BBC

**MONTY**
uprawia **warzywa**
dla zdrowia



**CAROL**
planuje rozsady
**warzyw** i **kwiatów**



**ALAN**
dba o swoje
**sukulenty**



Styczeń/Luty 1 (37)/2021

# Gardeners' World

## EDYCJA POLSKA

**ZIMA**
nie musi
być nudna!

**OWOCE**
**WARZYWA**
**KWIATY**
Kalendarze
wysiewu

Rośliny
**DONICZKOWE**
21 stron inspiracji

**PORADNIK**
**CIĘCIA**
na cały rok!

**PTAKI**
Jak im pomóc
zimą?

Uprawiaj na
**ZDROWIE**
24 strony porad i przepisów

**WARTO CZYTAĆ!**
10 blogów
ogrodniczych, które
musisz poznać

**PO ŚWIĘTACH**
Co zrobić
z grudnikiem
i poinsecją?

**GORĄCA DYSKUSJA**
Czy jesteś w stanie
zrezygnować
z torfu?

**BAMBUSY**
Najpiękniejsze
gatunki do ogrodu
i uprawy w donicach

Styczeń-luty 1/2021
cena 14,90 zł (w tym 8% VAT)
ISSN 2391-8381 Indeks 403636
01
9 772391 838111

eprasa.pl 3e3977b293


FISKARS®
0%
Stresu
100%
Szczęścia
Shape your world
www.fiskars.com

# Drodzy czytelnicy!

Nasze licencyjne pismo „Gardeners' World. Edycja Polska" zachowuje całą wartościową treść i atrakcyjną formę edytorską brytyjskiego oryginału „Gardeners' World".

Raz na dwa miesiące dzielimy się z wami naszymi najlepszymi odkryciami – od inspirujących ogrodów i zachwycających roślin po zakupowe wskazówki i podpowiedzi, co zrobić, aby ogród był zawsze w kwitnącej formie. Jeśli poczujesz, że możemy coś udoskonalić, daj nam znać: to w końcu wasz magazyn :)

Wiele dodatkowych informacji znajdziesz na portalu **www.ZielonyOgrodek.pl**

**Nie przegap!**

Bieżące i archiwalne numery magazynu zamówisz na www.ulubionykiosk.pl



Prenumerata roczna
**74,50 zł** (1 numer GRATIS)
Prenumerata dwuletnia
**134,10 zł** (3 numery GRATIS)
Zamów na: www.avt.pl/prenumerata

# Welcome

Rozpoczynający się właśnie sezon ogrodniczy to najlepszy czas na nowe, jeszcze lepsze postanowienia. Ubiegły rok był przecież wyjątkowy pod każdym względem – zmienił nasze postrzeganie świata, a co za tym idzie – także ogrodnictwa. Potrzeba posiadania własnego "zielonego ogródka" chyba jeszcze nigdy nie była tak silna. Nigdy wcześniej także nie odczuwaliśmy tak ogromnej potrzeby poprawy zdrowia – nie tylko częściej o nim myślimy, ale także interesujemy się profilaktyką. Coraz bardziej świadomie podchodzimy do tego, co jemy! Według badań* chętniej sięgamy po warzywa i owoce! To chyba jeden z niewielu pozytywnych skutków pandemii. Nadszedł wreszcie czas, kiedy zdrowa żywność przestała być chwilową modą, ale stała się wręcz koniecznością.

Nie ma przecież lepszego sposobu na zapewnienie sobie możliwie najzdrowszej diety, niż jedzenie plonów z własnego ogródka – potwierdza to Monty, dzieląc się doświadczeniem ze swojego ogrodu w Longmeadow (str. 36). Skorzystaj z jego wskazówek i uprawiaj łatwiej i smaczniej, bo "Jeśli zrozumiesz, jak uprawiać i przygotowywać sezonowe warzywa, zmieni to Twoje życie". Nic nie może równać ze smakiem własnych – uprawianych i zebranych – plonów. Samodzielna uprawa żywności to dla ogrodnika największe osiągnięcie i radość – wie to każdy, kto zebrał (i zjadł) to, co zasiał lub posadził!

Jeśli więc chcesz rozpocząć nowy sezon od poprawy zdrowia, to uprawa własnego pożywienia jest na to najlepszym sposobem. Z naszym praktycznym kalendarzem (str. 44) nie przegapisz najlepszej chwili, by zacząć! Pomożemy Ci zrealizować tę noworoczną obietnicę "zdrowszego życia", a także zaplanować nie tylko wiosnę, ale cały rok zdrowia na własnej grządce – podpowiemy, kiedy i co wysiać, posadzić i zebrać: owoce, warzywa i zioła, które będą Cię wspierać o każdej porze roku. Zdrowe jedzenie na talerzu to lepsze życie i składniki odżywcze, których nie zapewni Ci żadna tabletka!

Zacznij nowy, najzdrowszy rok w historii Twojego ogrodu. Uprawiaj na zdrowie, rośnij w siłę!



**Paweł Romanowski**
Redaktor naczelny
pawel.romanowski@avt.pl

## Własne uprawy – numer specjalny!




Plony z własnej grządki smakują tak, jak zaplanowała to natura – najlepiej! W numerze specjalnym znajdziesz 60 pysznych upraw do spróbowania oraz praktyczne wskazówki, jak uprawiać smacznie, zdrowo i bezbłędnie!
Numer specjalny możesz kupić już od połowy stycznia 2021 r. w salonach prasowych i na www.UlubionyKiosk.pl

* Źródło danych: „Nawyki żywieniowe Polaków w czasie izolacji społecznej podczas epidemii koronawirusa 2020." Badanie przeprowadzone na zlecenie firmy Upfield.

## Eksperci Gardeners' World



**Monty Don**
Ogrodnik-samouk, główny prowadzący Gardeners` World. Entuzjasta psów i upraw ekologicznych, z czytelnikami spotyka się w swoim ogrodzie w Longmeadow.



**Carol Klein**
Ogrodniczka, łączy występy w telewizji z pisaniem i obowiązkami w jej własnym ogrodzie w Glebe Cottage. Inspiruje nas niezwykłą energią i bogatym doświadczeniem.



**Alan Titchmarsh**
Autor poczytnych poradników i kilku programów telewizyjnych. Dzieli się bogactwem wiedzy o uprawie roślin, dba o swoje grządki w Hampshire.



**Joe Swift**
Nagradzany projektant ogrodów, prowadzi pracownię w Londynie. Pisze o wszystkich aspektach ogrodnictwa, dla nas projektuje kwiatowe rabaty.



**Adam Frost**
Utytułowany architekt krajobrazu, zdobywca wielu nagród na Chelsea Flower Show. Pokazuje, że pielęgnacja ogrodu wcale nie musi być skomplikowana.



eprasa.pl 3e3977b293

# SPIS TREŚCI

styczeń-luty 2021

## LUBIMY


**6 Zimę**
Za kuszące przebłyski wiosny
**Eksperci polecają**
**18** Pierwiosnki bezłodygowe
**20** Eleganckie bambusy


## INSPIRACJE


**22 Podłoża z torfem**
Dlaczego warto z nich rezygnować?
**26 Bambusowy sen**
Miłość od pierwszego wejrzenia
**31 Najlepsze drzewa**
Do małego ogrodu
**62 Carol wysiewa**
Gatunki kwitnące
**74 Czas na ciemierniki**
Uprawa i współczesne trendy
**80 Miniaturowi bohaterowie**
Doniczki pełne kwiatów
**86 Goście idealni**
Renesans na domowych parapetach
**92 Klejnoty pustyni**
Rośliny doniczkowe łatwe w uprawie
**Krok po kroku**
**98 Grudnik w wiszącym koszu**
**100 Poinsecja na następne święta**
**107 Poradnik przycinania**
Na cztery roku
**114 Narzędzia do przycinania**
**116 Przycinanie powojników**
**117 Cięcie dereni**
**126 Dziesięć blogów ogrodniczych**
Które warto regularnie czytać


## FAUNA W OGRODZIE


**102** Pomóż ptakom przetrwać zimę


## FELIETONY

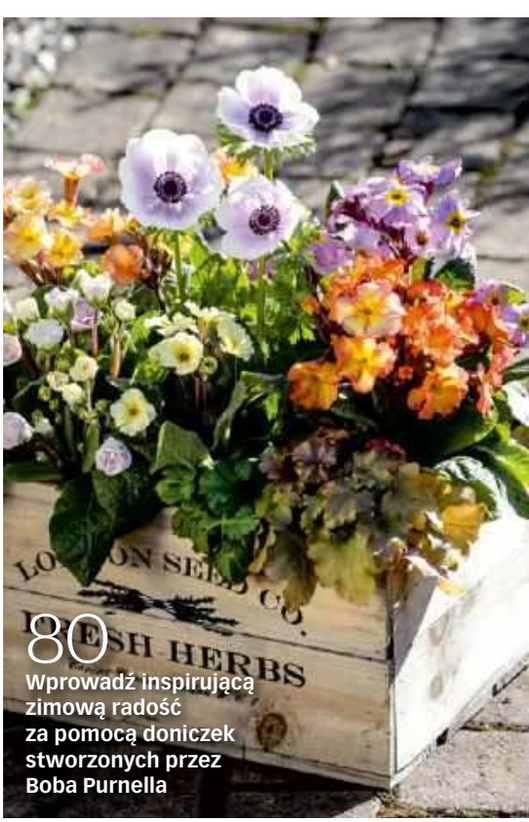

**25** Cały Monty
**128** Opowieści Titchmarsha




74
**Kiedy zimą w ogrodzie wszystko poszarzeje,takie piękności są szczególnie mile widziane – Jack Wallington wychwala ciemierniki.**



62
**Uprawa roślin z nasion naprawdę nie jest trudna – nie potrzebujemy specjalnego sprzętu ani fachowej wiedzy, przekonuje Carol**



80
**Wprowadź inspirującą zimową radość za pomocą doniczek stworzonych przez Boba Purnella**




eprasa.pl 3e3977b293

# TEMATY Z OKŁADKI





44
107
36
6
80
102


Zdjęcie: Mak Media/GAP Gardens



**26**
Bambus to dla mnie roślina pełna magii! W jego „ramionach" można marzyć, odpocząć i zapomnieć się na chwilę. Przekonuje Sylwia Hennek



**92**
Alan Titchmarsh opowiada, jak uprawiać niezniszczalne piękności



**107**
Dowiedz się, jak utrzymać rośliny w dobrej kondycji, dzięki cięciu



**102**
Adama Frost zdradza,jak pomóc ptakom przetrwać zimę

ZDJĘCIA: SARAH CUTTLE, JASON INGRAM, AGNIESZKA MAJEWSKA, SYLWIA HENNEK



## DODATEK SPECJALNY: Zdrowie z ogrodu


36 Warzywa Monty'ego
42 Dlaczego własne uprawy są zdrowe
44 Plan upraw na cały rok
48 Posadź sobie witaminę C
52 Uprawiaj własne białko
56 Domowa apteczka
68 Carol wysiewa warzywa


## Plan działań zimą




### SPRAWY DO ZROBIENIA


118 Uprawiaj amarylis
119 Przytnij glicynię
120 Ustaw klatki na drzewka
121 Rozmnóż krzewy przez sadzonki
122 Przytnij róże
123 Wyhoduj zawilce z sadzonek
124 Wyczyść narzędzia




eprasa.pl 3e3977b293



# Lubimy zimę za kuszące przebłyski wiosny


eprasa.pl 3e3977b293



**Zgodnie z tradycją** luty to czas porządków (po łacinie *februum* oznacza oczyszczenie). Skoro już udało nam się przetrwać ekscesy Świąt Bożego Narodzenia i jak zwykle rozczarowującą bitwę o pietruszkę, jaką jest Nowy Rok, czas szykować się na wiosnę. Napełniając płuca lodowatym powietrzem, siedzimy przed ogniskami i (być może) nadal trzymamy się postanowienia, żeby zawsze wybierać schody (zamiast wołać windę) i regularnie chodzić na zajęcia jogi. A w ogrodzie nastał czas przygotowań: trzeba dopilnować ostatnich porządków, naostrzyć narzędzia i już można rozkoszować się pierwszymi wiosennymi cebulkami.

**Tekst James Alexander-Sinclair**

GWIAZDA MIESIĄCA

Oczar pośredni
(*Hamamelis* x *intermedia*) 'Rubin'

Uwielbiam wszystkie rośliny, które prezentujemy na następnych stronach, ale szczególnie cieszą mnie te, które mam w swoim ogrodzie. Założyłem go na nowej działce, w związku z czym kupuję dużo nowych roślin, a inne przenoszę z miejsca na miejsce. Jestem przekonany, że projektanci powinni być bardziej metodyczni i zorganizowani, ale ja we własnym ogrodzie ciągle zmieniam zdanie. Jednym z krzewów, którego jednak nie ruszam jest ten piękny oczar. Zapach, wyrazisty kolor i wspaniałe liście (szczególnie jesienią) sprawiły, że na stałe zagościł na słonecznej rabacie.

Łatwy w uprawie, o ile nie rośnie w zbyt odsłoniętym miejscu. Rozmnaża się go przez szczepienie, więc nie nadaje się dla początkujących. Wspaniale pachnie.
**Wysokość x Szerokość** 4 m x 3,5 m

ZDJĘCIA: SARAH CUTTLE, TAKEN AT RHS WISLEY, SURREY



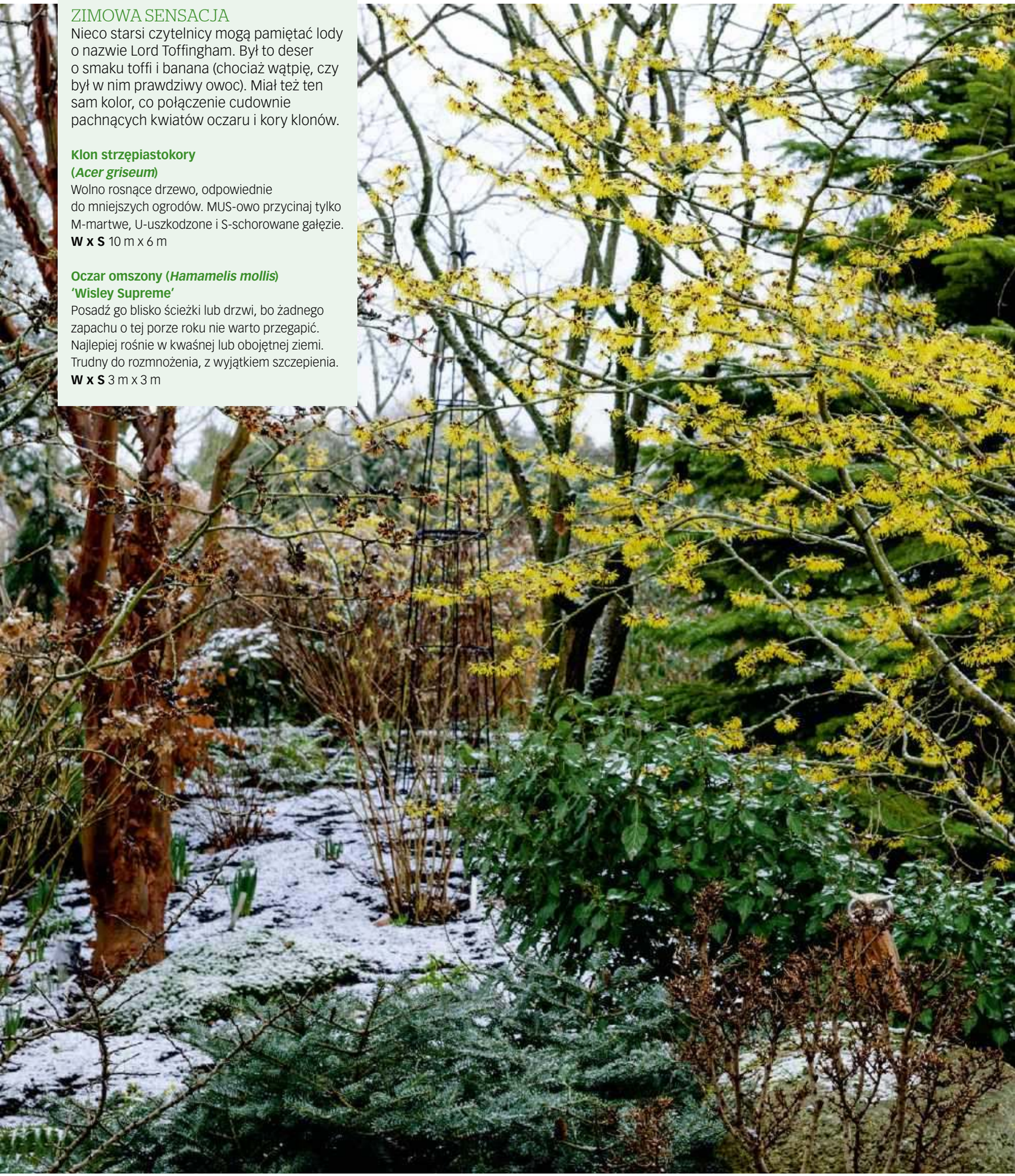
eprasa.pl 3e3977b293

## ZIMOWA SENSACJA

Nieco starsi czytelnicy mogą pamiętać lody o nazwie Lord Toffingham. Był to deser o smaku toffi i banana (chociaż wątpię, czy był w nim prawdziwy owoc). Miał też ten sam kolor, co połączenie cudownie pachnących kwiatów oczaru i kory klonów.

**Klon strzępiastokory (*Acer griseum*)**
Wolno rosnące drzewo, odpowiednie do mniejszych ogrodów. MUS-owo przycinaj tylko M-martwe, U-uszkodzone i S-schorowane gałęzie.
**W x S** 10 m x 6 m

**Oczar omszony (*Hamamelis mollis*) 'Wisley Supreme'**
Posadź go blisko ścieżki lub drzwi, bo żadnego zapachu o tej porze roku nie warto przegapić. Najlepiej rośnie w kwaśnej lub obojętnej ziemi. Trudny do rozmnożenia, z wyjątkiem szczepienia.
**W x S** 3 m x 3 m





eprasa.pl 3e3977b293





## ZIMNE OGNIE

Jedną z najlepszych i najwspanialszych rzeczy związanych z pełnią zimy jest to, że dobrze znane rośliny zyskują zupełnie inną tożsamość. Latem ozdobą perukowca są liście w kolorze wypolerowanej sałaty i kwiatostany przypominające obłoczki dymu. Jesienią liście więdną i opadają, ale o tej porze roku zasuszone kwiatostany odradzają się jako małe rozbłyski krystalicznego lodu. Jak mrożone zimne ognie.

**Perukowiec podolski (*Cotinus coggygria*) 'Smokey Joe'**
Świetna odmiana do mniejszego ogrodu (lub nawet dużego pojemnika). Spektakularne kwiaty. Latem pobierz zdrewniałe sadzonki.
**WxS** 2 m x 2 m

ZDJĘCIA: JASON INGRAM, ASHWOOD NURSERIES, KINGSWINFORD



## KUSZĄCA SZCZECINA

W moim ostatnim ogrodzie mieliśmy dziką część, którą nazywaliśmy łąką. Trawa mogła rosnąć wyżej i pozwoliliśmy zadomowić się w niej wielu niewymagającym dzikim kwiatom. W maju kwitły trybule, w czerwcu bodziszki, a szczeć tak długo, jak tylko mogła. Jest niezwykle wytrzymała i zdobi przez długi czas, przynosząc nam przyjemność a ziębom – pożywienie.

**Szczeć pospolita (*Dipsacus fullonum*)**
Roślina dwuletnia, więc kwitnie w drugim roku, następnie zawiązuje nasiona i zamiera. Latem daje drobne niebieskawe kwiaty. Dobra dla szczygłów.
**WxS** 1,5 m x 50 cm



eprasa.pl 3e3977b293



## ZŁOTY MEDALISTA

To roślina, która daje godne podziwu uderzenie koloru. Na pierwszy rzut oka wydaje się maleńką, nieistotną drobnostką, która zimą przemyka pod drzewami i wzdłuż krawędzi trawnika. Jednak gdy otwiera kwiaty, wita nas morzem lśniącego złota. Żółty jak doskonałe żółtko i znacznie bardziej radosny niż elegancki przebiśnieg – będzie zachętą do działania w najbardziej ponury dzień.

