

## Z parapetu na talerz



„Każdy ma w sobie coś z ogrodnika” – to stare powiedzenie jest wciąż bardzo aktualne. Ogrodnictwo jako pasję można rozwijać w każdej chwili życia. Obecnie w czasie pandemii koronawirusa szczególnie ciepłym okiem spójrzmy na swoje parapety, balkony, tarasy – nawet na małej powierzchni możemy stworzyć piękną grządkę i fascynujący mini warzywnik. Stworzenie własnego ogródka (na parapecie lub balkonie) może być wspaniałą przygodą dla całej rodziny. Dla dzieci fascynujące będą obserwacje jak z małego nasionka lub małej roślinki kształtuje się piękna roślina, którą potem możemy wykorzystać w praktyce do różnych dań.

## Zdrowie z własnej hodowli

Po długim zimowym okresie aż chce się zjeść świeże, surowe warzywo. Czy jest coś smaczniejszego od kanapki ze świeżym liściem sałaty i plasterkami chrupiącej rzodkiewki? Czy świeży pokrojony szczypiorek nie pachnie nam wiosną i zdrowiem? Obecnie gdy jesteśmy długo w domu i mamy więcej czasu możemy rozwinąć pasję, którą jest ogrodnictwo z korzyścią dla nas i całej rodziny. W domu i na balkonie możemy wyhodować własne uprawy. Wiosna sprzyja pozyskiwaniu takich warzyw jak



natka pietruszki, szczypiorek, rzodkiewka, sałata, rukola, kiełki i inne. Wymienione warzywa charakteryzują się szybkim wzrostem, wysoką wartością odżywczą oraz wszechstronnym użyciem w kuchni.

## Zielony parapet...w każdym domu

Każdy dom wygląda pięknie i przytulnie gdy znajdują się w nim rośliny doniczkowe. A dlaczego do naszych domowych kwiatów nie dołączyć hodowli warzyw? W każdym domu można znaleźć miejsce gdzie pięknie wyrosną właśnie warzywa. Nawet gdy nie posiadamy balkonu możemy stworzyć swój własny ogródek na wyznaczonym parapecie.



**Szczypiorek** – mamy dwa sposoby pozyskania szczypiorku. Pierwszy z nich to wykorzystanie ubiegłorocznej cebuli, z której zaczęły wyłaniać się

zielone pędy. Taką cebulę najlepiej włożyć do pojemnika z wodą tak żeby była do połowy zanurzona w wodzie i postawić na słoneczny parapet, szczypiorek zacznie szybko rosnąć i już za parę dni będziemy cieszyć się plonem. Drugi sposób to zakup cebulki dymki – są to małe cebulki właśnie do pozyskiwania szczypiorku. Cebulki dymki wsadzamy do płytkiej doniczki z ziemią co 8 cm, ustawiamy na parapecie i podlewamy co drugi dzień.

**Natka pietruszki** – nieocenione warzywo w kuchni, prawdziwa bomba witaminowa, cenne źródło m.in. witaminy C. Praktycznie powinniśmy ją jadać codziennie, zwłaszcza w dobie epidemii, podczas której w sposób szczególny dbamy o swoją odporność.

Do naszej parapetowej grządki wybieramy korzeń pietruszki z nieodciętą górą. Jeśli korzeń jest długi możemy odciąć dół pozostawiając ok 6-8 cm korzenia z górną częścią. Korzeń pietruszki wsadzamy do ziemi (doniczka powinna być głębsza niż w przypadku szczypiorku) natka dosłownie rośnie w oczach i już po paru dniach możemy ścinać pierwsze plony.

Tak samo jak natkę pietruszki możemy wyhodować nać selera, warto spróbować!



**Kielki** - są zaliczane do żywności o bardzo wysokiej wartości odżywczej, stanowią bogate źródło witaminy A, C, E oraz witaminy z grupy B, kwasu foliowego a także składników mineralnych (potasu, wapnia, fosforu, żelaza, cynku), błonnika pokarmowego. Mają niską wartość energetyczną i duże walory smakowe. Asortyment kielków jest bardzo szeroki. Najpopularniejsze to: rzeżucha, rzodkiewka, lucerna, brokuły, nasiona roślin strączkowych i zbóż. Do kiełkowania używamy specjalnych nasion przeznaczonych na kielki. Najczęściej należy: kielki przepłukać, następnie namoczyć nasiona w wodzie parę godzin aby napęczniały (6-12 h), znowu przepłukać. Kielki lubią półmrok, absolutnie nie powinno się ich trzymać na parapecie w pełnym słońcu. Najlepszą temperaturą do kiełkowania jest ok. 18-21 st. C. Dopiero jak już wykiełkują możemy postawić je na parapecie. W zależności od gatunku kielków, który hodujemy, czas wzrostu waha się od 2 do 5 dni. Po tym okresie kielki są gotowe do jedzenia. Najlepiej zapoznać się z instrukcją na opakowaniu kielków.

