeśli jesteś w stanie zrobić w ich dnie otwory, aby umożliwić odpływ nadmiaru wody. Warto wykorzystać to, co już posiadasz – np. drewniane skrzynki, metalowe balie czy wiadra.

Pamiętaj, że ciemne pojemniki mocno nagrzewają się na słońcu, co może być niekorzystne dla korzeni. Jaśniejsze kolory odbijają światło. Nie zapomnij również o tychkach dla warzyw pnących.

ROŚLINY WIELOLETNIE, CZYLI DO ZASADZENIA RAZ I ZBIERANIA PŁONÓW PRZEZ DŁUGI CZAS

Rośliny wieloletnie są świetnym rozwiązaniem dla tych, którzy chcą cieszyć się efektami swojej pracy nie tylko w jednym sezonie. Do gatunków, których uprawę warto rozważyć, należą m.in.:

WARZYWA CEBULOWE – szczypiorek (łatwo odrasta po ścięciu), cebula dymka i cebula wielopiętrowa, czosnek niedźwiedzi.

WARZYWA LIŚCIASTE – szczaw (łatwy w uprawie, idealny do zup i sosów), jarmuż wieloletni.

ZIOŁA WIELOLETNIE – lubczyk (ma intensywny aromat, świetny jako dodatek do zup), estragon francuski i rosyjski, mięta (bardzo łatwa w uprawie, ma kilka odmian, m.in. pieprzową, cytrynową i długolistną), tymianek (niewymagający i aromatyczny), oregano (łatwe w uprawie, lubi słońce).

MNIEJ ZNANE, ALE WARTO UWAGI – komosa strzałkowata (młode liście można spożywać jak szpinak, a młode i grubsze łodygi obierać z tykowanej skórki i gotować jak szparagi), pokrzywa (świetna do przyrządzania naparów i jako składnik pesto), chmiel (młode pędy porównywane są do szparagów), fiołki (kwiaty jadalne).

OGRODNICTWO W DUCHU EKO, CZYLI ROŚLINY MIODODAJNE



Przyciąganie pszczoł i innych owadów zapylających zwiększa plony wielu warzyw. Dlatego planując swoje uprawy, rozważ posadzenie także takich roślin jak: facelia błękitna, kocimiętka, słonecznik, aster, dziurawiec czy wrzos pospolity. Polecamy również miododajne kwiaty jadalne – nagietek lekarski i lawendę wąskolistną.

Chcąc zabezpieczyć rośliny przed mrozem, ogranicz ich podlewanie w okresie zimowym, owiń doniczki materiałem izolacyjnym (np. tkaniną jutową lub starym kocem) i przenieś je w ostniete miejsce (np. pod ścianę budynku), gdzie są chronione przed wiatrem, a temperatura jest nieco wyższa.

Zimą warto także zadbać o schronienie dla pożytecznych owadów. Możesz zbudować dla nich domek lub pozostawić stosik gałęzi i liści, w którym będą mogły się schować przed niekorzystnymi warunkami atmosferycznymi.

Czy wiesz, że wiele kwiatów może być nie tylko ozdobą balkonu, ale też talerza? Popularne i łatwe w uprawie są m.in.:

BRATKI – mają delikatny, słodkawo-zielny smak. Są idealne do dekoracji deserów, ciast i sałatek owocowych. Można je kandyzować.

NASTURCJA – ma pieprzny smak. Świetnie nadaje się do sałatek, kanapek i pesto. Niedojrzałe pączki i nasiona marynuje się jako „fatszywe kapary”.

LAWENDA WĄSKOLISTNA – ma intensywny, słodkawy aromat. Poza deserami bywa wykorzystywana jako dodatek do oliwy i octu, którym nadaje unikalny smak i aromat.

CHABER BŁAWATEK – ma neutralny, delikatny smak. Jest używany głównie do dekoracji sałatek i deserów.

NAGIETEK LEKARSKI – ma delikatny, lekko gorzkawy smak i piękny pomarańczowy lub żółty kolor. Można go dodawać do sałatek, a jako zamiennik szafranu np. do ryżu.



Fot. Annie Spratt on Unsplash

TERAZ MOŻESZ JUŻ ZACZAĆ PRZYGODĘ Z WŁASNymi UPRAWAMI!



Czy znasz już domowe sposoby nawożenia? Są nie tylko ekologiczne, ale też dobre dla Twoich upraw:

SKÓRKI BANANÓW – bogate w potas, można je zakopać w ziemi lub przygotować z nich wywar.

FUSY Z KAWY – zawierają azot i mikroelementy, lekko zakwaszają glebę (dobre dla roślin kwasolubnych).

WODA PO GOTOWANIU WARZYW (BEZ SOLI) – zawiera rozpuszczone minerały.

SKORUPKI JAJ – źródło wapnia, można je rozkruszyć i wymieszać z glebą.

Jeśli będziesz mieć pytania lub wątpliwości,
polecamy sprawdzone przez nas strony:

[Blog wegański „Dobre zielsko”](#)

[Planowanie ogrodu z GrowVeg](#)

[Portal o miejskim ogrodnictwie](#)

[Blog „Słoneczny balkon”](#)



Fot. Kent Banes
on Unsplash

POWODZENIA!

Konsekwentnie i na różne sposoby poddajemy refleksji nawyki konsumenckie polskiego społeczeństwa po to, by świat, w którym żyjemy, stawał się czystszy, bardziej sprawiedliwy, bezpieczniejszy i lepszy.

Dołącz do nas! Stań się częścią czegoś ważnego. Włącz się w kampanie, akcje uliczne, zbieraj z nami podpisy, prowadź zajęcia z młodzieżą.


 ekonsument.pl/dolacz


Wspieraj nas! Tylko wsparcie takich osób jak Ty nadaje naszym działaniom sens.

 ekonsument.pl/wesprzyj

Jeżeli masz pytania - napisz do nas:
info@ekonsument.pl

 ekonsument.pl

 facebook.com/kupujodpowiedzialnie

 instagram.com/kupujodpowiedzialnie



FUNDACJA KUPUJ
ODPOWIEDZIALNIE



Współfinansowane
przez Unię Europejską



FUNDACJA
DRZEWO I JUTRO



Publikacja powstała w ramach projektu „Turn the tables: Towards just green and innovative food procurement!” (NDICICHALLENGE/2024/454-010), dofinansowanego ze środków Unii Europejskiej oraz Fundacji Drzewo i Jutro. Za jej treści odpowiada wyłącznie Fundacja Kupuj Odpowiedzialnie, a poglądy w niej wyrażone niekoniecznie odzwierciedlają oficjalnie stanowisko Unii Europejskiej.