**Rannik zimowy (*Eranthis hyemalis*)**
Najlepiej rośnie w przepuszczalnej ziemi. Rozmnażaj z nasion lub podziel wiosną po kwitnieniu, gdy liście są jeszcze zielone. Nie atakują go szkodniki.
**WxS** 10 cm x 6 cm



## SZLACHETNOŚĆ DUCHA

Wiele roślin w tym miesiącu przeżywa swoje odrodzenie. Hortensja nie jest w tym wyjątkiem. Kilka miesięcy temu szczyciła się bujnymi liśćmi i kwiatostanami tak pulchnymi, jak bożonarodzeniowe indyki. Czas zebrał jednak swoje żniwo i wyprał kwiaty z kolorów, ale wciąż tli się w nich iskierka ducha i nawet teraz kwiaty nadal zachowały szlachetność.

**Hortensja bukietowa (*Hydrangea paniculata*)**
Kwiaty ładnie zasychają. Zetnij je wczesną wiosną, aby pobudzić do wzrostu kwiatostany na następną zimę. Sadzonki pobieraj latem.
**WxS** 3,5 m x 2,5 m


eprasa.pl 3e3977b293

## SIŁA ZIELENI

Bez względu na porę roku, ta dwójka nigdy nie zawiedzie – jest jak bastion solidnej zieleni, kiedy wokół giną i bledną wszystkie kwiaty. Jak najlepsi przyjaciele będą cię wspierać i dawać silne, wiecznie zielone wsparcie, kiedy najbardziej go potrzebujesz.

**Sosna kosodrzewina (*Pinus mugo*) 'Winter Gold'**
Karłowa sosna, dobra jako alternatywa dla topiarów na rabatach. Nie wymaga przycinania. Rośnie w każdej ziemi, o ile ma słoneczne stanowisko.
**WxS** 1,5 m x 2 m

**Cyprysik Lawsona (*Chamaecyparis lawsoniana*) 'Columnaris Glauca'**
Jeden z najlepszych niebieskich iglaków. Utworzy zwartą ścianę, ale sprawdzi się też jako pojedyncze drzewo w średniej wielkości ogrodzie.
**WxS** 7 m x 1,5 m





## RÓŻOWE ŁASKOTKI

Po tych wszystkich eleganckich szkieletach, pięknej korze, wytwornych iglakach i modnych trawach, w których się rozkochiwaliśmy, mamy nareszcie odrobinę wyrazistego koloru – dzielny cyklamen przebija się pulsującym różem przez śniegową posypkę. W styczniu kolory szybko znikają, więc witamy te małe kwiaty nie tylko z otwartymi ramionami, ale także z kubkiem kakao i cynamonową bułeczką [w Polsce zakwita w marcu-kwietniu – red.].

**Cyklamen dyskowaty (*Cyclamen coum*)**
Bulwiasta bylina. Bardzo atrakcyjne, zgrabne liście. Dobry pod drzewa oraz do sezonowych pojemników. Uważaj na myszy [w Polsce wymaga okrycia na zimę stroiszem – red.].
**WxS** 10 cm x 10 cm

ZDJĘCIA: JASON INGRAM



eprasa.pl 3e3977b293



## WIERZBOWE WIDOKI

Zazwyczaj gdy mówimy o barwnych zimowych pędach, na myśl natychmiast przychodzą rozwrzeszczane róże, rzegoczące żółcie i dygoczące „rudości" dereni. Nie możemy jednak zapominać o wierzbach. Chociaż nie są tak efektowne, nadal sprawdzają się podczas chudych miesięcy i, w przeciwieństwie do dereni, mogą być zaplecione w płotki, kosze lub (prawdopodobnie) kapelusze. Rosną niesłychanie szybko, więc utworzą błyskawiczną zaporę – szczególnie w wilgotnym podłożu.

**Wierzba biała**
**(*Salix alba*)**
Łatwo wyrasta z sadzonek – wbij w ziemię kawałek łodygi wielkości ołówka, a ukorzeni się bardzo szybko. Ogławiaj każdej wiosny.
**W x S** 20 m x 8 m
(uprawiana jako drzewo)



## MODRE LICA

Ta cebulica ma frapującą nazwę: ciężko jest wyśledzić jej dokładną etymologię. Internet podpowiada tylko ukraińskiego piłkarza, Andriya Mischenko. Zamiast tego wyobraźmy więc sobie, że została nazwana na cześć konkubiny o modrych oczach. Zakochał się w niej zubożały botanik z Kaukazu i nazwał ją jej imieniem. Niestety, zazdrosny książę odkrył ten romans i zarówno botanika, jak i jego kochankę spotkał paskudny koniec.

**Cebulica Miszczenki**
**(*Scilla mischtschenkoana*)**
Doskonała na obwódki, do donic lub na żwirowe rabaty. Wysadź ją do doniczek lub w inspekcie.
**W x S** 15 cm x 10 cm

ZDJĘCIA: SARAH CUTTLE, SALIX AT WAKEHURST, WEST SUSSEX; GETTY/SKYMOON13



eprasa.pl 3e3977b293



## ZIMOWY KLEJNOT

**Wiciokrzew (*Lonicera* x *purpusii*)'Winter Beauty'**

Parafrazując Spocka z singla *Star Trekkin'* z 1987 roku: „To wiciokrzew, Jim, ale nie taki, jakiego znamy". Myśląc o wiciokrzewach, wyobrażamy sobie pachnące w ciepłe letnie dni pnącza wijące się wokół drzwi wejściowych lub wdrapujące się na gałęzie drzew. Nie myślimy o nich jako o sztywnych krzewach, które kwitną w mroźne zimowe dni. To wielki błąd, bo oto jeden z klejnotów zimy, wodzący za nosy lekko goździkowym zapachem rozchodzącym się w chłodnym, rześkim powietrzu.

Posadź go w pobliżu ścieżki, by cieszyć się jego zapachem.
Przytnij zaraz po kwitnieniu pod koniec wiosny.
Preferuje pełne słońce.
**W x S** 2 m x 2,5 m

ZDJĘCIE: GARDEN COLLECTION/DEREK ST ROMAINE



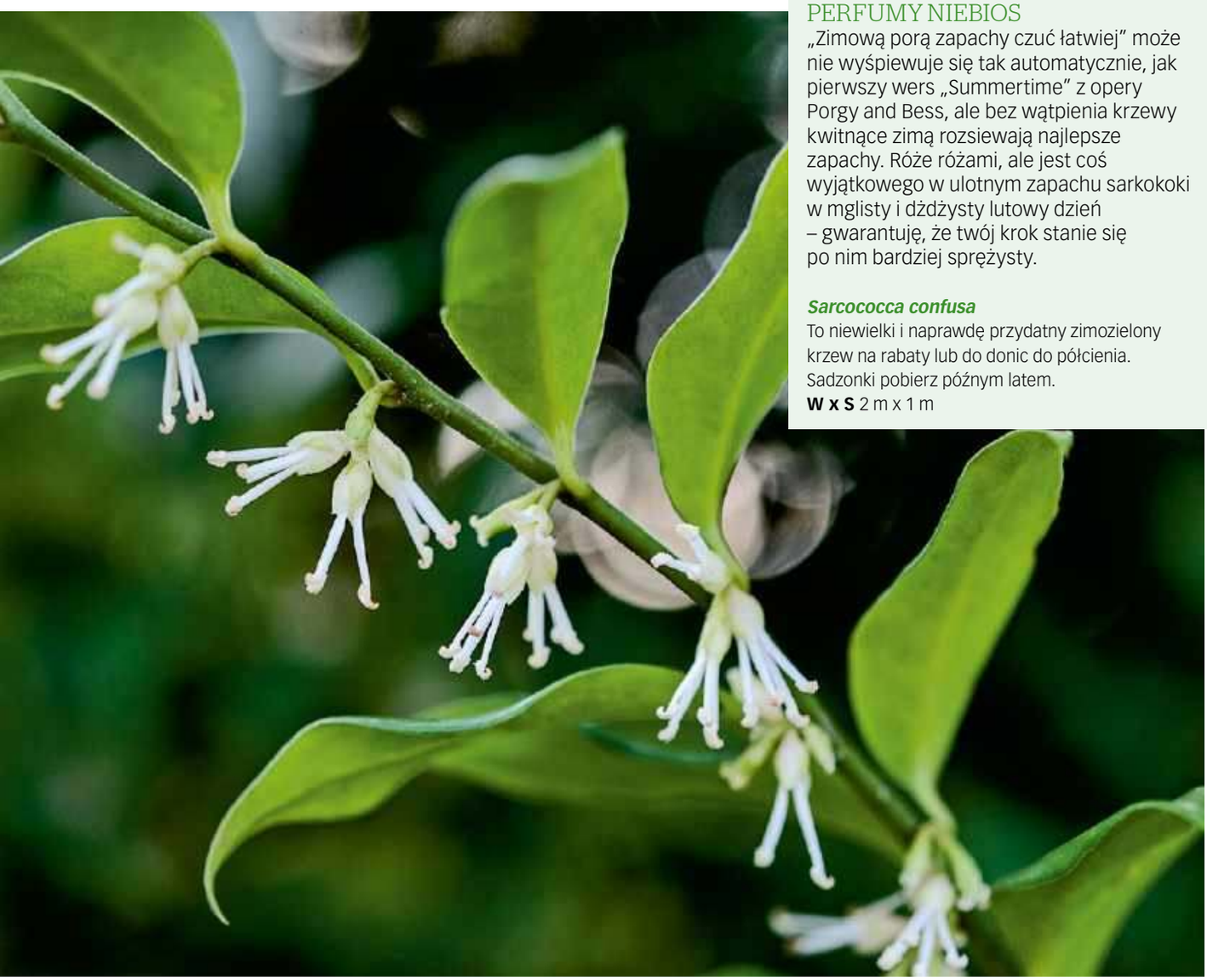
eprasa.pl 3e3977b293

## PERFUMY NIEBIOS

„Zimową porą zapachy czuć łatwiej" może nie wyśpiewuje się tak automatycznie, jak pierwszy wers „Summertime" z opery Porgy and Bess, ale bez wątpienia krzewy kwitnące zimą rozsiewają najlepsze zapachy. Róże różami, ale jest coś wyjątkowego w ulotnym zapachu sarkokoki w mglisty i dżdżysty lutowy dzień – gwarantuję, że twój krok stanie się po nim bardziej sprężysty.

***Sarcococca confusa***

To niewielki i naprawdę przydatny zimozielony krzew na rabaty lub do donic do półcienia. Sadzonki pobierz późnym latem.
**W x S** 2 m x 1 m



## PŁOŻĄCA PIĘKNOŚĆ

To niska odmiana okrywowa, która też jest bardzo przydatna – u mnie rośnie pod brzozami, gdzie ziemia jest tak sucha i przerośnięta korzeniami, że niemal wszystkie inne gatunki natychmiast odmawiają współpracy, ale nie ta płożąca mahonia. Skłamałbym, gdybym powiedział, że to ekscytująca roślina, ale dobrze spełnia swoje zadanie, więc wybaczam jej wszystkie niedociągnięcia.

**Mahonia rozłogowa (*Mahonia repens*)**

Doskonałe źródło nektaru dla pierwszych owadów. Zimą liście zyskują fioletową nutę. Pachnące kwiaty. **W x S** 50 cm x 100 cm







eprasa.pl 3e3977b293



## BARWNE DONICE

Pomidory nie mają wyłączności na szklarnie. Jeśli masz szczęście posiadać szklaną stajenkę, dobrym pomysłem będzie wstawić do niej kwiaty cebulowe dla przyspieszenia ich kwitnienia. W tej aranżacji niebiesko-białe szafirki z fioletowo-żółtymi kosaćcami stworzą ładną ozdobę na parapet lub jako dekorację stołu.

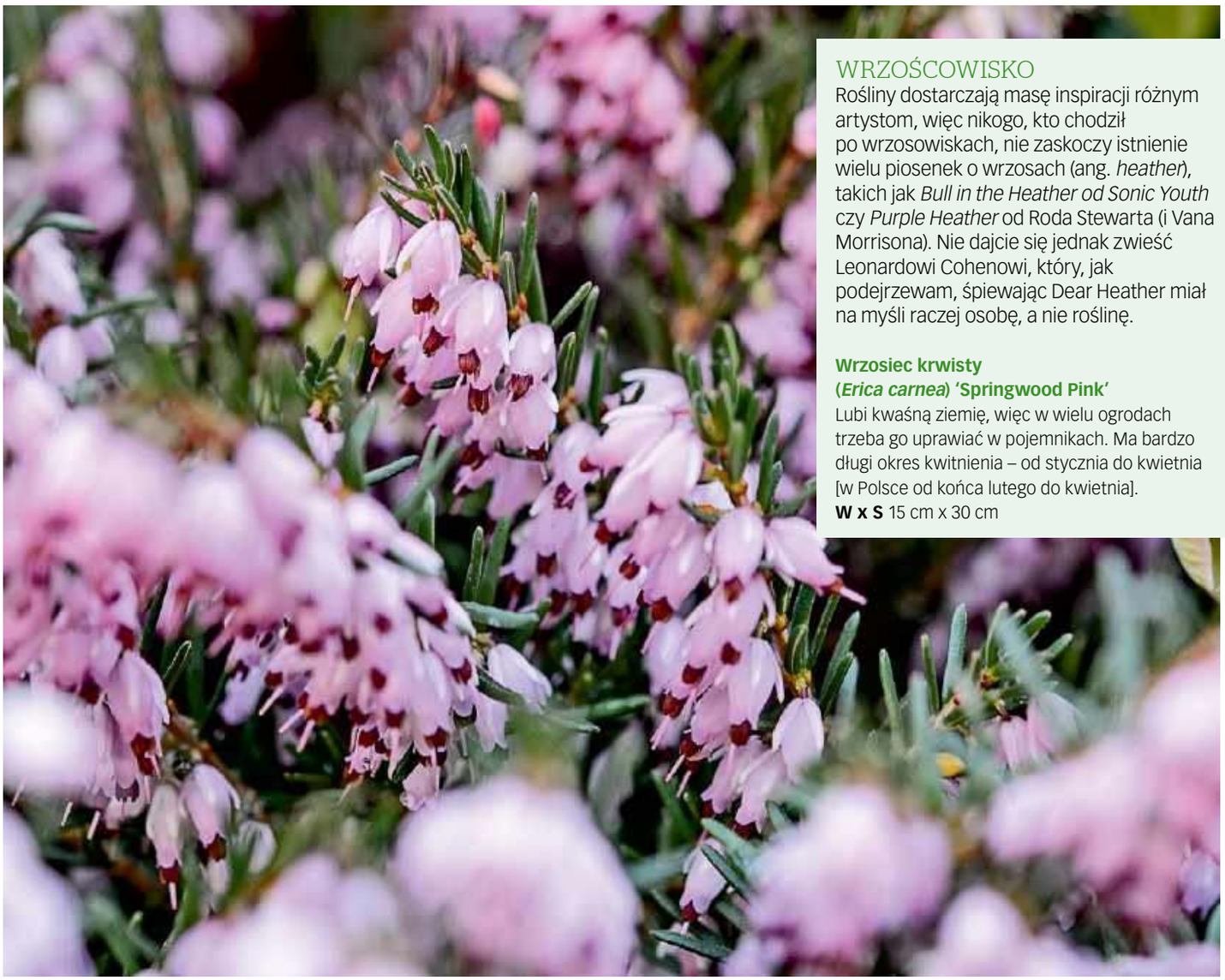
**Kosaciec żyłkowany (*Iris histrioides*) 'George'**
Pachnące kwiaty. Dobry do donic lub na obwódki z przepuszczalną ziemią. Cebulki wysadź w pojemnikach lub podziel w większe grupy jesienią.
**W x S** 12 cm x 8 cm

**Szafirek błękitny (*Muscari azureum*) i szafirek Auchera (*M. aucheri*) 'White Magic'**
Ich kwiatostany przypominają wyglądem kiście winogron. Same się rozsiewają, więc nie ma problemu z rozmnażaniem. Podziel większe kępy, gdy cebulki są w stanie uśpienia.
**W x S** 15 cm x 10 cm

ZDJĘCIA: TORIE CHUGG; JASON INGRAM



eprasa.pl 3e3977b293



## WRZOŚCOWISKO

Rośliny dostarczają masę inspiracji różnym artystom, więc nikogo, kto chodził po wrzosowiskach, nie zaskoczy istnienie wielu piosenek o wrzosach (ang. *heather*), takich jak *Bull in the Heather od Sonic Youth* czy *Purple Heather* od Roda Stewarta (i Vana Morrisona). Nie dajcie się jednak zwieść Leonardowi Cohenowi, który, jak podejrzewam, śpiewając Dear Heather miał na myśli raczej osobę, a nie roślinę.

**Wrzosiec krwisty (*Erica carnea*) 'Springwood Pink'**
Lubi kwaśną ziemię, więc w wielu ogrodach trzeba go uprawiać w pojemnikach. Ma bardzo długi okres kwitnienia – od stycznia do kwietnia [w Polsce od końca lutego do kwietnia].
**W x S** 15 cm x 30 cm

## MAŁY ROZRABIAKA

Jeden z moich ulubionych wczesnych kosaćców. Ta mała kępa (mamy innego przedstawiciela kosaćców w tym numerze, Iris histrioides 'George', kilka stron wstecz baraszkuje z szafirkami) zapewni wspaniały początek roku. Ten ma niebieskie plamki i doskonale nadaje się do pojemników lub na obwódki. Wygląda tak, jakby ktoś machnął wiecznym piórem i skropił każdy płatek atramentem.

**Kosaciec (*Iris*) 'Katharine Hodgkin'**
Potrzebuje dobrego drenażu i słonecznego stanowiska. Wygląda dobrze w połączeniu z innymi małymi cebulkami, takimi jak krokusy czy narcyzy 'February Silver'.
**W x S** 12 cm x 8 cm





eprasa.pl 3e3977b293



## TAŃCZĄCY NA WIETRZE

**Miskant chiński (*Miscanthus sinensis*) 'Graziella'**

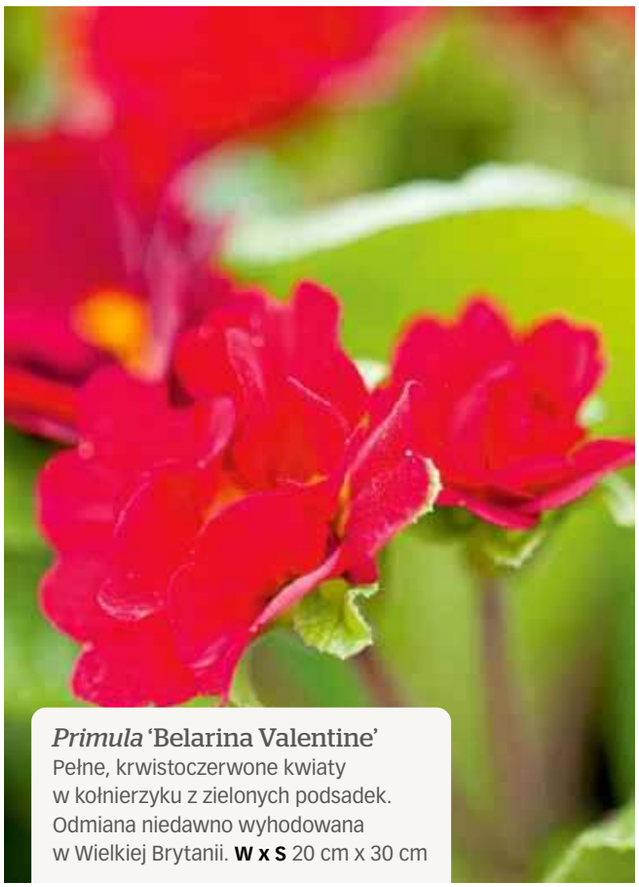
Czasami spotykam ludzi, którzy twierdzą, że nie lubią traw. Kiepsko to znoszę, bo to trochę tak, jakby powiedzieć, że nie lubi się dźwięku bębnów. Przez większą część roku trawy ozdobne zapewniają dobry, solidny podkład dla letniej orkiestry. Są niezawodne i mało krzykliwe – aż do teraz, kiedy ujawniają się jako śpiące primadonny. Podczas gdy reszta ogrodu na zimę zwija manatki, one nagle znajdują się w centrum uwagi i odgrywają wydłużone i orzeźwiające solo. Jak ktokolwiek może nie lubić takich klejnotów?