### **Zdrowy balkon pełen pasji**



Balkon lub taras dają nam nieograniczone możliwości upraw. Nie musimy przekopywać, odchwaszczać ziemi, tak jak w ogrodzie, ponieważ nasz balkonowy ogród robimy każdego roku od początku. Najważniejsze to dobra ziemia ogrodnicza, odpowiednie doniczki oraz nasz zapał do sadzenia, siania i podlewania.

Na balkonie możemy rozwinąć skrzydła i zaprojektować prawdziwy warzywnik. Warzywa, które możemy wyhodować na balkonie to: sałata, rukola, seler, pomidorki koktajlowe, papryka – są proste w hodowli i szybko dają pożądany efekt. To ważne aby się nie zniechęcić. Wymienione warzywa możemy wysiać z nasion lub zakupić już gotowe rozsady (tzw. flance). To drugie rozwiązanie ma tą zaletę, że do ziemi wsadzamy już małe roślinki i dość szybko możemy cieszyć się efektem w postaci zbioru.

**Sałata** – polecana dla początkujących ogrodników, do jej uprawy wystarczy płytka doniczka lub drewniane pudełko, sałatę siejemy w odległości 6 cm. Po 6 dniach zobaczymy już pierwsze kiełki, po 2 tygodniach z kiełków wyrosną już małe sadzonki, pierwsze listki na kanapki możemy zrywać już po 2 miesiącach. W przypadku sałaty i rukoli możemy także posadzić w doniczkę od razu małe rozsady tzw. flance, przyspieszy to nam okres zbioru. Sałatę możemy siać i sadzić praktycznie przez całą wiosnę i lato, najlepiej co 3 tygodnie, będziemy mieć wówczas cały czas świeże warzywa na sałatki i kanapki. Uwaga: sałata nie lubi pełnego nasłonecznienia, najlepiej ustawić ją w półcieniu.

**Rzodkiewka** – siejemy bezpośrednio do doniczki, a następnie przerywamy gdy za gęsto rośnie, przerwane małe roślinki możemy także wykorzystać do sałatki, ponieważ liście rzodkiewki są jadalne.

Do posadzenia na balkonie jak najbardziej polecić można pomidorki koktajlowe, paprykę oraz fasolę pnącą. Fasola pnąca ma wiele odmian, szybko rośnie, może stworzyć nam przyjazny cień latem oraz odgrodzić nas od sąsiadów. Pamiętajmy o solidnych tyczkach (o średnicy minimum 4 cm, tyczki powinny być sztywne i stabilne, zdolne do udźwignięcia dużej masy roślinnej w niedalekiej przyszłości).

### **Zioła – na parapet i balkon**

Zioła mogą być nie tylko ozdobą parapetu lub balkonu ale także cenną rośliną o wielu walorach smakowych ale też odżywczych. Do hodowli na balkonie nadają się praktycznie wszystkie zioła, a więc: bazylia, mięta, majeranek, melisa, tymianek, oregano i wiele innych. Zioła najlepiej kupić od razu jako rozsady (flance) i dowolnie można z nich stworzyć ogródek zielny. Nie ma większej przyjemności jak rwanie ze swojego własnego balkonu listków mięty do herbaty lub koktajlu lub własnej bazylii do sałatki z pomidorów!

### **Wspólna rodzinna pasja**

Stworzenie własnego ogródka (na parapecie lub balkonie) może być wspaniałą przygodą dla całej rodziny. Dla dzieci fascynujące będą obserwacje jak z małego nasionka lub małej roślinki kształtuje się piękna roślina, którą potem możemy wykorzystać w praktyce do różnych dań. Nie do przecenienia jest doświadczenie jakie zdobędą dzieci w ramach wspólnych zmagania i obowiązków wiązanych z rodzinnym ogródkiem. Są to czynności codzienne dające dużo zadowolenia. Rośliny wiosenne charakteryzują się szybkim wzrostem, a więc na efekt nie czekamy długie miesiące. W przypadku kiełków, szczypioru, natki po dosłownie paru dniach



*jest efekt w postaci zbiorów, w przypadku sałaty, pomidorków czy rzodkiewki – trzeba czekać dłużej jednak już sama obserwacja wzrostu roślin daje dzieciom dużo doświadczenia. Dzieci w każdym wieku chętnie pomogą*



*w codziennych czynnościach pielęgnacyjnych.*

### **Praktyczne porady**

- *Znajdź miejsce w swoim mieszkaniu na hodowlę warzyw i kiełków*
- *Zastanów się jakie warzywa możesz wyhodować na swoim balkonie lub parapecie, zaprojektuj ogród warzywny*
- *Przygotuj solidne pojemniki, donice, doniczki (powinny mieć dziurki w dnie, podstawki do odsączania). Doniczki powinny być zaopatrzone w tzw. drenaż – wysypane na dnie kamyczki*
- *Włącz dzieci do domowej hodowli warzyw, doświadczenie przyrodnicze jakie zdobędą jest nie do przecenienia*
- *Razem z dziećmi przygotujcie potrawę z wyhodowanych warzyw lub kiełków*