Wcześnie kwitnąca odmiana, która – jak widać – wygląda bajecznie w czasie mrozów. Pod koniec zimy zetnij przy ziemi suche łodygi. Dobry do kompozycji z suszonych kwiatów.
**W x S** 1,8 m x 90 cm

ZDJĘCIA: JASON INGRAM



*Primula* ‘Francisca’
Bladozielone, nieco potargane kwiaty, każdy ze złotym środkiem, utrzymują się w gronach przez długi czas. **W x S** 20 cm x 20 cm



*Primula* ‘Belarina Valentine’
Pełne, krwistoczerwone kwiaty w kołnierzyku z zielonych podsadek. Odmiana niedawno wyhodowana w Wielkiej Brytanii. **W x S** 20 cm x 30 cm



*Primula veris*
Ten dziko rosnący pierwiosnek lekarski tworzy do 20 małych, lekko nachylonych, żółtych kwiatków na wyprostowanej łodydze. **W x S** 25 cm x 25 cm



*Primula vulgaris*
Bladożółte kwiaty na nachylonych łodygach. Roślina może zakwitnąć w grudniu, ale w upalne lato często zanika. **W x S** 20 cm x 35 cm



**Pierwiosnki**

| I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | IX | X | XI | XII |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Kwiaty | | | | | | | | | | | |
| | | | | Rozmnażanie | | | | | | | |

ZDJĘCIA: TORIE CHUGG; SARAH CUTTLE; GETTY/ODILON DIMIER; JASON INGRAM



eprasa.pl 3e3977b293



Pierwiosnek z grupy obrzeżonych na złoto
Zwykle *Primula polyantha*. Każdy ciemnoczerwono-czekoladowy kwiatek jest obrzeżony delikatną złota obwódką. Ślicznie wygląda w glinianej doniczce.
**W x S** 25 cm x 30 cm

# Eksperci polecają

## Pierwiosnki bezłodygowe

Dostępne w wielu kształtach i kolorach pierwiosnki bezłodygowe to znak, że nadchodzi wiosna – twierdzi **Graham Rice**

**Pierwiosnki bezłodygowe** to kultowe wiosenne rośliny występujące w stanie dzikim w Wielkiej Brytanii i Irlandii – wszyscy je znają i kochają. Można je znaleźć wszędzie tam, gdzie jest ciemno i mokro – pod żywopłotami, w lasach i na północnych stokach pagórków. Pierwiosnek bezłodygowy jest zdecydowanie najbardziej rozpowszechnionym rodzimym gatunkiem pierwiosnka (mamy ich pięć). Jest jednym z rodziców pierwiosnka *P. polyantha* (drugim rodzicem jest pierwiosnek lekarski).

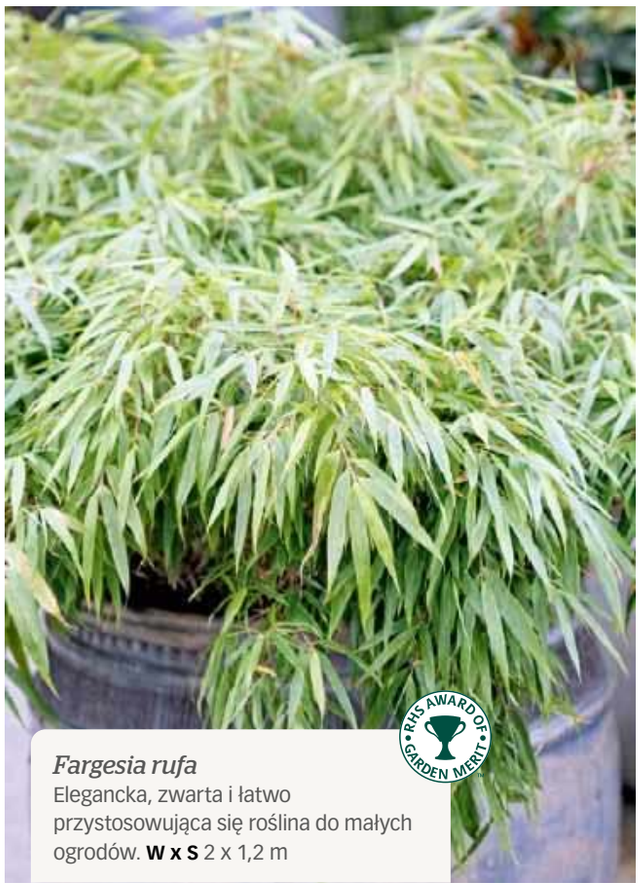
Ponieważ pierwiosnek lekarski lubi większą ilość światła i bardziej przepuszczalną glebę, przekazał większą zdolność do adaptacji zarówno pierwiosnkowi *P. polyantha*, jak i jego licznym uprawianym krewniakom, którzy są dostępni w różnych odmianach – zarówno jaskrawych i krzykliwych, jak i subtelnych i wyszukanych, zarówno odpornych i długo żyjących, jak i nieco mniej trwałych. Można wśród nich znaleźć rośliny o złociście lub srebrzyście obrzeżonych płatkach – które często, podobnie jak pierwiosnki łyszczaki, uprawia się jako rośliny konkursowe – a także najnowsze, pełne odmiany w bogatych, zmysłowych odcieniach lub o ślicznych pastelowych barwach.

Choć wiele odmian pełnych nie produkuje pyłku i nie zawiązuje nasion, większość z nich wyprodukowano celowo, aby zapylały się krzyżowo. Może z nich powstać zupełnie nieprzewidywalne potomstwo w wielu kolorach i formach. Często można spotkać całe mnóstwo najróżniejszych pierwiosnków na cmentarzach – dziko rosnące pierwiosnki w zacienionych zakamarkach krzyżują się z całą paletą tęczowych pierwiosnków przyniesionych do dekoracji grobów. Ale jak na razie nic nie przebija niezwykłej prostoty dziko rosnącego pierwiosnka.

- **Stanowisko** Sprawdź potrzeby danej odmiany odnośnie światła i podłoża, bo bywają bardzo różne.
- **Wszystkie** są mrozoodporne, ale nie żyją zbyt długo.
- **Zwracaj uwagę** na samosiejki i usuwaj te, których kolory ci się nie podobają.
- **Rozmnażaj** dobre formy, wykopując je, dzieląc i rozsadzając tuż po kwitnieniu.
- **Zasilaj** okazjonalnie nawozem do pomidorów w czasie kwitnienia i po nim.



eprasa.pl 3e3977b293



*Fargesia rufa*
Elegancka, zwarta i łatwo przystosowująca się roślina do małych ogrodów. **W x S** 2 x 1,2 m

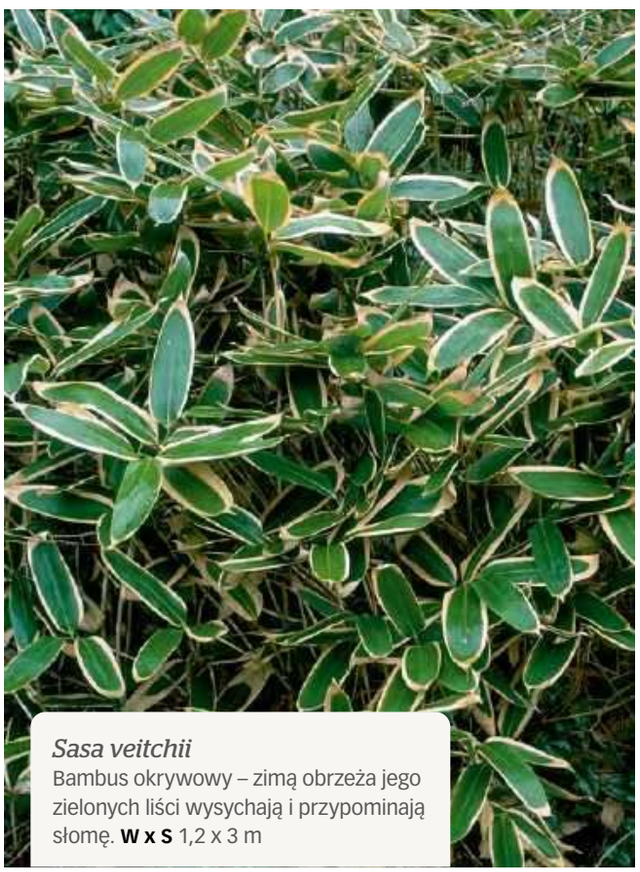


*Fargesia murielae* 'Jumbo'
Doskonała roślina na żywopłoty – ma zwarte kępy zielonych pędów, które dojrzewając, żółkną. **W x S** 3 x 1 m





*Phyllostachys nigra*
Wysoki i energicznie rosnący bambus – nie nadaje się do małych ogrodów. Zielone pędy atrakcyjnie przebarwiają się na czarno. **W x S** 4 x 3 m



*Sasa veitchii*
Bambus okrywowy – zimą obrzeża jego zielonych liści wysychają i przypominają słomę. **W x S** 1,2 x 3 m

**Bambusy**

| I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | IX | X | XI | XII |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Sadzenie | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | Usuń dolne liście | | |

Więcej gatunków i odmian bambusów doskonale przystosowanych do uprawy w Polsce poznasz na str. 26

ZDJĘCIA: GETTY/ANNE GREEN ARMYTAGE, NEIL HOLMES, JOSHUA MCCULLOUGH, MEL WATSON; JASON INGRAM



eprasa.pl 3e3977b293



*Phyllostachys mabusoides* 'Holochrysa'
W słońcu przybiera głęboką, prawie pomarańczową barwę. Liście są czasami pasiaste. Najlepiej rośnie jako soliter. **W x S** 6 x 3 m

RHS AWARD OF GARDEN MERIT

# Eksperci polecają

## Bambusy

Bambusy to rośliny architektoniczne, eleganckie i przydatne – sadźmy je, nie ma się czego bać – zapewnia **Graham Rice**

**Jeśli chodzi o bambusy,** to zarówno je podziwiamy, jak i nieco się ich obawiamy. Są kolorowe i spektakularne, ale i inwazyjne, prawda? Skończmy z tym narzekaniem. Tylko niektóre bambusy są inwazyjne, a opinia o nich nie powinna kłaść się cieniem na reputacji pozostałych. Jeśli chodzi o gatunki inwazyjne, to o ile nie masz odpowiednio dużo przestrzeni, po prostu ich nie sadź. Tylko tyle.

Uprawiamy bambusy ze względu na ich architektoniczną okazałość, złote, czarne, żółte, zielone, pomarańczowe lub pasiaste pędy, stale poruszające się liście, które wydają przy tym delikatny dźwięk dzwoneczków i ich wartość osłonową. Bambusy wykorzystujemy też jako podpory dla bylin, w budownictwie, jako broń i narzędzia, a pędy zjadamy. Z bambusa wytwarza się też podłogi, bieliznę i chusteczki dla niemowląt!

Bambusy mają też jedną wyjątkowo niepomagającą im cechę: nie kwitną zbyt często – zdarza się to co 10, 20, a nawet 50 lat – i wtedy większość z nich zamiera. Oznacza to, że raz na kilka dekad będziemy mieli wolne miejsce na rabacie.

Pozostaje jedno pytanie: czy to właściwa roślina na właściwym miejscu? Musimy unikać inwazyjnych odmian, a z pozostałych wybrać takie, które mają odpowiadające nam cechy.

- **Stanowisko** Wszystkie bambusy są prawie wszędzie mrozoodporne. Większość z nich dobrze rośnie w przyzwoitej glebie, ale wiele nie lubi miejsc wystawionych na działanie wiatru.
- **Rozrastanie** się zbyt energicznych odmian można ograniczyć za pomocą ograniczników dostępnych w specjalistycznych szkółkach uprawiających bambusy.
- **Wycinaj** martwe pędy i łodygi, które mają około pięciu lat i nie wyglądają już dobrze.
- **Wiosną przycinaj** żywopłoty bambusowe, usuwając stare przyrosty i skracając całość w razie potrzeby.
- **Opadłe liście** zagrabiaj pod rośliny, aby przegniły.



eprasa.pl 3e3977b293



# Czy jesteś gotowy **zrezygnować z torfu?**

**Marc Rosenberg** i **Sally Nex** opowiedzą nam o największej ogrodniczej debacie

**Brytyjscy ogrodnicy** uprawiają rośliny na torfie od dziesiątków lat. Wysoka jakość, niezawodność i niska cena czynią to podłoże jednym z najlepszych w naturze. Na pewno i ty je wykorzystywałeś do wysiewu nasion lub sadzonek w pojemnikach. Większość gleb pakowanych w worki zawiera torf, a zdecydowana większość kupnych roślin jest wyhodowana właśnie na nim.

Jednak stale powiększająca się grupa eko-ogrodników uważa, że rozkopywanie torfowisk w celu pozyskiwania torfu to zbrodnia przeciwko środowisku naturalnemu. Każdego roku zbiera się około trzech milionów metrów sześciennych torfu, by wykorzystać go do pakowanej w worki ziemi ogrodowej.

Natural England (agencja rządowa, działająca na rzecz ochrony środowiska naturalnego) szacuje, że zniszczono już 90% torfowisk w Wielkiej Brytanii, uwalniając przy tym dwutlenek węgla, przyczyniający się do globalnego ocieplenia. Rząd się z tym zgadza. W 2011 roku zarządzono, że centra ogrodnicze dobrowolnie zrezygnują z handlowania torfem do 2020 roku. Zostało to wpisane w 25-letni plan ochrony środowiska, opublikowany w 2018. Mimo że ten termin minął, niewiele uległo zmianie – zarówno w centrach ogrodniczych, jak i u producentów podłoży.

Dlatego też zaostrzono przepisy. Rządowa komisja ds. zmian klimatycznych zaleciła wprowadzenie zakazu handlu torfem, w tym 68% rodzimego torfu, importowanego głównie z Irlandii i krajów nadbałtyckich.

Departament Środowiska, Żywności i Obszarów Rolniczych (DEFRA) z zadowoleniem przyjęła te zalecenia i opublikuje nową strategię dotyczącą pozyskiwania torfu pod koniec tego roku [dotyczy 2019 r. – red.].

Minister Środowiska, Zac Goldsmith mówi, że nadeszła pora, by zwykli ogrodnicy odegrali ważną rolę w redukcji używania torfu. „Możecie zrobić dwie rzeczy: nie kupować torfu, co może byś dość trudne", mówił w audycji Jonathana Shepparda w radio Tory. „ Druga to wiercenie dziury w brzuchu – DEFRA musi usłyszeć głos tych, którym na tym naprawdę zależy." Organizacja charytatywna Garden Organic popiera wezwanie do całkowitego zakazu używania torfu. Jej szefowa, Emma O'Neill wyjaśnia: „Torf to ważny argument w obronie przed zmianami klimatycznymi – torfowiska to największy i najbardziej wydajny magazyn węgla na ziemi, zawierający 10 razy więcej tego pierwiastka na hektar niż każdy inny ekosystem." Ale architekt krajobrazu Bunny Guinness twierdzi, że emisja dwutlenku węgla uwalniana podczas ekstrakcji torfu jest „statystycznie nieistotna." Mówi, że substytuty będą droższe i będą mieć dłuższy ślad węglowy. „Ogrodnictwo w Wielkiej Brytanii, a wykorzystywanie torfu to mała część wielkiego problemu i nie przyczynia się do globalnego ocieplenia w porównaniu do innych, codziennych czynności. Społeczeństwo jest wprowadzane w błąd poprzez nieprawdziwe informacje, publikowane w mediach społecznościowych. O wiele bardziej potrzeba tu świadomej debaty."



Każdy typ podłoża inaczej reaguje na podlewanie

Kiedy zaprosiliśmy czytelników do udziału w ankiecie w 2018 roku, okazało się, że ponad jedna trzecia z nich używała torfu głównie do siewu nasion, sadzenia młodych roślin, także w większych pojemnikach. Lecz mniej niż jeden na pięciu spośród ankietowanych czytelników rzeczywiście chciałby zastosować alternatywne rozwiązanie: 64% wolało nadal używać torfu lub nie miało zdania. „Chciałbym móc korzystać z podłoża wolnego od torfu w dobrej cenie" napisał jeden z czytelników. Inni zgłaszali złe doświadczenia z beztorfowymi podłożami" „Wolałbym nie znajdować w takim podłożu fragmentów płyt wiórowych lub kawałków szkła" stwierdził jeden z ankietowanych.

## Dopuszczalne alternatywy

„Kiedy zbliżamy się do wiosennego wystawienniczego sezonu ogrodniczego Stowarzyszenie handlowe dla centrów ogrodniczych i ogrodników krajobrazowych twierdzi, że torf wciąż stanowi 56% podłoża sprzedawanego ogrodnikom (dane GW Clippings, listopad 2019). Ale ta liczba spada, bo producenci mieszają torf z takimi substytutami, jak włókno kokosowe, kora lub włókno drzewne, by sprzedawać kompost o obniżonej zawartości torfu." Keith Nicholson, dyrektor marketingu Ogrodnictwa Westland stwierdza, że jego firma „wykorzystuje siedemdziesiąt procent podłoży beztorfowych w szerokiej uprawie, a wkrótce, bo do końca 2020 roku osiągnie osiemdziesiąt procent redukcji torfu." Ogrodnicze centra podążają za tym przykładem. Mike Lind, dyrek-

ZDJĘCIA: PAUL DEBOIS; GETTY/MARK SWALLOW.



eprasa.pl 3e3977b293



tor zarządzający w Centrum ogrodniczym Monkton Elm, powiedział, że zarówno jego centrum ogrodnicze, jak i Zrzeszenie Ogrodników Centrów Ogrodniczych, prowadzone przez Mike Burksa są bliskie pięćdziesięcioprocentowej redukcji używania torfu przez te organizacje. Niektórzy idą jeszcze dalej: Królewskie Stowarzyszenie Ogrodników (RHS) od teraz sprzedaje w swoich placówkach tylko i wyłącznie beztorfowe podłoża, natomiast sieć centrów ogrodniczych Dobbies planuje całkowite wykluczenie handlu torfem „tak szybko, jak to możliwe." Sprzedawcy detaliczni zrzeszeni w organizacji B&Q sprzedają taniej podłoża bez torfu, niż te, które jeszcze go zawierają. „Wciąż pracujemy nad tym, żeby dostarczać coraz lepsze alternatywy dla torfu i by klienci stali się bardziej świadomi korzyści płynących z ich używania" powiedział rzecznik B&Q.

Lecz sprzedaż podłoży całkowicie wolnych od torfu wciąż pozostaje na niskim poziomie. W 2015 roku (najnowsze oficjalne dane) stanowiły zaledwie dziewięć procent rynku. W znacznym stopniu przyczynia się do tego ich wysoka cena w porównaniu do podłoży zawierających torf. Steve Harper, Dyrektor Marketingu i Sprzedaży w firmie ogrodniczej Bord na Mona wyjaśnia, dlaczego niezawierające torfu mieszanki mogą kosztować więcej: „Tu chodzi o koszt surowca. Materiały alternatywne dla torfu przewyższają jego cenę od dwóch do nawet sześciu razy." Jakość również stanowiła problem. Jeden ze składników, odpad bio, notorycznie się zmieniał, różnicując mieszankę. Bardziej wyrafinowane mieszanki bez torfu wydają się być rozwiązaniem problemów. „Istnieje dziedzictwo", przyznaje Catherine Dawson, specjalistka od podłoży beztorfowych w Melcourt. „Mamy do czynienia jeszcze z kilkoma niedobrymi mieszankami, bo firma stara się znaleźć tanie rozwiązania i korzysta z wielu odpadów bio, które nie były odpowiednio kompostowane i „rabuje" azot z gleby. Ważne, żeby kupować z dobrego źródła." W rzeczywistości podłoża niezawierające torfu mają coraz lepszą jakość i przewyższają te torfowe. Problem tkwi – mówi Catherine – w pozyskiwaniu wystarczającej ilości materiałów innych niż torf.

Kilku znanych hodowców, takich jak Jekka's Herb Farm w Brystolu, Beth Chatto Gardens w Essex oraz ogrodnicy zrzeszeni w National Trust, przeszli na podłoża beztorfowe. Jednak większość szkółek nadal opiera się na torfie. Matthew Soper, właściciel firmy Rośliny Mięsożerne Hampshire, niedaleko Southampton, mówi, że wszystko inne niż torf to kompromis. „Jeśli nie masz doświadczenia w ogrodnictwie, podłoża beztorfowe skutecznie wyleczą cię z ogrodnictwa.

## Jak postępować z podłożem bez torfu

**„Nie wszystkie uprawy** są wolne od torfu", mówi Mark Gush z RHS. Według niego ogrodnicy muszą poznać inne, wolne od torfu rozwiązania. „Produkty oparte na korze zatrzymują mniej wody niż te na bazie torfu i mają odpowiednie właściwości drenażowe. Natomiast produkty zawierające wełnę zatrzymują wodę bardzo efektywnie. Ogólnie rzecz biorąc, im bardziej gruboziarniste podłoże, tym mniej wody zatrzyma, w porównaniu do torfu."

Według RHS podłoża uprawowe zawierają składniki odżywcze, ale Mark mówi: „Z czasem alternatywne dla torfu składniki staną się coraz bardziej wartościowe. Przykładem mogą być produkty na bazie wełny; uwalniają więcej azotu podczas rozkładania się niż torf. Inne podłoża, na bazie drewna, będą wymagały dokarmienia nawozem azotowym nieco wcześniej, niż podłoże torfowe." Stwierdza również, że materiały organiczne, takie jak włókna drzewne rozkładają się w glebie szybciej, wzmacniając ją biologicznie i poprawiają jej strukturę. Substytuty torfu nie szkodzą glebie i są dobre dla roślin, które nie wymagają dodatkowego nawożenia. „Najważniejsze to używać mniej nawozu, ale częściej oraz unikać dodawania go do podłoża, kiedy nie jest to konieczne, czyli jesienią lub zimą." Emma O'Neill z Garden Organic dodaje, że beztorfowe podłoże może wymagać więcej uwagi i podlewania. Wiele produktów zawierających włókno kokosowe mają dość suchą i gruboziarnistą konsystencję. Mogą sprawiać wrażenie przeschniętych na powierzchni, ale głębiej zachowują wilgoć, więc lepiej jest sprawdzać palcem, czy wymagają podlania. Mieszanki beztorfowe trzeba podlewać mniejszą ilością wody, ale częściej. Nie pozwól im wyschnąć, ponieważ trudno je później rozmiękczyć i woda spłynie, zamiast wsiąknąć. Jeśli jednak do tego dojdzie, wstaw doniczkę do wiadra z wodą i pozwól jej wchłonąć wilgoć."



eprasa.pl 3e3977b293

## Jakie beztorfowe mieszanki kupić?

**Oto wybór GW** podłoża beztorfowego. Jeśli nie znajdziesz ich w swoim centrum ogrodniczym, nie bój się pytać, bo klient nasz pan!

**BULRUSH PEAT-FREE** zawiera kompostowaną korę i glinkę, zmieszaną z Forest Gold – drewnianymi wiórami nasączonymi składnikami odżywczymi.

**CARBON GOLD** mieszanka na bazie włókna kokosowego, zawierająca bio-węgiel, nazywany superwęglem (*Super Charcoal*). W tej marce znajdziemy również mieszankę do wysiewów, niezawierającą torfu.

**DLAEFOOT** mieszanka orlicy (paproci), bogatej w potas i wełny owiec Herdwick. W tej grupie mieszanek są także podłoża do wysiewów, do roślin wrzosowatych i gatunków cebulowych.

**FERITILE FIBRE** uniwersalna mieszanka na bazie włókna kokosowego, która jednak rzadko jest dostępna w centrach ogrodniczych. Można ją jednak zamawiać i zostanie dostarczona.

**GROWISE PEAT-FREE** irlandzki koncern Bord na Mona przejął popularnego producenta mieszanek beztorfowych Vital Earth, ale zachował formułę zielonych odpadów.

**HAPPY COMPOST** produkowana od 2019 nowa mieszanka pod marką Bord na Mona zawiera podłoże uniwersalne i szczególnie dobrane na bazie wrzosu w młodej fazie rozwoju.

**NEW HORIZON** odświeżona przez właścicieli Westland mieszanka wzbogacona o zamiennik torfu Bio3, którego produkcja wymagała zainwestowania 35 milionów funtów.

**NEW LEAF** mieszanka wykorzystująca odpady zielone, gromadzone przez firmę recyklingową NWP z Belfastu. Dostępna tylko w Irlandii Północnej.

**SYLVAGROW** szeroki asortyment podłoży niezawierających torfu, a także worki do uprawy, podłoża z wrzosem oraz tegoroczna nowość – podłoże do roślin doniczkowych.

**VERVE B&Q PEATFREE** odpowiedź na drogie mieszanki bez torfu – oparta na włóknie kokosowym, kompostowanej korze i zielonych odpadach.




Dodaje, że wiele razy korzystał z alternatyw i stwierdzał, że jego rośliny wegetowały, ale nie rozwijały się. Najnowsze projekty badawcze i kampanie skłaniają się ku nie używania torfu.

RHS twierdzi, że beztorfowe podłoża z drewnopochodnych odpadów zielonych wspomagają lepszy wzrost większości roślin w porównaniu z uprawami na torfie." Kierownik Działu Ogrodnictwa i Nauki o środowisku RHS, Mark Gush, mówi: „Niektóre specjalistyczne i kochające kwaśną glebę rośliny wolą rosnąć na torfie. RHS wkrótce zacznie testować bardziej starannie dobrane mieszanki bez torfu na specjalistycznych roślinach, np. tych owadożernych i wrzosowatych." Zwolennicy nieużywania torfu rozesłali wiadomość poprzez media społecznościowe. #PeatFreeApril [#KwiecieńBezTorfu – red.] to akcja mająca na celu zachęcenie ogrodników, by zrezygnowali z torfu na miesiąc, a zamiast tego wybrali zrównoważone zamienniki. Organizatorka, Sally Morgan, uważa, że wielu ogrodników nie ma nawet świadomości, że w podłożu, które kupują jest torf. „Pragniemy, by z końcem kwietnia każdy mógł skorzystać z opcji nie zawierającej torfu."

### Zielone światło dla zielonych rozwiązań

Substytuty niezawierające torfu właśnie trafiają na afisz. Inicjatywa Growing Media (GMI) zebrał producentów podłoży wokół ogrodniczego stołu z takimi organizacjami, jak RHS, aby odpowiedzieć na rządowy termin w 2020 roku. Dziesięć lat badań wpływu każdego składnika podłoża na środowiska kontra ślad węglowy pozostawiany przez import włókna kokosowego ze Sri Lanki i szkodom spowodowanym wydobyciem torfu. Dzięki temu powstał program odpowiedzialnego zaopatrzenia, dobrowolne oznaczenie „zielonego światła" dla podłoża od najlepszego dla środowiska – do najgorszego. GMI ma nadzieję, że uda się oznaczać worki podłoża, w centrach ogrodniczych już od przyszłego roku. Programowi przewodniczy Steve Harper, członek zarządu firmy Mona. Twierdzi on, że tworzone produkty muszą dorównywać wydajnością podłożu torfowemu, ale żeby to osiągnąć, potrzeba czasu. „Jeśli zakażemy używania torfu i zastąpimy go czymś mniej wartościowym, będziemy w podobnym punkcie, jak z samochodami. Mówiono nam, żeby zamienić benzynę na ropę, bo emituje mniej węgla, ale teraz mówią nam, żeby wrócić do benzyny, bo cząsteczki oleju napędowego są szkodliwe dla naszego zdrowia. Zanim zrezygnujemy z torfu, musimy w pełni poznać inne surowce.

> Torf to ważny element w walce ze zmianami klimatu
>
> *Garden Organic*

Ekolodzy są jednak przeciwni oznaczaniu worków z podłożem. Ich najstarszy działacz, Paul de Zylva, mówi: „Nie trzeba nam kolejnego mylącego schematu oznaczania. Dlaczego? To proste: kompost wolny od torfu ma być w stu procentach wolny od torfu. Kropka. To oznacza całkowity zakaz, a o to nam chodzi, bo dobrowolne podejście wyraźnie zawiodło."

ZDJĘCIA: GETTY/MARK SWALLOW



eprasa.pl 3e3977b293

# Cały Monty

Pomysł, że przywracanie natury do poprzedniego stanu będzie spektakularnym sukcesem, jest nierealistyczny – przekonuje **Monty**. Będzie zdecydowanie lepiej, gdy ogrodnicy zaczną odgrywać w tym procesie aktywną rolę



ZDJĘCIE: JASON INGRAM

**Mniej więcej od roku** sporo mówi się o przywracaniu natury do poprzedniego stanu. Spora część tych rozważań jest fascynująca, część godna podziwu, a jeszcze inna – zwyczajnie szalona. W samym sformułowaniu (ang. „rewilding" – dosłownie „ponowne czynienie dzikim") pobrzmiewają nuty bajronowskie i duch Heathcliffa, jak gdyby ziemia miała w końcu być wyzwolona i przywrócona do stanu naturalnego, a „natura" do momentu sprzed upadku.

Jeżeli komuś trzeba otworzyć oczy, wystarczy przyjrzeć się najsłynniejszemu eksperymentowi z tego zakresu – projektowi Vera prowadzonemu w holenderskim rezerwacie przyrody Oostvaarderssplassen na 5600 km², który utworzono i ogrodzono z założeniem braku jakiejkolwiek ingerencji ze strony człowieka. W roku 1983 na teren wprowadzono 32 sztuki bydła, 18 kuców i 40 jeleni szlachetnych i pozostawiono, aby żyły w stanie naturalnym. Zwierzęta zaczęły rozmnażać się nieskrępowanie i nadmiernie eksploatować dostępne pastwiska. Okazało się, że nie ma dla tych przeżuwaczy odpowiednio dużo pokarmu, a co za tym idzie, ziemię pokrywa mnóstwo szkieletów – na czym naturalnie korzystają wrony, kruki, lisy i inni padlinożercy. Słyszymy, że to element naturalnego cyklu. Ale naprawdę interesujące jest to, że stwierdzono, że 5600 hektarów (13800 arów) to za mało, żeby taki eksperyment udał się, bo nie ma tam miejsca dla odpowiednio wielu gatunków drapieżników.

> „Człowiek plądruje, pustoszy i krzywdzi naszą wspaniałą ziemię"

Inny projekt z tego zakresu, o którym również napisano wiele, realizowany jest w hrabstwie Kent w posiadłości Knepp Estate. Ten teren ma wielkość 1400 ha (3500 akrów). Książka „*Wilding*", w której przedsięwzięcie opisała Isabella Tree, jest fascynująca i czarująca – zdecydowanie polecam jej lekturę. Ale o ile nie dysponujesz prywatnym kapitałem i tysiącami akrów, którymi możesz swobodnie się bawić, nie masz tego jak przełożyć na swoje życie.

Od 15 lat mam skrawek walijskiego zbocza w niezbyt dużej odległości od Longmeadow, gdzie są laski, strumienie i łąki kwietne: jest tam wprost przepięknie. Próbowaliśmy zająć się kwestią „przywracania do natury", wypuszczając tam nasz inwentarz: kilka krów i owiec, które swobodnie się tam przemieszczały, piły wodę ze strumieni, jadły tylko to, co znalazły, a my nie kosiliśmy łąk ani jeżynowych chaszczy i obserwowaliśmy wymarzony powrót do cudownej Arkadii. Wkrótce porzuciliśmy ten pomysł, bo 70 akrów to zdecydowanie za mało, żeby w ogóle o tym myśleć.

Jak więc u licha mógłby się do tego odnieść przeciętny ogrodnik? I gdy wszyscy entuzjastycznie piszą o przywracaniu terenów górskich drzewom czy zastanawiają się, co stanie się z farmami z żywym inwentarzem, które w tej chwili są tam jedyną możliwą formą rolnictwa? Czemu nie zacząć przywracać do natury ulic i parków, terenów rekreacyjnych i stadionów?

Podoba mi się spostrzeżenie nieżyjącego już wspaniałego przyrodnika, Olivera Rackhama, że więcej drzew padło pod kamiennymi toporami niż piłami łańcuchowymi. Chciał przez to powiedzieć, że krajobraz, jak znamy, był już mniej więcej uformowany co najmniej 2000 lat temu. Przekonanie, że prowadzenie hodowli na terenach górskich to świeża sprawa nie opiera się na jakichkolwiek dowodach.

Człowiek zrobił wiele, aby doprowadzić tę planetę do ruiny. Człowiek (głównie mężczyzna) plądruje, pustoszy i krzywdzi naszą wspaniałą ziemię. Ale musimy być częścią rozwiązania. „Rewilding" to w gruncie rzeczy nieodpowiedzialność. Powinniśmy współpracować z naturą, szanować ją i mieć w sobie na tyle dużo pokory, aby uczyć się od niej – a nie umywać ręce i odchodzić.

To właśnie tu pojawia się miejsce dla ogrodników. Oddanie twojego ogrodu naturze to pomysł bez sensu, a jego rozrzedzona wersja to porzucenie ogrodnictwa i obserwacja, co się stanie. Byłoby to ciekawe, a ogród szybko porósłby krzakami jeżyn. Wśród nich rozwijałyby się jakieś drzewka i po około 50 latach byłby tam już młody lasek. Przetrwanie najsilniejszych i ograniczenia wynikające ze skali byłyby równoznaczne z bujnym rozwojem niektórych roślin i wyginięciem większości innych – jak w przypadku projektu Vera.

Natomiast najlepszym i najbardziej znaczącym wkładem w ochronę życia na tej planecie jest prowadzenie ogrodu, który jest atrakcyjny dla maksymalnie wielu gatunków: ma wodę, wysoką trawę, żywopłoty, krzewy i drzewa zapewniające schronienie oraz kwiaty kwitnące przez jak najdłuższą część roku – dla owadów zapylających; ogród, w którym nie wykorzystuje się chemikaliów, za to promuje zrównoważony rozwój, obejmujący recykling wszystkich bytujących tu istot. Ogrodnicy na całym świecie mają do odegrania ogromną rolę. To zadanie praktyczne i dostępne dla wszystkich. Wymaga od nas pewnego zaangażowania i aktywnego działania, obejmującego harmonijną współpracę z całą resztą świata natury. Nawet odrobina mniej, bez względu na to, jak bardzo romantycznie będzie to brzmieć, będzie równoznaczna z zaniechaniem.





eprasa.pl 3e3977b293



„Bambus to dla mnie roślina pełna magii! W jego „ramionach" mogę marzyć, odpocząć i zapomnieć się na chwilę. Polecam, przekonaj się na własne oczy i uszy."



eprasa.pl 3e3977b293

# Dlaczego tak bardzo lubię BAMBUSY

Moda na egzotykę w polskich ogrodach wciąż jeszcze nieśmiało kiełkuje, ale już niebawem ruszy z wigorem tak, jak bambus budzi się wiosną! **Sylwia Hennek**, pasjonatka tych niezwykłych traw i autorka bloga www.bambusowysen.pl, zarazi cię pasją i podpowie, dlaczego warto je posadzić i które najlepiej wybrać. Może i tobie odbije palma na punkcie bambusów?

**Bambusy** to niezwykłe, orientalne trawy – choć niektórzy mylą je z trzciną. Dla wielu ogrodników pozostają nadal nieodkryte, więc jeśli to wciąż przed wami – ogromnie zazdroszczę! Dla mnie nie ma nic wspanialszego od podglądania, jak rosną. Wiosną, przed pracą, biegnę do ogrodu, by zmierzyć, o ile od wczoraj urósł nowy pęd. Wsłuchuję się w szum liści, które codziennie brzmią nieco inaczej – ty też spróbuj posłuchać, co mówią, zwłaszcza podczas deszczu. Odkrywanie ich egzotycznego charakteru, niezwykłego wzrostu i towarzyszących im coraz to nowych odcieni kolorów pędów i osłonek łodyg to dla mnie nie tylko ogrodnictwo ani hobby... to prawdziwa magia! Gdy raz poczujesz, jak szum bambusowych liści poruszanych wieczornym letnim wiatrem rozluźnia spięte mięśnie – zakochasz się w nich tak, jak ja.

## Bambusowy sen

Moja przygoda z bambusami zaczęła się przypadkowo 12 lat temu. Wtedy, dzięki wujkowi, który przywiózł małą sadzonkę z zagranicy, zobaczyłam pierwszą fargezję parasolowatą, która wywarła na mnie ogromne wrażenie. Do dziś pamiętam, jak aksamitne miała liście – trudno było przestać przeczesywać je palcami. W tym czasie w zachodniej Europie bambusy były już całkiem popularnymi roślinami na wysokie, gęste i szybko rosnące żywopłoty. W Polsce ta moda dopiero zaczynała kiełkować. Nie wiedziałam, czy dadzą sobie radę w naszym klimacie – zimy wtedy nie były jeszcze tak łagodne jak teraz. Byłam zupełnie zielona, ale tak mocno marzyłam o własnym bambusowym żywopłocie, że nie mogłam nie spróbować! Kiedyś przeczytałam, że „Życie zaczyna się dopiero wtedy, gdy posadzisz bambus" – nie wiem, czy to stare chińskie porzekadło, czy po prostu przekonanie innego miłośnika bambusów, tym niemniej zachęciło mnie do działania. Tak właśnie wszystko się zaczęło.

## Na taras i do ogrodu

Teraz bambusy w polskich ogrodach już tak nie dziwią i mają coraz większe grono fanów, by nie powiedzieć „bambusoholików" – do których grona zaliczam się bezdyskusyjnie.

ZDJĘCIA AGNIESZKA MAJEWSKA, SYLWIA HENNEK

*Moi ulubieńcy*

# TOP 8 gatunków bambusów idealnych do ogrodu i donicy

1 **Filostachys Bisseta (*Phyllostachys bissetii*)**
Wysoki bambus o zielonych liściach i wyraźnych pędach. Dorasta do 2,5 cm średnicy i 4-5 m wysokości. Doskonale nadaje się na żywopłot, jako soliter, a także do dużych donic. W ogrodzie wymaga bariery korzeniowej.

2 **Filostachys złotobruzdowy (*Phyllostachys aureosulcata*) 'Aureocaulis'**
Efektowna trawa o złotych tyczkach i ciemnozielonych liściach – przyciąga wzrok już z daleka. Pędy wystawione na słońce nabierają rumieńców. Mogą mieć do 5 cm średnicy. Bambus ten dorasta do 4-5 m. W ogrodzie zalecam sadzenie z barierą korzeniową.

3 **Filostachys nigra (*Phyllostachys nigra*)**
Wrażliwy gatunek, jednak niezwykle dekoracyjny. Młode pędy są zielone, czernieją z wiekiem. Polecam do cieplejszych regionów i do dużych donic. W ogrodzie sadzimy z barierą korzeniową. Najlepiej posadzić go w ciepłym, osłoniętym, słonecznym miejscu.

4 **Fargesia rozłożysta (*Fargesia rufa*)**
Bambus kępowy, czyli taki, który nie potrzebuje bariery korzeniowej. Rośnie bardzo bujnie, niemal rozlewając się na boki. Pędy ma cienkie, liście w ciepłym odcieniu zieleni. Wyjątkowo dekoracyjne są osłonki łodyg w pomarańczowo-rdzawym kolorze. Dorasta do 3 m wysokości i może rosnąć w słońcu.

5 **Fargezja północnosyczuańska (*Fargesia jiuzhaihou*)**
Czerwone pędy i małe, miękkie liście to znak rozpoznawczy tego bambusa. Woli cień i półcień, nie wymaga bariery korzeniowej. Świetnie rośnie też w donicach. Posadzony w słońcu może zwijać liście, chroniąc je w ten sposób przed nadmiernym parowaniem.

6 **Pseudosasa japońska (*Pseudosasa japonica*)**
Jeden z najbardziej 'japońsko' wyglądających bambusów – a to za sprawą dużych, ciemnozielonych, szpiczasto zakończonych liści. Pędy średniej grubości, mają ozdobną kremową osłonkę. Nie rośnie tak silnie, jak filostachysy, ale i tak zalecam barierę.

7 **Sasella Masamunego (*Sasaella masamuneana*) 'Albostrita'**
Niewysoki bambus, którego główną ozdobą są pasiaste kremowo-zielone listki. Może dorastać do 1,5 wysokości, oczywiście można go też przycinać, by pozostał niższy. Może rosnąć w słońcu, cieniu i półcieniu, w ogrodzie i w donicy, na balkonie lub tarasie.

8 **Pleioblast karłowy (*Pleioblastus pygmaeus*)**
Niziutki gatunek o zielonych, sztywnych, szeleszczących liściach przypominających małe palemki. Bardzo lubi przycinanie, dzięki temu zagęszcza się tworząc z czasem zielony dywanik. Może rosnąć w słońcu, cieniu i półcieniu.


1


5

Gatunków bambusów doskonale przystosowanych do uprawy w Polsce jest naprawdę wiele! Od wysokich na 4-6 metrów bambusów drzewiastych (*Phyllostachys*), które czarują grubymi tyczkami w różnych kolorach, przez średniowysokie, kępowe fargezje (*Fargesia*), zielone chmury z liści, po niskie bambusy, idealne na zielone dywaniki (*Pleioblastus*, *Sasaella*). Oprócz tego, że zdobią i osłaniają wiele prywatnych ogródków i balkonów czy tarasów, jest też wiele miejsc w Polsce, gdzie możesz je zobaczyć. Na pierwszym miejscu jest narodowa kolekcja bambusów przy Szkółkach Żbikowskich w Pruszkowie (tak, mamy narodową kolekcję bambusów!) [pisaliśmy o niej w GW 4(28)/2019 – red.]. Znajdziesz je także w wielu ogrodach botanicznych i zoologicznych. W Ogrodzie Botanicznym UJ rośnie wspaniała kępa pseudosasy japońskiej o ciemnozielonych, szpiczastych liściach, a w opolskim Zoo przy wybiegu wielbłądów można poczuć się jak w Azji, dzięki ogromnym filostachysom o grubych tyczkach.

Może się zdziwisz, ale bambusy oprócz tego, że doskonale rosną w ogrodach, świetnie sprawdzą się także w donicach. Jeśli chcesz poczuć więcej prywatności



eprasa.pl 3e3977b293


2


3


4


6


7


8

na swoim balkonie czy tarasie, to zielona ścianka z bambusów wspaniale cię osłoni. Musisz tylko pamiętać, że bambusy w donicach są wrażliwsze na mróz niż te rosnące w gruncie i wymagają odpowiedniego zabezpieczenia. Jeśli planujesz zimować go na zewnątrz, już na starcie wybierz większy pojemnik i wyłóż jego boki od środka 3 cm grubości styropianem. Donice na zimę możesz też przenieść do w miarę jasnego i bezmroźnego pomieszczenia, jak weranda czy garaż. Poranna kawa w towarzystwie takich zielonych, szumiących bambusów smakuje prawie tak samo, jak na egzotycznych wakacjach. Sprawdź to u siebie!

## Lubię bambusy...

... przede wszystkim **za egzotyczny charakter**. Widok zielonych liści na tle szaroburej jesieni czy białej zimy ożywia otoczenie, a mnie bardzo poprawia humor. Bambusy z całą pewnością sprawiają, że nasz ogród odróżnia się od innych, a do tego przywodzi na myśl wakacje w egzotycznym kraju. Wakacje w ogrodzie bez wyjeżdżania – brzmi kusząco, prawda? Jest jednak jedna rzecz, która stoi u mnie na pierwszym miejscu ich zalet: wprowadzają do otoczenia spokój. Za każdym razem, gdy jestem blisko nich wyciszam się, przypominam sobie o oddechu, a myśli trochę zwalniają.

... **za to, jak bardzo są różnorodne** i doskonale pasują do każdego ogrodu i wielu aranżacji. Śmiało można powiedzieć, że w każdym ogrodzie znajdzie się miejsce dla bambusa (o czym przekonasz się na kolejnej stronie). Te bardziej harmonijne kolorystycznie, jak filostachys Bisseta świetnie sprawdzają się jako tło dla innych roślin oraz w bardziej minimalistycznych nasadzeniach. Odmiany o wyraźniejszym charakterze, jak filostachys złotobruzdowy 'Aureocaulis', są niezastąpione, gdy zależy nam na mocnym akcencie – jego intensywnie żółte pędy efektownie kontrastują z ciemnozielonymi liśćmi.

...**za szybki wzrost!** To prawda, że w dobrych warunkach z dnia na dzień pęd bambusa może wydłużyć się nawet o 30 cm. Kiedy zobaczyłam to na własne oczy po raz pierwszy, pobiegłam po linijkę, ale musiałam się wrócić po miarkę budowlaną! Fascynujący temat do obserwacji dla dorosłych i dzieci. Co ważne, bambusy można przycinać i formować, są też naprawdę wytrzymałe i żywotne, do tego często zimozielone.



## Zimowanie

Od zimowania zależy kondycja bambusa i jego wiosenne możliwości. Plan minimum obejmuje zabezpieczenie bryły korzeniowej przed mrozem.

**ROZSYP** grubą (15-20 cm) warstwę ściółki (także w donicy bambusy za nią podziękują!). Dodaj dodatkową warstwę, gdy pojawią się przymrozki.

**ZAŁÓŻ** białą agrowłókninę, owijając szczelnie roślinę, by ochronić ją od mrozu, mroźnego wysuszającego wiatru i ostrego słońca.

**PODLEWAJ** obficie w bezmroźne dni. Nie zapomnij!



## Niezbędna bariera korzeniowa!

**Niektóre bambusy, zwłaszcza drzewiaste, rosną bardzo silnie i mogą być inwazyjne, szybko zagłuszając inne rośliny w ogrodzie, dlatego zawsze zalecam zakopać barierę korzeniową. Można ją kupić na metry bieżące, ma ok. 64 cm szerokości. Taką barierą otaczamy miejsce, które docelowo ma wypełnić bambus i zostawiamy ok. 4 cm bariery wystającej ponad ziemię. Dzięki temu pęd, który będzie chciał czmychnąć zza muru, łatwo usuniemy sekatorem. Warto, by bambus drzewiasty miał przynajmniej 1 m² wolnej przestrzeni do wzrostu, a najlepiej jeszcze więcej.**

## Uprawa bambusów

Odkrywanie bambusów zaczęłam od kilku spektakularnych porażek – dobrze się uczyć, na własnych błędach – dla was lepiej, bo teraz możecie uniknąć moich. Swój pierwszy bambusowy żywopłot posadziłam na złym stanowisku (nie wiedziałam, że fargezja parasolowata woli półcień i cień, a ja zaoferowałam jej rozgrzaną słońcem patelnię). Dzięki temu przekonałam się, że te zachwycająco piękne trawy są także bardzo silne, a dalsza uprawa sprawiała mi coraz większą frajdę.

Czego potrzebują, by dobrze rosnąć? Naprawdę niewiele! Żyznej ziemi o obojętnym pH i odpowiednio dobranego do gatunku stanowiska. Wiosną nawozu, do tego wody, której ze względu na dużą masę liści szczególnie latem wypijają naprawdę sporo! Jeśli chce im się pić – pokażą ci to zwijając listki w rynienki. Jeśli więc nie masz systemu nawadniania, wyrobisz sobie mięśnie od noszenia konewek.

Na szczęście nie lubią ich szkodniki, choroby też atakują je niezwykle rzadko – zazwyczaj pokazują się na osobnikach mocno osłabionych błędami w pielęgnacji (wróć więc do poprzedniego akapitu, by uniknąć problemów). Odwdzięczą się też za odpowiednią ochronę korzeni i kłączy podczas zimowania (patrz ramka po lewej). Wiosną, nawet gdy część nadziemna zmarnieje, bambus odbije! A czego bambusy nie znoszą? Ciężkiej, zbitej, zbyt mokrej ziemi – jest to najczęstsza przyczyna ich zamierania. Jeśli taką masz, musisz koniecznie poprawić drenaż, dodając do ziemi solidną porcję żwiru.

Bambusy uwielbiają jeść – dużo i dobrze! Odpowiednio odżywione są piękne i silne, wydając liczne i grube pędy. Na wiosnę dodaj im przekompostowanego obornika, świetnie nada się koński lub bydlęcy. Możesz też zastosować nawóz do trawnika. Także bambusy w donicach wymagają nawożenia, tutaj sprawdzi się obornik granulowany. Latem dodaj mączki kostnej. Dobra rada: nie usuwaj opadłych liści bambusa, bo zawierają krzem – pierwiastek ważny dla odporności, który uwolnią do podłoża, rozkładając się w przyszłym sezonie.

Wszystkie bambusy dobrze znoszą cięcie, jednak kluczowy jest czas przeprowadzenia tego zabiegu! Wiosną najlepiej przycinać bambusy kępowe, drzewiaste, gdy wypuszczają nowe pędy – można je wtedy skrócić lub wyciąć gałązki po bokach, jednak dopiero wtedy, gdy pędy skończą rosnąć. Poznasz to po tym, że wyrosną listki. Nieco inaczej jest z bambusami okrywowymi, te warto przycinać częściej, by ładnie się zagęściły – pierwszy raz wiosną, gdy czyścimy ogród i bambusy jeszcze nie puszczają nowych liści (zwykle w kwietniu), a drugi raz latem, kiedy nowe pędy skończą rosnąć (w lipcu).



eprasa.pl 3e3977b293

# DRZEWA do małego ogrodu

Ogród na niewielkiej przestrzeni jest sporym wyzwaniem. Uzyskanie zgrabnej kompozycji wymaga dobrania roślin pod względem siły i tempa wzrostu, a o błędy wcale nie trudno – zdarzają się nawet doświadczonym ogrodnikom. **Grzegorz Falkowski**, dyrektor wykonawczy *Związku Szkółkarzy Polskich*, podpowiada, które małe drzewa warto posadzić, by zrobić największe wrażenie

**Drzewa** sadzimy na lata, warto o tym pamiętać jeszcze przed ich zakupem! Dobór i możliwości ich zastosowania w niewielkim ogrodzie zależą przede wszystkim od rozmiarów, jakie uzyskają po kilku czy kilkunastu latach. Oczywiście część z nich można przycinać, gdy się zbyt mocno rozrosną, jednak formy cięte nie oddają w pełni cech danej odmiany. Dlatego drzewa polecane do małych ogrodów powinny charakteryzować się wolnym tempem wzrostu. Miniaturowe formy gatunków osiągających w naturze potężne rozmiary znajdziemy m. in wśród dębów, buków, grabów, jesionów, kasztanowców, klonów, lip czy tulipanowców. Wybór jest szeroki – polskie szkółki roślin ozdobnych oferują dziesiątki niewielkich, kompaktowych drzew, które po wielu latach uprawy dorastają zaledwie do 2-4 m wysokości. Oto wybrane z nich.

ZDJĘCIE: VERDE



Klon palmowy (*Acer palmatum*) 'Garnet'



Klon Shirasawy (*Acer shirasawanum*) 'Aureum'



Buk pospolity (*Fagus sylvatica*) 'Mercedes'

## DĄB

Jednym z takich miniaturowych drzew, nadających się do uprawy na bardzo niewielkiej przestrzeni, jest **dąb szypułkowy** (*Quercus robur*) 'Menhir' – karłowa forma o wąskim, kolumnowym pokroju i bardzo gęstej, zwartej koronie. Dorasta zaledwie do 3-4 m wysokości. Wymaga stanowiska słonecznego i dość żyznej, umiarkowanie wilgotnej gleby. Niestety bywa atakowany przez mączniaka prawdziwego oraz szkodniki żerujące na liściach, które w przypadku pojawienia się, trzeba zwalczać odpowiednimi pestycydami. Zdrowsze, a przez to zupełnie niekłopotliwe w uprawie, są karłowe odmiany **dębu błotnego** (*Quercus palustris*) 'Isabel' i 'Green Dwarf'. Obie zachwycają zwartym, kompaktowym, kulistym pokrojem oraz liśćmi fantastycznie przebarwiającymi się jesienią. Najczęściej są oferowane w sprzedaży w formie szczepionej na pniu (od 1 do 2 m wysokości). Po wielu latach ich korony uzyskują średnicę 1,5 m. Miłośnikom drzew kolumnowych przypadnie do gustu odmiana Green Pillar, tworząca bardzo wąskie, zielone słupy osiągające ponad 10 m wysokości. Jest to całkiem spora wysokość, jednak biorąc pod uwagę, że korona pozostaje bardzo wąska, drzewo nadaje się do sadzenia w miejscach o ograniczonej przestrzeni.

Dąb błotny, wbrew temu co sugeruje jego nazwa, wcale nie wymaga mokrego podłoża, jest gatunkiem o dużych zdolnościach adaptacyjnych, toleruje większość gleb, znosi niekorzystne warunki uprawy, w tym okresową suszę, jest odporny na mróz oraz mączniaka prawdziwego, który często atakuje liście krajowych gatunków dębów.

## KLON

**Klon palmowy** (*Acer palmatum*) i jego odmiany należą do najchętniej sadzonych w ogrodach miniaturowych drzew. Niestety ze względu na niepełną mrozoodporność nie wszędzie mogą być uprawiane. O ile dobrze rosną na zachodzie kraju, od Pomorza po Dolny Śląsk, to na wschodzie kraju i w centrum mogą przemarzać. Dlatego decydując się na zakup klonów palmowych należy wybierać najbardziej odporne odmiany, takie jak 'Garnet'. Jest to niski, szeroki krzew o kopiastym, płaskokulistym pokroju, oferowany jako roślina szczepiona na niskiej podkładce lub niewysokim pniu. Po 15 latach uprawy dorasta do około 1 m wysokości. Tworzy cienkie, miotlaste gałązki rozkładające się parasolowato nad ziemią. Jego cechą charakterystyczną są koronkowe, ciemne, purpurowo-czerwone liście. Blaszki liściowe są głęboko powcinane do samej nasady, a poszczególne klapy są pierzasto postrzępione. Barwa liści jest trwała, nie blaknie w trakcie sezonu. Równie wartościowa jest odmiana 'Trompenbur' – rośnie znacznie szybciej i silniej niż 'Garnet', tworzy malownicze drzewa o koronie w kształcie odwróconego stożka i wysokości 4-5 m. Młode liście są purpurowe, błyszczące, latem lekko zielenieją, jesienią na powrót czerwienieją. Drzewem podobnym do klonu



eprasa.pl 3e3977b293

palmowego jest **klon Szirasawy** (*Acer shirasawanum*), oferowany w szkółkach najczęściej w postaci odmiany 'Aureum' o żółtych liściach. Dorasta do 3-4 m wysokości. Przez cały sezon zachwyca swoimi przepięknymi liśćmi w kolorze cytryn.

Oba gatunki klonów wymagają gleb żyznych, próchniczych, o kwaśnym odczynie, stale umiarkowanie wilgotnych i przepuszczalnych. Młode rośliny są wrażliwe na suszę. Na glebach zbyt ciężkich i mokrych mogą być porażane przez chorobę grzybową – fytoftorozę, co objawia się dosyć nagłym więdnięciem i zamieraniem roślin w pełni sezonu wegetacyjnego. Drzewa najlepiej rosną sadzone na stanowiskach słonecznych (odmiany o czerwonych liściach) lub półcienistych (odmiany o żółtych liściach), w miejscach zacisznych, osłoniętych od wiatru. Na zimę rośliny, zwłaszcza młode, trzeba zabezpieczyć przed przemarzaniem. Najlepiej do tego celu nadaje się słoma, z której można wykonać stożkowate chochoły o szerokich podstawach, związane od góry, ale równie dobrze rośliny można okrywać gałązkami roślin iglastych.

Całkowicie odporne na mróz, polecane do sadzenia na terenie całego kraju, są karłowe odmiany **klonu pospolitego** (*Acer platanoides*) 'Novush' – przypominająca klon palmowy miniatura o mniej lub bardziej kulistym pokroju, w starszym wieku nieregularnym i liściach pięciokrotnie mniejszych niż u gatunku, oraz 'Marit' – kolumnowa forma o bardzo krótkich pędach bocznych, nie dłuższych niż 10 cm i silnie pomarszczonych liściach. Ciekawą nowością na naszym rynku jest wyjątkowo wąska odmiana 'Warmia' wyhodowana przez Lucjana Gursztyna, wyróżniona złotym medalem w Konkursie Roślin Nowości wystawy „Zieleń to Życie" w 2019 r. Dorasta po 10 latach do 7-8 m wysokości, ale średnica korony nie przekracza 0,5 m. Doskonale nadaje się do sadzenia w miastach, przy drogach i ulicach.

## KASZTANOWIEC

Spośród karłowych drzew o ozdobnych kwiatach jednym z najpiękniejszych jest **kasztanowiec krwisty** (*Aesculus pavia*) 'Koehnei', wprowadzony do uprawy w 1893 r., ale ciągle zbyt mało znany i traktowany jako roślina kolekcjonerska. Z pewnością jest warty szerszej popularyzacji, bo oprócz niekwestionowanych walorów ozdobnych ma niewielkie wymagania uprawowe i jest odporny na szrotówka kasztanowcowiaczka – szkodnika atakującego kasztanowca białego, powodującego przedwczesne brązowienie i zasychanie liści. **Kasztanowiec krwisty** 'Koehnei' jest zwykle szczepiony na podkładce na wysokości od 1 do 2 m,



Grab pospolity (*Carpinus betulus*) 'Monument'


REKLAMA

NOWOŚCI W OFERCIE P.N. TORAF

Na nowy sezon 2021 wprowadziliśmy wiele ciekawych pozycji,
bez wątpienia zasługujących na Państwa uwagę, są to między innymi:

- Nowości wśród NASION - seria ostrych papryk, Żywe kamineie szczęścia
- ZIELONY DACH - mieszanki ekstensywne Profi i ECO+
- EXPRES ŁĄCZKA - w krótkim czasie uzyskasz efekt pięknie kwitnącej łączki













Przedsiębiorstwo Nasienne TORAF
Leszek, Tomasz, Rafał Węgrzynowski Spółka jawna
Maciejów 34 | 46-211 Kujakowice Górne
77 40 242 40 | TORAF@TORAF.PL | WWW.TORAF.PL

LW
TORAF


eprasa.pl 3e39776293



Tulipanowiec amerykański (*Liriodendron tulipifera*) 'Edward Gursztyn' – w jesiennej odsłonie



Kasztanowiec krwisty (*Aesculus pavia*) 'Koehnei'



Jesion wyniosły (*Fraxinus excelsior*) 'Crispa'



eprasa.pl 3e3977b293

ma ładną, kulistą koronę, która po wielu latach uprawy osiąga średnicę 1,5-2 m. Kwitnie w maju, tworząc obficie przepiękne, żółto-ceglaste kwiaty zebrane w gęste, wzniesione kwiatostany. Ozdobą są też liście, złożone z 5-7 drobno piłkowanych listków, od góry zielonych, od spodu pokrytych srebrzystym kutnerem. Rozwijające się wiosną młode liście mają atrakcyjne, czerwone zabarwienie. Jest to wyjątkowo oryginalna roślina do małych ogrodów przydomowych i działkowych, polecana do sadzenia w pobliżu miejsc wypoczynku, przy tarasach, na rabatach bylinowych, nad oczkami wodnymi. W niedużych ogrodach można uprawiać inną, ciekawą odmianę kasztanowca o koronkowych liściach – 'Laciniata'. To powoli rosnące drzewo o ażurowej, jajowatej koronie. Liście są silnie, nieregularnie powcinane, czasem do samego nerwu głównego, robią wrażenie, jakby były poogryzane przez gąsienice. Dobrze rośnie na każdej żyznej, zdrenowanej glebie. Osiąga 7-8 m wysokości. Jest niestety podatny na ataki szrotówka.

## BUK

**Buk pospolity** (*Fagus sylvatica*) 'Mercedes' to jedna z najwolniej rosnących odmiana tego gatunku o długich, głęboko powcinanych blaszkach liściowych. Początkowo przypomina gęsty zwarty krzew, po 10 latach uzyskuje około 1 m wysokości. Dopiero starsze egzemplarze przybierają formę małego drzewa, które nie przekracza więcej niż 4 m wysokości. Preferuje gleby żyzne i świeże, przepuszczalne, gliniaste lub gliniasto-piaszczyste, wapienne. Znosi niezbyt silne zacienienie i całkiem dobrze rośnie w warunkach miejskich, w rejonach o silnie zanieczyszczonym powietrzu.

## GRAB

**Grab pospolity** (*Carpinus betulus*) 'Monument' to inny przykład bardzo wolno rosnącego drzewa, osiągającego 4-6 m wysokości i 1-1,5 m szerokości. Cechą charakterystyczną jest tworzenie wyraźnego przewodnika od którego pod kątem ostrym wyrastają gałęzie. Pokrój jest bardzo gęsty, kolumnowy, z wiekiem korona poszerza się. Pomimo niewielkich rozmiarów nie lubi przesadzania. Zabieg udaje się jedynie wtedy, gdy wykopiemy roślinę z dużą, nienaruszoną bryłą ziemi i oczywiście w okresie bezlistnym jesienią lub wiosną.

## TULIPANOWIEC

Lucjan Gursztyn jest również hodowcą cennej, karłowej odmiany **tulipanowca amerykańskiego** (*Liriodendron tulipifera*) 'Edward Gursztyn', którego korona przyjmuje formę idealnej kuli. Roślina nie kwitnie, ale zachwyca swoim pokrojem oraz jesiennym przebarwieniem liści.



Jarząb (*Sorbus*) AUTUMN SPIRE 'Flanrock'

## JESION

Kolekcjonerów form karłowych z pewnością zainteresuje **jesion wyniosły** (*Fraxinus excelsa*) 'Crispa' wolno rosnąca forma o krótkich, grubych pędach i poskręcanych, ciemnozielonych liściach, najczęściej szczepiona na pniu oraz 'Abiona' – miniaturowa odmiana o kulistym pokroju, z czasem przyjmująca formę szerokiego stożka, dorastająca do 80 cm wysokości. Liście mają taki sam kształt, jak u gatunku ale ich rozmiar jest znacznie mniejszy.

## DRZEWKO W DONICY?

Większość opisanych gatunków i odmian drzew można uprawiać w pojemnikach. Przed posadzeniem roślin należy jednak pamiętać o wykonaniu otworów i zastosowaniu drenażu pozwalającego na odprowadzenie nadmiaru wody tak, aby w okresie silnych opadów deszczu system korzeniowy nie został zalany, oraz zabezpieczeniu przed mrozem. Korzenie roślin uprawianych w pojemnikach są w większym stopniu narażona na przemarzanie, niż roślin rosnących w gruncie. Stosunkowo prostym sposobem wykonania warstwy termoizolacyjnej jest obłożenie ścian pojemnika od wewnątrz styropianem. Zabezpieczenia termicznego wymagają zwłaszcza rośliny rosnące w niezbyt dużych pojemnikach wykonanych z materiałów łatwo przewodzących ciepło (modne obecnie donice metalowe). Dobrym izolatorem termicznym jest drewno, dlatego donice wykonane z tego materiału dosyć skutecznie chronią korzenie roślin przed przemarzaniem.



Kasztanowiec krwisty (*Aesculus pavia*) 'Rosea Nana'

Uprawa roślin w pojemnikach naziemnych nastręcza pewnych trudności. Uciążliwa może być chociażby konieczność systematycznego nawadniania, nawożenia, przycinania, ale bez odpowiedniego minimum pracy i czasu poświęconego na pielęgnację trudno osiągnąć dobre efekty w sztuce ogrodowej. Poza tym pojemniki same w sobie mogą, a wręcz powinny, stanowić wartość dekoracyjną. Donice wykonane z materiałów naturalnych, z drewna i kamienia, a także pojemniki ceramiczne lub metalowe dobrze komponują się w większości ogrodów.

Artykuł powstał we współpracy ze Związkiem Szkółkarzy Polskich. Więcej informacji o roślinach i ich producentach uzyskać można na: www.e-katalogroslin.pl lub: www.zszp.pl i pod nr. telefonu: 22 435 47 22.



eprasa.pl 3e3977b293


„Gwarantuję, że jeśli zrozumiesz, jak uprawiać i przygotowywać sezonowe warzywa, zmieni to twoje życie”

# Uprawiaj na zdrowie

Nie ma lepszego sposobu na zapewnienie sobie możliwie najzdrowszej diety niż jedzenie plonów z własnego ogródka. **Monty** wyjaśnia, jak się za to zabrać.

*Zdjęcia Jason Ingram*

**Moja miłość do pracy w ogrodzie** rozwinęła się dzięki uprawie warzyw. Będąc dziećmi, jadaliśmy mniej więcej to, co udało nam się wyhodować. Nie nazywaliśmy tego „samowystarczalnością", bo było to dla nas normalne. Egzotyczne smaki nie były dostępne, a supermarkety dopiero raczkowały. Jedliśmy to, co było w danej porze roku dostępne w naszym ogrodzie – takie produkty, jak pomarańcze, banany i winogrona były rzadkimi rarytasami, a o awokado, koprze włoskim, cykorii czy mango nawet się nie słyszało. Jeśli miało się chęć na coś, czego nie było w danym sezonie, trzeba to było sobie wyhodować, a następnie zawekować, wysuszyć lub, wraz z postępem techniki w latach sześćdziesiątych XX wieku, zamrozić.

W żeliwnej wiktoriańskiej szklarni mojego pradziadka, wyposażonej w kocioł na paliwo stałe, wysiewaliśmy nasiona do drewnianych kuwetek lub, częściej, bezpośrednio do gruntu. Odkąd byłem małym chłopcem, oczekiwano ode mnie, że będę uprawiał warzywa, zbierał je i pomagał je przygotować – łuskać groszek, myć ziemniaki czy obcinać końcówki warzyw korzeniowych. Nikt nie postrzegał tego jako „ogrodnictwa" – był to po prostu normalny proces zapewniania sobie jedzenia, który takim czy innym trafem zaczynał się od nasiona i gleby, a nie od supermarketu czy sieci barów z fast foodem. Jako nastolatek byłem już świetnie obeznany z każdym aspektem samodzielnej uprawy warzyw, owoców i ziół.

Nieszczególnie to lubiłem – w tamtym czasie praca w ogrodzie nie była dla mnie powołaniem. To przyszło później, kiedy odkryłem projektowanie i kwiaty oraz estetyczną i duchową stronę ogrodnictwa, co przełożyło się na rosnące uwielbienie dla samego praktycznego procesu. Ale jestem wdzięczny za umiejętności, które nabyłem – kiedy moi braci, i ja mieliśmy po 18-19 lat, umieliśmy prowadzić ogród warzywny, nie uważając, że jest to coś nadzwyczajnego.

Wiem, że tego świata już nie ma. Dzieci dorastają, nie wiedząc, skąd bierze się jedzenie ani jak się je uprawia. Uważam, że to rodzaj straty. Mocno zawodzimy nasze dzieci, nie dzieląc się z nimi tą wiedzą. Jeśli wiesz, jak uprawiać i przygotowywać dobre sezonowe warzywa, zioła i owoce, to niezwykle poprawia poczucie sprawczości – i w dodatku każdy może to robić.

Jeśli jesteś już zapalonym hodowcą warzyw, sam to wiesz. Ale jeśli to coś, czego jeszcze nie dotknąłeś albo co nieco cię onieśmiela, czas to zmienić. Gwarantuję, że zmieni to twoje życie.

## Proste przyjemności

Najlepsze jedzenie to pieśń pochwalna na cześć składników – a nie tylko umiejętności kucharza (i w idealnej sytuacji to składniki powinny wysuwać się na prowadzenie). Najlepsze składniki uzyskuje się z prostej, organicznej uprawy oraz zbiera się i zjada w sezonie, w którym występują. Jeśli to tylko możliwe, nadmiar plonów może i powinien być przechowany na później, ale nic nie może

Pomidory to jedne z wielu warzyw i owoców, które można z powodzeniem uprawiać w pojemnikach



eprasa.pl/3e6977b293

Regularnie zbieraj strączki fasolki, aby roślina produkowała je przez cały sezon.

> Zapomnij o warzywach na konkursy i o idealnych kształtach i wielkościach. Najważniejszy jest smak, w drugiej kolejności zdrowie roślin, a w trzeciej odpowiednia ilość plonów. Cała reszta nie ma znaczenia



Warzywa uprawiane z nasion są najtańsze i najsmaczniejsze

się równać ze świeżością i smakiem warzyw i owoców w momencie, gdy są idealnie dojrzałe i gotowe do zjedzenia. Niewiele życiowych przyjemności dorównuje satysfakcji płynącej z posiania nasion, troszczenia się o siewki, przerzedzania ich, podlewania i odchwaszczania, a następnie zbierania gotowych plonów dokładnie w momencie, gdy są najlepsze oraz zjadania ich w gronie rodziny i przyjaciół.

Sekret polega na tym, aby wszystko było proste. Zapomnij o warzywach na konkursy i nonsensach związanych z ich idealnym kształtem czy wielkością. Najważniejszy jest smak, w drugiej kolejności zdrowie roślin, a w trzeciej odpowiednia ilość plonów. Cała reszta nie ma znaczenia. To nie jest konkurs i nigdy nie powinno kojarzyć się z tyranią. Uprawa żywności powinna być tak samo przyjemna, jak jedzenie – a jest to przyjemność, która trwa znacznie dłużej! Nie należy nigdy uprawiać roślin, których nie lubimy lub których nie lubią osoby, z którymi dzielimy stół. Traktuj ogród jak najlepsze i najbardziej egzotyczne stoisko na rynku i odmierzaj rok plonami – tak, aby każda pora miała swoje smakołyki: brokuły w marcu, truskawki i groszek w czerwcu czy pomidory i gruszki we wrześniu.

Nawet, jeżeli możesz uzyskać tylko jedno danie w pełni sezonowej krasy, wykorzystaj je jako okazję do świętowania i miarę pozwa-

lającą na ocenę wszystkich innych smaków. My na przykład zawsze świętujemy moje urodziny na początku lipca pierwszymi zbiorami ziemniaków.

## Pozwól słońcu świecić

Nie ma jednego prawidłowego sposobu na wszystko. Jeśli coś się u ciebie sprawdza, to znaczy, że jest to właściwe. Poza tym wszyscy – naprawdę mam na myśli wszystkich – mamy na koncie coroczne porażki. Niektóre z nich wynikają z warunków atmosferycznych, inne z działania wolno bytującej fauny, z którą nie możemy sobie poradzić, a jeszcze inne z naszych błędów. Jest jednak trochę wskazówek, które pomagają sprawić, aby wszystko szło zgodnie z planem, a szanse powodzenia były maksymalnie wysokie.

Prawie wszystkie warzywa najlepiej udają się w słońcu, dlatego wybierz miejsce, które jest całkowicie nasłonecznione przez co najmniej pół dnia – a w sytuacji idealnej jeszcze dłużej. Zwracaj też jednak uwagę na warunki glebowe. W Longmeadow dysponujemy ciężką, wilgotną ziemią, która nagrzewa się powoli – dlatego bardzo wczesny siew naprawdę rzadko się sprawdza. Warto zawsze przeprowadzić badanie dotykowe – jeśli gleba wydaje się chłodna, większość nasion nie wykiełkuje. Jeśli masz piaszczystą, przepuszczalną glebę, możesz uprawiać takie warzywa jak marchew, pasternak, sałata, groch, czy buraki o cały miesiąc szybciej ode mnie. Jednak latem gleby ciężkie wymagają znacznie mniej podlewania i dlatego wiele warzyw lepiej w nich sobie radzi z gorącą, suchą pogodą. Jest ważne, aby zdawać sobie sprawę, jaką glebą, klimatem i stanowiskiem dysponujemy – i działać zgodnie z nimi.

Warto pamiętać, że jeśli nie rosną chwasty, jest też za zimno dla nasion warzyw. Przygotuj glebę i zostaw ją. Kiedy pokażą się pierwsze chwasty, usuń je motyką i posiej swoje rośliny. Będą miały mniejszą konkurencję w pierwszych, tak istotnych tygodniach swojego rozwoju.

## Najlepszy początek

Sianie do kuwetek czy wielodoniczek to dobry sposób na rozpoczęcie uprawy wielu warzyw – a wręcz najlepszy w przypadku delikatnych roślin, takich jak kukurydza, dynia, pomidor czy bazylia. Szklarnie są cudowne, ale zimny inspekt też świetnie się sprawdzi, a jeśli i nim nie dysponujemy, okienny parapet również da radę. Osobiście prawie wszystko sieję do kuwetek lub wielodoniczek, dzięki czemu chronię młode sadzonki przed ślimakami. Kiedy już porządnie rosną, przesadzam je bezpośrednio do gruntu w ogrodzie – są już na tyle silne, że poradzą sobie same.

Bardzo ważne jest też wyczucie czasu. To przychodzi wraz z doświadczeniem, ale wszystko – począwszy od wysiewu przez przerzedzanie, sadzenie, rozsadzanie, palikowanie i zbieranie, a także decydowanie o tym, że pora policzyć straty, wyrwać rośliny



Dysponując niewielką wiedzą, łatwo jest cieszyć się bujnymi plonami przez całe lato

# PŁODOZMIAN WG MONTY'EGO

**Pamiętam, że** nakręciłem kiedyś materiał przedstawiający pewnego starszego jegomościa, który od trzydziestu lat uprawiał w tym samym miejscu cebule, które zdobywały nagrody. Z mojego doświadczenia wynika, że jeśli chodzi o płodozmian, można być dość elastycznym, ale zmiana miejsca sadzenia poszczególnych rodzajów roślin użytkowych na działce to dobry pomysł – pozwala uniknąć problemów związanych z chorobami rozwijającymi się w glebie – np. kiły kapusty u warzyw kapustnych czy białej zgnilizny cebuli. Jest to też sposób na zapewnienie przygotowania podłoża pod uprawę różnych rodzajów roślin jadalnych i spełnienie ich wymogów.

Warzywa zwykle dzieli się na trzy główne grupy, które mają podobne potrzeby związane z uprawą. Uważam, ze dobrze jest jednak podzielić je sobie na cztery grupy i uprawiać w kolejności, którą przedstawiam poniżej.

### Grupa 1: Ziemniaki i dynie

Ziemniaki reagują bezpośrednio na świeży obornik oraz kompost i są doskonałą rośliną na nowe miejsce, bo hamują rozwój większości chwastów. Nie należy ich uprawiać w tym samym miejscu przez dwa lata pod rząd. Ziemniaki owocujące w standardowym terminie rosną od wiosny do jesieni, a po nich można zasadzić dynie, które potrzebują dużo przestrzeni, natomiast młode ziemniaki można zebrać już na początku lata i wykorzystać glebę do uprawy dyń, kopru włoskiego, fasolki szparagowej lub innych późnych warzyw, które potrzebują ciepła, aby się rozwijać. Pomidory należy uprawiać jak najdalej od ziemniaków, bo pochodzą z tej samej rodziny i mogą zarazić się od nich zarazą.

### Grupa 2: Warzywa strączkowe

Wśród strączków mamy wszystkie rodzaje grochu i fasoli. Rośliny dobrze reagują na obornik i kompost. Pobierają z powietrza azot, wykorzystują go i zostawiają jego resztki w ziemi – chętnie skorzystają z niego kolejne rośliny, aby wytworzyć zielone, liściaste przyrosty. W tej grupie płodozmianu zwykle ujmuje się też pomidory, sałaty, kukurydzę, seler naciowy i ogórki.

### Grupa 3: Warzywa kapustne

W tej grupie znajdziemy wszystkie rodzaje kapusty, kalafiory, brokuły, brukselkę i jarmuż – bardzo dobrze czują się w ziemi, z której właśnie usunięto rośliny strączkowe. Przed sadzeniem nakładam warstwę kompostu i delikatnie przekopuję go z wierzchnią warstwą gleby, aby dodatkowo pobudzić rośliny do wzrostu. Do warzyw kapustnych zaliczają się też kalarepa, gorczycznik, mizuna, rzodkiewka, rzepa i brukiew – i powinny podlegać płodozmianowi w taki sam sposób.

### Grupa 4: Warzywa korzeniowe

Azot pobudza rozwój zielonych liści kosztem korzeni, dlatego warzywa korzeniowe zwykle dobrze jest uprawiać po kapustnych, które wykorzystują cały azot pozostawiony przez strączki. Do podłoża nie dodajemy dodatkowego kompostu. Ta grupa obejmuje marchew, pasternak, buraki, cebulę, pory, czosnek, salsefię i skorzonerę – ale nie rzepę ani brukiew, które należą do warzyw kapustnych.



Ściółkowanie poprawia kondycję gleby, utrzymuje jej wilgotność i pomaga zagłuszyć chwasty



eprasa.pl 3e3977b293



Łatwe w uprawie buraczki idealnie nadają się dla początkujących hodowców warzyw

> Sekretem dobrej uprawy warzyw jest nieprzerwana, regularna pielęgnacja – a nie nagłe wybuchy entuzjazmu przy dobrej pogodzie

i wyrzucić je na kompost – znacznie poprawia sytuację, gdy dzieje się we właściwym czasie. Z mojego doświadczenia wynika, że na wykonanie większości zadań przy uprawie roślin jadalnych mamy zwykle jedno dwutygodniowe okienko czasu. Jeśli nie zmieścimy się w nim, nie da się już tego nadrobić. Dlatego zawsze trzeba mieć pod ręką listę zadań na bieżący tydzień i drugą – na weekend (oraz jeszcze jedną – z zadaniami na moment, gdy mamy czas), i trzymać się ich.

Przerzedzaj bez litości. Bardzo kusi, aby podziwiać gęste rządki wzrastających siewek, ale będą ze sobą konkurować o wodę i składniki odżywcze. Najlepszą bronią w walce ze ślimakami i chorobami jest zdrowa roślina, dlatego zapewnij każdej z nich – czy to sałata, marchew, czy bób – na tyle dużo miejsca, aby wyrosła na odpowiednią wysokość w górę, a co jeszcze ważniejsze, aby dobrze rozwinęły się jej korzenie. W perspektywie długoterminowej, zapewni ci to lepsze zbiory i mniej kłopotów ze strony szkodników.

Kiedy siejesz na zewnątrz, możesz zrobić rowki w ziemi i posiać w nich warzywa w rządkach, dzięki czemu będą widoczne, kiedy tylko zaczną rosnąć, unikniesz ich przypadkowego zadeptania i nie pomylisz ich z chwastami. Można też siać nasiona rzutowo – te technikę stosuję do marchewek i mieszanki sałat, które przerzedzam tylko po to, żeby je zjeść. W innych przypadkach trzymam się siewu w rządkach.

I wreszcie ostatnim sekretem, jeśli chodzi o uprawę roślin na działce bądź w przydomowym ogródku, jest nieprzerwana, regularna pielęgnacja – zamiast nagłych wybuchów entuzjazmu przy dobrej pogodzie. Zdecydowanie lepiej poświecić roślinom 20 minut dziennie przez sześć dni w tygodniu niż trzy godziny raz w tygodniu. Chodzi o to, aby pracować niewiele, ale często.



Podniesione grządki świetnie nadają się do uprawy mnóstwa warzyw – np. kopru włoskiego i kukurydzy.

## PODNOSIMY GRZĄDKĘ

**Podniesione grządki** to świetne rozwiązanie, jeśli dysponujesz niewielką przestrzenią lub trudno ci się poruszać. To również najlepszy sposób na radzenie sobie ze słabą bądź cienką glebą. Do środka można wrzucić ziemię ze ścieżek pomiędzy skrzyniami, aby dodatkowo ją pogłębić lub wsypać podłoże ze sklepu. Im więcej ziemi, tym lepsza jej przepuszczalność i tym lepsze warunki dla korzeni. Taka gleba szybciej się też nagrzewa na wiosnę.

Ogrodnik powinien móc sięgnąć do wszystkich miejsc ze ścieżek – bez potrzeby stawania na krawędzi desek; dzięki temu można obsadzić każdy centymetr. Po obsadzeniu ziemi roślinami, nie musimy się już nią w ogóle zajmować.

Nie ulegnij pokusie wykonania zbyt szerokich grządek – największa szerokość umożliwiająca wygodną pracę to 1,5 m. Najlepiej też, aby długość grządek nie przekraczała 4,5 m, co zapewnia możliwość ich szybkiego obchodzenia. Ścieżki między grządkami powinny być na tyle szerokie, aby można było wygodnie operować taczką. Aby zrobić podniesioną grządkę, wyznacz jej powierzchnię sznurkiem i przekop głęboko, rozbijając wszystkie większe grudy ziemi i usuwając chwasty i kamienie, co nieco podniesie poziom podłoża. Zagrab i nałóż na wierzch warstwę gleby. Grządka jest gotowa do obsiania lub obsadzenia.

## UPRAWA W POJEMNIKACH

**W pojemnikach** można uprawiać zadziwiająco wiele warzyw, ziół i owoców – od ziemniaków w dużych workach po pnące dynie i fasolę. W tym roku uprawiałem w ten sposób marchewkę, pietruszkę, czosnek, jabłka, borówki amerykańskie, pomarańcze i cytryny, nektarynki, truskawki, miętę, melisę, pomidory, bazylię, chili, oberżyny i melony – i wszystkie ładnie obrodziły. Ale są rośliny, które lepiej nadają się do uprawy w pojemnikach, niż pozostałe. Jadalne rośliny liściaste, np. rukola, sałata dębolistna, szpinak i roszpunka odrastają, gdy zrywamy ich liście, zapewniając kolejne plony.

O ile pojemnik pomieści trochę ziemi, możesz zastosować praktycznie każde podłoże, ale najważniejszym czynnikiem i tak pozostanie odpowiednia przepuszczalność gleby: zalanie wodą powoduje większe straty, niż wysychanie.

Wybierz dobrej jakości podłoże bez torfu i dodaj przesiany kompost ogrodowy wraz z dodatkowym żwirkiem, wermikulitem lub perlitem dla poprawy przepuszczalności. Przy każdym nowym wykorzystaniu wymień podłoże, bo stare jest już pozbawione składników odżywczych i może zawierać chorobotwórcze drobnoustroje. Rośliny rosnące w pojemniku dłużej, niż kilka miesięcy wymagają cotygodniowego zasilania nawozem w płynie.



Rośliny uprawiane w donicach wymagają przepuszczalnej ziemi i regularnego podlewania



eprasa.pl 3e3977b293

# Brakuje Ci archiwalnego wydania

## Gardeners' World Edycja Polska?




UZUPEŁNIJ KOLEKCJĘ NA
**ULUBIONYKIOSK.PL**
(PRZESYŁKA GRATIS)

eprasa.pl 3e39770293

# Dlaczego własne warzywa są zdrowsze...

Chcesz rozpocząć nowy rok od poprawy zdrowia? Uprawa własnego pożywienia jest na to dobrym sposobem, zdradza **Sue Quinn**




**Wszyscy wiemy,** że owoce i warzywa korzystnie na nas wpływają, ale być może zaskoczy nas fakt, o ile zdrowsze są niektóre plony zebrane prosto z grządki od tych kupionych w sklepie.

Dlaczego? Produkty z supermarketu często są uprawiane w taki sposób, aby mieć dłuższą datę przydatności do spożycia i większą wytrzymałość na przetrwanie długiego transportu – nie po to, aby miały lepszy smak lub bogactwo substancji odżywczych. Bardzo prawdopodobne jest, że zostały również przedwcześnie zebrane, wysłane w świat lub w drogę wzdłuż i wszerz kraju, a potem sztucznie dojrzewały. Ta długa podróż z pola na talerz i warunki podczas drogi mogą pozbawić owoce i warzywa ich walorów oraz smaku.

Liczne badania* pokazują, że witamina C ulega szybkiej degradacji po zbiorach, więc świeżość ma tu wielkie znaczenie. Badacze odkryli, że szpinak i brokuł tracą ponad 80% i 60%, odpowiednio, witaminy C po siedmiu dniach przechowywania w chłodnym miejscu. Jedno badanie ujawniło, że cała witamina C w szpinaku została utracona po czterech dniach przechowywania w temperaturze pokojowej. „Dobre źródła witaminy C, takie jak ziemniaki, warzywa liściaste, brokuły i pomidory, zdecydowanie lepiej jeść zaraz po zbiorach" mówi dr Ken Thompson, ekolog roślin i były starszy wykładowca wydziału nauki o zwierzętach i roślinach Uniwersytetu w Sheffield.

> Długa podróż z pola na talerz może pozbawić owoce i warzywa wartości

Własna uprawa sprawia również, że możesz cieszyć się plonami, które są idealnie dojrzałe, mają więc świetny smak i są pełne substancji odżywczych. „Jeśli zostawisz owoce na roślinie, aby w pełni dojrzały, będą one miały większą wartość niż owoce, które zostały zerwane przed dojrzeniem", mówi Graham Seymous, profesor biotechnologii roślin na Uniwersytecie w Nottingham. Mówi również: „W trakcie procesu dojrzewania gromadzą się użyteczne związki fitochemiczne – lub aktywne związki roślinne. Na przykład pomidory będą bardziej czerwone i będą miały więcej likopenu, przeciwutleniacza, który chroni przed uszkodzeniami komórek, jeśli będą w pełni dojrzałe". W rzeczywistości niektóre pomidory z supermarketu są wybierane tak, aby nigdy w pełni nie dojrzały i miały zawsze pożądaną jędrność.

*BIT.LY/SPINACH-NUTRIENT; BIT.LY/VEG-NUTRIENT; BIT.LY/BROCC-NUTRIENT.
**PAN-UK.ORG/DIRTY-DOZEN-AND-CLEAN-FIFTEEN/. ZDJĘCIA: GETTY



eprasa.pl 3e3977b293



## 10 domowych upraw wzmacniających zdrowie

1 **Jarmuż** jest bogaty w wapń i witaminy oraz przeciwutleniającą luteinę, która jest dobra dla zdrowia oczu.

2 **Pasternak** jest źródłem błonnika i składników odżywczych, takich jak witaminy C i K oraz kwas foliowy, które są niezbędne dla tworzenia komórek i DNA.

3 **Szpinak** jest ważnym źródłem witaminy K, która jest istotna dla utrzymania zdrowych kości.

4 **Brokuł** zawiera wysoki poziom witaminy C, która chroni przed wieloma chorobami.

5 **Szparagi** zawierają przeciwutleniacze, w tym witaminy A, C i E oraz flawonoidy i polifenole.

6 **Pomidory** należy zbierać, gdy są w pełni dojrzałe, aby miały najwyższy poziom likopenu, przeciwutleniacza, który chroni przed uszkodzeniami komórek.

7 **Ziemniaki** należy jeść zaraz po zbiorach, aby dostarczały witaminy C. Jej poziom znacznie spada po zbiorach.

8 **Dynia** zawiera mnóstwo antocyjanów i karotenoidów, przeciwutleniaczy dobrych dla zdrowia jelit.

9 **Marchew** zawiera beta-karoten, który zamienia się w witaminę A w organizmie i jest ważny dla oczu, płuc oraz układu trawiennego.

10 **Jagody**, takie jak borówki i jeżyny mają wysoką zawartość przeciwutleniaczy i witaminy C.

*Czytaj więcej o witaminie C w warzywach na s. 48*

Antocyjany i karotenoidy są kolejnymi wartościowymi składnikami odżywczymi, które występują bardziej obficie w uprawianych samodzielnie owocach i warzywach niż w kupnych. Według profesor Cathie Martin z instytutu bionauki, John Innes Centre, związki te mają właściwości przeciwutleniające i wspomagają rozwój zdrowych bakterii jelitowych.

Związki te są częścią naturalnego systemu obronnego rośliny, które chroni je przed stresem powodowanym przez takie czynniki jak uszkodzenia słoneczne. Antocyjany nadają gatunkom, takim jak jagody, bakłażan i czerwona kapusta, czerwoną barwę, a karotenoidy znajdują się w gatunkach pomarańczowych – takich jak kabaczek, marchewka, słodki ziemniak, dynia i pomidor. „Wersje supermarketowe, które zwykle rosną w szklarniach i politunelach, nie mają tak wysokiego poziomu tych związków, ponieważ nie otrzymują wystarczającej ilości światła, by stymulować ich produkcję", mówi Cathie Martin. „A supermarkety nie mogą pozwolić sobie na odmiany owoców i warzyw, które zawierają najwyższe poziomy tych związków".

Co więcej, kiedy owoc lub warzywo nie dojrzeje w pełni naturalnie, nie ma czasu na skumulowanie tych związków.

Poza substancjami odżywczymi samodzielnie uprawiane plony niosą ze sobą również pośrednie korzyści zdrowotne. Mamy tendencję do zjadania większych ilości, ponieważ są pod ręką, a wyjście na powietrze, aby sadzić, pielęgnować i zbierać plony, jest również dobre dla naszego zdrowia fizycznego i psychicznego, a także daje nam zastrzyk witaminy D. Badania pokazują również, że dzieci jedzą więcej owoców i warzyw, gdy pomagają w ich uprawie.

Własna uprawa oznacza również, że kontrolujesz, jaką chemię dodajesz do swoich upraw. Raport** Pesticide Action Network zidentyfikował 12 upraw, które najczęściej zawierają ślady chemicznego koktajlu. Na liście znalazły się warzywa, które z łatwością można uprawiać w domu, takie jak szparagi, pasternak i marchew. „Własna organiczna uprawa brzmi świetnie", mówi dr Thompson.

Jak zdecydować, co uprawiać? Cathie Martin sugeruje, aby pozwolić prowadzić się swoim zmysłom, „Jeśli owoce lub warzywa z własnej uprawy smakują lepiej niż te kupione, tobie z pewnością też wyjdzie to na dobre."

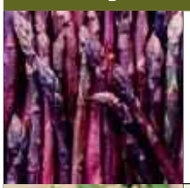
*Sue Quinn jest autorką artykułów o jedzeniu i książki kucharskiej*



eprasa.pl 3e3977b293

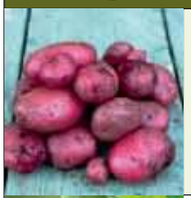
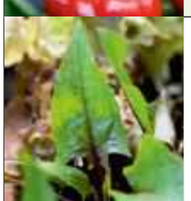
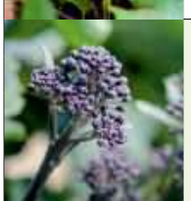
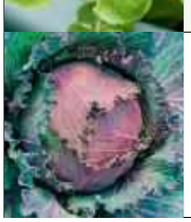
# Twój plan upraw na zdrowy rok

Wyprzedź tegoroczne uprawy, korzystając z naszego podręcznego przewodnika i terminarza siewu, sadzenia i zbiorów. Kalendarze opracowano dla klimatu angielskiego. W Polsce terminy te mogą nieznacznie się różnić. Jeśli masz wątpliwości, sprawdź szczegółowe informacje na etykiecie lub opakowaniu nasion.

| Warzywa | | sty | lut | mar | kwi | maj | cze | lip | sie | wrz | paź | lis | gru |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|  **Szparag** 'Purple Passion' ma słodki smak i jest bogaty w witaminy | SADZENIE | | | ■ | | | | | | | | | |
| | ZBIÓR | | | | ■ | ■ | | | | | | | |
| | **Bogaty w kwas foliowy i witaminy A, C i K. Zawiera również saponiny, które mogą obniżać poziom cholesterolu. Zbieraj w trzecim roku po wysiewie/sadzeniu.** **Siew** ↓ 20 cm **Ostateczna odległość** ↔ 30 cm między roślinami ↔ 45 cm między rzędami | | | | | | | | | | | | |
|  **Bób** 'The Sutton' jest idealny do doniczek i na małe przestrzenie | SADZENIE | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | | | | ■ | ■ |
| | ZBIÓR | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | | |
| | **Bogaty w błonnik i zawiera więcej białka niż fasola zielona lub szparagowa.** **Siew** ↓ 8 cm **Ostateczna odległość** ↔ 23 cm między roślinami ↔ 45cm między rzędami | | | | | | | | | | | | |
|  **Marchew** 'Rainbow Mix' zapewni zbiory żółtych, czerwonych, pomarańczowych i fioletowych korzeni | SADZENIE | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | | | | ■ |
| | ZBIÓR | | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| | **Zawiera beta-karoten, który w organizmie przekształca się w niezbędną dla oczu, płuc i układu trawiennego witaminę A.** **Siew** ↓ 1-2cm **Ostateczna odległość** ↔ 10 cm między roślinami ↔ 30 cm między rzędami | | | | | | | | | | | | |
|  **Botwina** 'Bright lights' zapewni mnóstwo kolorowych łodyg | SADZENIE | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | | | | |
| | ZBIÓR | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | |
| | **Zawiera błonnik i witaminy A, C i K oraz pomaga kontrolować poziom cukru we krwi. Botwina zawiera kwas szczawiowy, więc osoby z chorobami nerek lub woreczka żółciowego powinny unikać jedzenia jej na surowo.** **Siew** ↓ 2,5 cm **Ostateczna odległość** ↔ 20 cm między roślinami ↔ 45 cm między rzędami | | | | | | | | | | | | |
|  **Papryczka chili** 'Cherry bomb' da odrobinę pikantności, ale niezbyt palącej | WYSIEW | | | ■ | ■ | | | | | | | | |
| | ZBIÓR | | | | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | | |
| | **Bogata w witaminę C, spożywana na surowo. Zawiera kapsaicynę, która działa antybakteryjnie i nadaje papryczce ostrości. Siew** ↓ rzadko, z niewielką warstwą ziemi **Ostateczna odległość** ↔ 38-45 cm między roślinami ↔ 60-75 cm między rzędami | | | | | | | | | | | | |
|  **Cukinia** 'Defender' to odmiana odporna na wirusy, dająca obfite plony | SADZENIE | | | ■ | ■ | ■ | ■ | | | | | | |
| | ZBIÓR | | | | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | | |
| | **Bogata w potas i witaminy A i C.** **Siew** ↓ 2,5 cm **Ostateczna odległość** ↔ 45 cm między roślinami ↔ 60-75 cm między rzędami | | | | | | | | | | | | |
|  **Czosnek** Czosnek słoniowy rodzi ogromne, łagodne w smaku ząbki | SADZENIE | | ■ | | | | | | | ■ | ■ | ■ | |
| | ZBIÓR | | | | | ■ | ■ | ■ | | | | | |
| | **Nie tylko smaczny, ale także antybakteryjny, przeciwgrzybiczy i przeciwzapalny.** **Siew** ↓ 4 cm **Ostateczna odległość** ↔ 15 cm między roślinami ↔ 30 cm między rzędami | | | | | | | | | | | | |
|  **Jarmuż** 'Redbor' jest odmianą ozdobną i pełną substancji odżywczych | SADZENIE | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | | | | | |
| | ZBIÓR | | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| | **Bogaty w wapń, witaminy A, B, C i K, a także przeciwutleniającą luteinę.** **Siew** ↓ 2 cm **Ostateczna odległość** ↔ 60 cm między roślinami ↔ 45 cm między rzędami | | | | | | | | | | | | |
|  **Sałata** 'Little Gem' jest szybka w uprawie i ma słodki smak | SADZENIE | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | | | |
| | ZBIÓR | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | |
| | **Bardziej zielone liście dostarczają więcej substancji odżywczych, są źródłem żelaza i wapnia.** **Siew** ↓ 1 cm **Ostateczna odległość** ↔ 35 cm między roślinami ↔ 38 cm między rzędami | | | | | | | | | | | | |

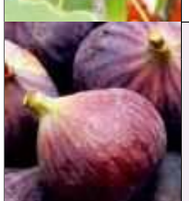


eprasa.pl 3e3977b293

| **Warzywa** kontynuacja | | sty | lut | mar | kwi | maj | cze | lip | sie | wrz | paź | lis | gru |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|  **Młode ziemniaki** ‘Red Duke Of York’ zawiera wysoki poziom przeciwutleniaczy | SADZENIE | | | ■ | ■ | ■ | | | | | | | |
| | ZBIÓR | | | | | | ■ | ■ | | | | | |
| | **Młode ziemniaki mają wyjątkowo dużo witaminy C. Są również źródłem witaminy B6.** **Sadzenie** ↓ 8-15 cm **Ostateczna odległość** ↔ 30 cm między roślinami ↔ 45 cm między rzędami | | | | | | | | | | | | |
|  **Groszek** ‘Hurst Green Shaft’ daje obfite plony w postaci długich strąków | SADZENIE | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | | | ■ | ■ | ■ |
| | ZBIÓR | | | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | | |
| | **Bogate źródło witamin A, C i K, a także błonnika i białka. Groszek pomaga również obniżyć poziom cholesterolu i kontrolować poziom cukru we krwi.** **Siew** ↓ 4 cm **Ostateczna odległość** ↔ 7 cm między roślinami ↔ 60 cm między rzędami | | | | | | | | | | | | |
|  **Papryka** ‘Gypsy’ może być jedzona, gdy jest zielona, ale czerwona zawierają więcej witaminy C | WYSIEW | | ■ | ■ | ■ | | | | | | | | |
| | ZBIÓR | | | | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | | |
| | **Czerwona papryka zawiera więcej niż zielona czy żółta beta-karotenu, który organizm zamienia w witaminę A.** **Siew** ↓ 0,5 cm **Ostateczna odległość** ↔ 45 cm między roślinami ↔ 45 cm między rzędami | | | | | | | | | | | | |
|  **Szpinak** ‘Bordeaux’ ma czerwone łodygi, ciemnozielone liście i słodki smak | SADZENIE | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | | | |
| | ZBIÓR | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | |
| | **Ważne źródło witaminy K, która jest uważana za niezbędną dla krzepnięcia krwi i utrzymania zdrowych kości.** **Siew** ↓ 2 cm **Ostateczna odległość** ↔ 15 cm między roślinami ↔ 30 cm między rzędami | | | | | | | | | | | | |
|  **Brokuł** ‘Early Purple Sprouting’ zawiera sporo przeciwutleniaczy | SADZENIE | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | | | | | |
| | ZBIÓR | | ■ | ■ | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | |
| | **Niezwykle wysoki poziom witaminy A, która wzmacnia układ odpornościowy i pomaga zachować zdrową skórę, oraz witaminy C, która chroni komórki.** **Siew** ↓ 2 cm **Ostateczna odległość** ↔ 60cm między roślinami ↔ 60cm między rzędami | | | | | | | | | | | | |
|  **Dynia** ‘Baby Bear’ szybko dojrzewa i ma soczysty miąższ | SADZENIE | | | | ■ | ■ | ■ | | | | | | |
| | ZBIÓR | | | | | | | | | ■ | ■ | | |
| | **Zawiera błonnik, potas oraz witaminy A, B6, C, E i K. Jej nasiona są bogate w cynk.** **Siew** ↓ 2,5 cm **Ostateczna odległość** ↔ 90 cm między roślinami ↔ 90 cm między rzędami | | | | | | | | | | | | |
|  **Pasternak** ‘Albion’ ma naturalną odporność na antraknozę | SADZENIE | | | | ■ | ■ | | | | | | | |
| | ZBIÓR | ■ | ■ | ■ | ■ | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| | **Bogate źródło wapnia, błonnika, magnezu, potasu i witaminy C.** **Siew** ↓ 2 cm **Ostateczna odległość** ↔ 10-14 cm między roślinami ↔ 30 cm między rzędami | | | | | | | | | | | | |
|  **Pomidor** ‘Indigo Cherry Drops’ ma niezwykły, purpurowy kolor | SADZENIE | | ■ | ■ | ■ | | | | | | | | |
| | ZBIÓR | | | | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | | |
| | **Zawiera witaminy A, C i E, korzystnie wpływające na wzrok, skórę i ochronę komórek; ma wysoki poziom przeciwutleniających antocyjanów.** **Sadzenie** ↓ 2 cm **Ostateczna odległość** ↔ 45 cm między roślinami ↔ 90 cm między rzędami | | | | | | | | | | | | |
|  **Rukiew wodna** Łatwe w uprawie parapetowej mikrolistki | SADZENIE | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | | | |
| | ZBIÓR | | | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | |
| | **Bogata w wapń, żelazo i witaminy A, C i E.** **Siew** ↓ na powierzchni **Ostateczna odległość** ↔ 10 cm między roślinami ↔ 25 cm między rzędami | | | | | | | | | | | | |
|  **Kapusta zimowa** ‘January King 3’ ma niebieskie liście i czerwony środek | SADZENIE | | | | | ■ | ■ | | | | | | |
| | ZBIÓR | ■ | ■ | ■ | | | | | | | | ■ | ■ |
| | **Bogate źródło wapnia, potasu i manganu, a także witamin B6, C i K.** **Sadzenie** ↓ 1,5 cm **Ostateczna odległość** ↔ 45 cm między roślinami ↔ 60 cm między rzędami | | | | | | | | | | | | |

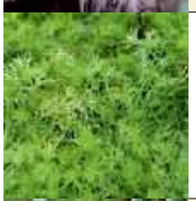
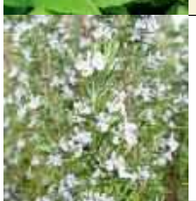
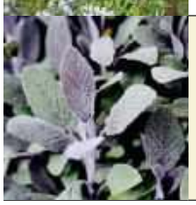


eprasa.pl 3e3977b293

| Owoce | | sty | lut | mar | kwi | maj | cze | lip | sie | wrz | paź | lis | gru |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|  | **Jabłka**<br>'Fiesta' mają kruchy i słodki smak | SADZENIE | ■ | ■ | ■ | ■ | | | | | | | ■ | ■ |
| | | ZBIÓR | | | | | | | | | ■ | ■ | ■ | |
| | | **Bogate w witaminę C, szczególnie skórka. Naturalne substancje chemiczne pomagają w trawieniu kwasów tłuszczowych. Sadzenie** ↓ na tym samym poziomie, co ślad po ziemi **Odległość** ↔ 5 m między drzewami | | | | | | | | | | | |
|  | **Jeżyny**<br>'Chester' to odmiana samozapylająca, bezkolcowa, o słodkim smaku | SADZENIE | ■ | ■ | ■ | | | | | | | | ■ | ■ |
| | | ZBIÓR | | | | | | | ■ | ■ | ■ | | | |
| | | **Bardzo wysoka zawartość witamin C i K oraz bogate źródło błonnika. Sadzenie** ↓ do poziomu śladu po ziemi **Ostateczna odległość** ↔ 1,5 m między roślinami ↔ 2 m między rzędami | | | | | | | | | | | |
|  | **Czarne porzeczki**<br>'Big Ben' daje spore plony ogromnych, słodkich owoców | SADZENIE | ■ | ■ | ■ | | | | | | | ■ | ■ | ■ |
| | | ZBIÓR | | | | | | ■ | ■ | ■ | | | | |
| | | **Pij gorący rozcieńczony sok, aby złagodzić ból gardła. Sadzenie** ↓ 5 cm głębiej niż w rozsadzie **Ostateczna odległość** ↔ 1,5-2m między roślinami ↔ 2 m między rzędami | | | | | | | | | | | |
|  | **Borówki**<br>'Duke' jest późno dojrzewającą odmianą, przebarwiającą się jesienią na czerwono | SADZENIE | | | ■ | ■ | ■ | | | | ■ | ■ | ■ | |
| | | ZBIÓR | | | | | | ■ | ■ | | | | | |
| | | **Niezwykle bogate w przeciwutleniacze i witaminę C, stąd ich status „superfood". Sadzenie** ↓ na tym samym poziomie, co w pierwotnej donicy **Ostateczna odległość** ↔ 1,2 m między roślinami ↔ 1.5m między rzędami | | | | | | | | | | | |
|  | **Wiśnie**<br>'Morello' ma ostry smak, który doskonale nadaje się do dżemów i ciast | SADZENIE | ■ | ■ | ■ | | | | | | | ■ | ■ | ■ |
| | | ZBIÓR | | | | | | ■ | ■ | | | | | |
| | | **Zawiera melatoninę, która pomaga zasypiać. Odmiany bardziej cierpkie zawierają najwięcej przeciwutleniaczy. Sadzenie** ↓ na tym samym poziomie, co ślad po ziemi **Ostateczna odległość** ↔ 3-5 m | | | | | | | | | | | |
|  | **Figi**<br>'Brown Turkey' gwarantuje niezawodne, obfite plony | SADZENIE | | | ■ | ■ | | | | | | | | |
| | | ZBIÓR | | | | | | ■ | | ■ | | | | |
| | | **Wysoka zawartość rozpuszczalnego błonnika, który umożliwia wchłanianie składników odżywczych i wspomaga trawienie. Sadzenie** ↓ na tym samym poziomie, co ślad po ziemi **Odległość** ↔ 3-5m | | | | | | | | | | | |
|  | **Agrest**<br>'Hinnonmaki Green' to płodna odmiana o dużych, pysznych owocach | SADZENIE | ■ | ■ | ■ | | | | | | ■ | ■ | ■ | ■ |
| | | ZBIÓR | | | | | ■ | ■ | ■ | | | | | |
| | | **Zawiera sporo witaminy C, jest również dobrym źródłem błonnika, potasu i manganu. Sadzenie** ↓ na tym samym poziomie, co ślad po ziemi **Ostateczna odległość** ↔ 1,5 m między roślinami ↔ 1,5 m między rzędami | | | | | | | | | | | |
|  | **Czerwone porzeczki**<br>'Redstart' to niezawodna odmiana, która obficie owocuje | SADZENIE | ■ | ■ | ■ | | | | | | | | ■ | ■ |
| | | ZBIÓR | | | | | | | ■ | ■ | | | | |
| | | **Wyjątkowo wysoka zawartość witaminy C oraz bogate źródło błonnika. Sadzenie** ↓ na tym samym poziomie, co ślad po ziemi **Ostateczna odległość** ↔ 1,2 m między roślinami ↔ 1,8 m między rzędami | | | | | | | | | | | |
|  | **Rabarbar**<br>'Raspberry Red' ma grube i soczyście kolorowe łodygi | SADZENIE | ■ | ■ | ■ | ■ | | | | | | ■ | ■ | ■ |
| | | ZBIÓR | | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | | | |
| | | **Bogaty w przeciwutleniające polifenole, które pomagają zahamować rozwój komórek rakowych – po ugotowaniu jeszcze wyższy poziom. Sadzenie** ↓ z punktem wzrostu 2 cm poniżej powierzchni gleby **Ostateczna odległość** ↔ 90 cm między roślinami ↔ 30 cm między rzędami | | | | | | | | | | | |
|  | **Truskawki**<br>'Florian' ma piękne różowe kwiaty i mnóstwo smacznych owoców | SADZENIE | | ■ | ■ | ■ | | | | ■ | ■ | ■ | | |
| | | ZBIÓR | | | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | | | |
| | | **Bogate w witaminę C oraz źródło kwasu foliowego, błonnika i potasu. Sadzenie** ↓ rozłogi na poziomie gleby **Ostateczna odległość** ↔ 30-45 cm między roślinami ↔ 30-45 cm między rzędami | | | | | | | | | | | |



eprasa.pl 3e3977b293

| Zioła | | sty | lut | mar | kwi | maj | cze | lip | sie | wrz | paź | lis | gru |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|  **Laur**<br>Liście używane do gotowania | SADZENIE | | | | ■ | ■ | | | | ■ | ■ | | |
| | ZBIÓR | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| | **Bogaty w witaminę C, kwas foliowy i wiele minerałów. Zjedzony w dużych ilościach może działać odurzająco i być szkodliwy dla kobiet w ciąży.**<br>**Sadzenie** ↓ na tym samym poziomie, co ślad po ziemi | | | | | | | | | | | | |
|  **Bazylia**<br>'Red Rubin' ma aromatyczne, fioletowe liście | SADZENIE | | | ■ | ■ | | | | | | | | |
| | ZBIÓR | | | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | | | |
| | **Służy do wspomagania trawienia i najlepiej spożywać bezpośrednio po zerwaniu.**<br>**Siew** ↓ 0,5 cm **Ostateczna odległość** ↔ 30 cm między roślinami ↔ 30 cm między rzędami | | | | | | | | | | | | |
|  **Rumianek**<br>'Roman Chamomile' kiełkuje z nasion, powtarzając cechy rośliny macierzystej. | SADZENIE | | | | ■ | ■ | ■ | | | | | | |
| | ZBIÓR | | | | | | | ■ | ■ | | | | |
| | **Powszechnie stosowany w leczeniu bezsenności, wrzodów i rozstroju żołądka.**<br>**Siew** ↓ 0,5 cm w doniczkach. Przesadź do osobnych doniczek, gdy będzie wystarczająco duży, aby go wyjąć | | | | | | | | | | | | |
|  **Fenkuł włoski**<br>Produkuje grube, białe bulwy o smaku anyżu | SADZENIE | | | ■ | ■ | | | ■ | ■ | | | | |
| | ZBIÓR | | | | | | | | ■ | ■ | | | |
| | **Jest dobrym źródłem wapnia i potasu, jest stosowany w leczeniu wielu dolegliwości związanych z trawieniem i oddychaniem.**<br>**Siew** ↓ 2,5 cm **Ostateczna odległość** ↔ 30 cm między roślinami ↔ 30 cm między rzędami | | | | | | | | | | | | |
|  **Kolendra**<br>'Calypso' ma wysoką tolerancję na jarowizację; idealnie nadaje się do wielokrotnych zbiorów | SADZENIE | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | | | |
| | ZBIÓR | | | | | | ■ | ■ | | ■ | ■ | ■ | |
| | **Działa przeciwbakteryjnie, przeciwgrzybiczo, pomaga regulować pracę jelit i obniża ciśnienie krwi. Siew** ↓ 1 cm **Ostateczna odległość** ↔ 30 cm między roślinami ↔ 23 cm między rzędami | | | | | | | | | | | | |
|  **Koper**<br>'Tetra' daje mnóstwo aromatycznych ciemnozielonych liści | SADZENIE | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | | | | | |
| | ZBIÓR | | | | | ■ | ■ | ■ | | ■ | | | |
| | **Źródło witamin A i C oraz minerałów, takich jak potas.**<br>**Siew** ↓ 1 cm **Ostateczna odległość** ↔ 15 cm między roślinami ↔ 60 cm między rzędami | | | | | | | | | | | | |
|  **Pietruszka naciowa**<br>Wybierz odmianę o płaskich liściach, aby uzyskać intensywny smak | SADZENIE | | | ■ | ■ | ■ | ■ | | | | | | |
| | ZBIÓR | | | | | | ■ | ■ | ■ | | | | |
| | **Źródło witamin A, B, C i K.**<br>**Siew** ↓ 1 cm **Ostateczna odległość** ↔ 15 cm między roślinami ↔ 15 cm między rzędami.<br>Usuń kwiatostany, aby przedłużyć okres uprawy | | | | | | | | | | | | |
|  **Mięta pieprzowa**<br>Świetnie nadaje się do parzenia kojącej herbaty | SADZENIE | | | ■ | ■ | ■ | | | | | | | |
| | ZBIÓR | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | | |
| | **Ma działanie antyseptyczne, przeciwzapalne, przeciwbakteryjne i przeciwpasożytnicze. Może być wykorzystywana jako olejek do masażu, gdyż łagodzi bóle mięśni. Sadzenie** ↓ Połóż zdrowe korzenie o długości 5 cm na tacach nasiennych, przykrywając cienką warstwą wilgotnego podłoża | | | | | | | | | | | | |
|  **Rozmaryn**<br>'Miss Jessopp's Upright' jest odmianą kompaktową i aromatyczną | SADZENIE | | | ■ | ■ | ■ | | | | ■ | ■ | ■ | |
| | ZBIÓR | | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | | |
| | **Ma silne właściwości przeciwbakteryjne i przeciwgrzybicze, dlatego należy go spożywać z umiarem, a olejek eteryczny stosować tylko zewnętrznie. Sadzenie** ↓ na poziomie rozsady **Ostateczna odległość** ↔ 50 cm między roślinami ↔ 50 cm między rzędami | | | | | | | | | | | | |
|  **Szałwia**<br>'Purpurascens' ma młode listki fioletowe, które zmieniają kolor na zielony | SADZENIE | | | | | ■ | ■ | | | | | | |
| | ZBIÓR | | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | | | |
| | **Bogata w korzystne dla zdrowia oleje, minerały i witaminy A, C i K.**<br>**Unikaj nadmiernego spożycia, ponieważ może być toksyczna.**<br>**Siew** ↓ 0,5 cm **Ostateczna odległość** ↔ 45-60 cm między roślinami | | | | | | | | | | | | |



eprasa.pl 3e3977b293

# Posadź sobie witaminę C

Uprawiaj dobroczynne rośliny, kierując się wskazówkami **Alex Mitchell**

**Warzywa i owoce** uprawiam od lat, ale od niedawna zwracam jeszcze większą uwagę na to, jakie jest ich korzystne działanie na nasze zdrowie. W czasach, kiedy wellness i dbałość o zdrowie wreszcie są w modzie warto sadzić rośliny, bogate w witaminę C i białko. Czy nie byłoby wspaniale wyhodować sobie ekwiwalent cukru?

W pierwszej z trzech części cyklu o sadzeniu dla zdrowia skupiłam się na roślinach łatwych w uprawie i będących bogatym źródłem witaminy C. Ma ona wielką rolę w budowaniu naszej odporności, ale warzywa i owoce szybko ją tracą po zerwaniu. Jeśli jednak zasadzisz je we własnym ogródku, będziesz mógł jeść je tak świeże, jak to tylko możliwe.

*Alex Mitchell mieszka w Kent i uwielbia uprawiać warzywa i owoce. Pisze o ogrodach i jest autorką pięciu książek. www.alex-mitchell.co.uk*



**Jarmuż jest tak piękny, jak pyszny. Występuje w kolorach zielonym, fioletowym, a nawet czerwonym, a jego liście mają ciekawą, poskręcaną teksturę**



## JARMUŻ

Ta uniwersalna roślina kapustna jest bombą przeciwutleniaczową. Kubek surowych liści zawiera więcej witaminy C niż pomarańcza. Można gotować je na parze, jeść na surowo w sałatkach lub wyciskać z nich sok – przepis na stronie obok. Możesz wyhodować jarmuż z nasion lub z sadzonki, na grządce lub w doniczce. Będzie ci służyć przez cały sezon. Zrywaj liście u nasady, z każdej główki. Jarmuż nie przejmuje się zimnem i zapewnia zbiory nawet w środku zimy.

**Siew Posiej jarmuż w doniczce już w styczniu i postaw na słonecznym parapecie. Wczesne wysiewy owocują szybkim wzrostem.**

ZDJĘCIA: SARAH CUTTLE



eprasa.pl 3e3977b293

## SOK Z JARMUŻU, JABŁKA I IMBIRU

**przepis**

**Składniki:**

- **pełna garść jarmużu**
- **niewielkie deserowe jabłko**
- **kawałek imbiru (1 cm)**

**Umyj** jarmuż i usuń łodygi, pokrój jabłko i obierz imbir. Włóż składniki do wyciskarki i po chwili otrzymasz energetyzujący sok pełen witaminy C. Jeśli nie masz wyciskarki, użyj blendera i zrób sobie smoothie, rozrzedzając je nieco wodą lub sokiem pomarańczowym.



**Odrywaj tylko kilka liści z każdej rośliny, żeby mogły rosnąć przez cały sezon.**

Czarne porzeczki, tak jak większość owoców, najlepiej jeść zaraz po zebraniu z krzaczka – mają wtedy najwięcej witamin

## OWOCE

Wiele owoców jest bogatych w witaminę C, ale do uprawiania przy domu najlepiej nadają się trzy z nich:

- **Mini kiwi** (*Actinidia arguta*) pięknie się plecie, a jego słodkie i przypominające kształtem winogrono owoce trzeba jeść razem ze skórką. By zachęcić roślinę do owocowania, warto przyciąć pędy boczne.
- **Truskawki** to niewielkie rośliny, które zmieszczą się do doniczek i skrzynek; można mieć je pod ręką, by podjadać owoce. Zasadź razem wczesne, średnie odmiany, żeby cieszyć się długimi zbiorami.
- **Czarna porzeczka** rośnie na wyprostowanych krzaczkach, które nie potrzebują dużo miejsca. Wrzuć garść owoców do smoothie, aby zmienić je w orzeźwiający i pełen witaminy C napój.

**Posadź mini kiwi na wiosnę lub jesienią, porzeczkę – od marca do jesieni, a truskawki najszybciej rosną wiosną i jesienią.**





## PIETRUSZKA

To pyszne zioło jest bardzo bogatym źródłem witaminy C, szczególnie, jedzone na surowo. Nie traktuj jej tylko jako zwieńczenie dania. Posiekaną razem z łodyżkami dodaj do sałatki lub wyciskanego soku. Pietruszka jest także bogatym źródłem kwasu foliowego i wspomaga pracę serca. Jest łatwa w uprawie, lubi słońce lub półcień, ale nie pozwól jej wyschnąć.

**Siew Możesz posiać ją już w styczniu, ale rośnie o wiele lepiej wcześniej ukorzeniona. Wysadzaj na zewnątrz od marca, w skrzynkach wypełnionych podłożem uniwersalnym, lub**



**prosto do gruntu. Możesz także kupować pietruszkę w doniczkach przez cały rok, by rosła na kuchennym parapecie lub w przydomowym ogródku.**

## HISZPAŃSKIE CHILI 'PADRON'

Wszystkie papryczki mają dużo witaminy C, ale ta łagodna i pyszna szczególnie dobrze rośnie w naszym klimacie. Od wczesnego lata do pierwszych przymrozków możesz zebrać nawet do 30 owoców. Siekaj je i dodawaj do dań lub jedz w całości razem z pestkami. Zerwane jasnozielone świetnie nadają się do usmażenia na oliwie i posypane solą. Uważaj na zaskakującą ostrość!

**Siew Styczeń to dobra pora na wysiew, bo roślina potrzebuje dużo czasu na rozwój. Zasiej w domu, w małych pojemniczkach i trzymaj w cieple na przewiewnym**



**parapecie. Kiedy pojawią się siewki, przestaw je na słoneczne miejsce lub do mnożarki.**

ZDJĘCIA: SARAH CUTTLE; PAUL DEBOIS; GETTY/TORRIPHOTO; JASON INGRAM



eprasa.pl 3e3977b293

# NOWOŚCI W ULUBIONYM KIOSKU




ZAMÓW NA WWW.ULUBIONYKIOSK.PL

eprasa.pl 3e3977b293

# Uprawiaj własne białko

Szukasz w swojej diecie innych źródeł białka niż zwierzęce? **Alex Mitchell** pomoże ci uprawiać je w domu

**Masz ochotę na fasolkę edamame?**
W tej części mojej serii poświęconej zdrowym uprawom, przyjrzymy się roślinom, będącym bogatym źródłem białka, niezbędnym do prawidłowego rozwoju naszego organizmu. Zapominamy, że warzywa mogą być także produktami wysokobiałkowymi, poczynając od roślin strączkowych, przez kiełki, aż po nasiona. Łatwo jest uprawiać je w domu, nawet dysponując ograniczoną przestrzenią. Niezależenie od tego, czy jesteś weganinem, ograniczasz spożywanie mięsa, ryb czy nabiału lub po prostu chcesz zdrowiej się odżywiać, uprawiaj te cudowne rośliny, które dostarczą ci pożądaną dawkę białka.

*Alex Mitchell jest autorką pięciu książek poświęconych jej ogrodniczej pasji – uprawie roślin jadalnych. @alexmitchelleg*

**Amarantus jest łatwym w uprawie bogatym źródłem mikroelementów, błonnika i białka**

ZDJĘCIA: SARAH CUTTLE


eprasa.pl 8

## AMARANTUS

Czy to bezglutenowe „zboże" nie jest piękne? Spójrz na te wysokie pierzaste kłosy w żywych odcieniach różu, pomarańczy i żółci. Jego liście można przyrządzać jak szpinak, ale to nasiona są bogatym źródłem białka. Uprawiaj tę roślinę bezpośrednio w gruncie lub w skrzynkach, w nasłonecznionym miejscu. Dobrze znosi wiatr i ataki szkodników. Nawet nie będzie ci miała za złe, jeżeli czasem zapomnisz ją podlać.

**WYSIEWAJ nasiona, zamiast sadzić sadzonki, w maju – na zewnątrz, a w marcu – w doniczkach w domu.**





## FASOLA

Zazwyczaj jemy tylko młode strączki fasolki, ale jeśli pozwolisz jej dojrzeć, kolorowe nasiona są równie pyszne i zasobne w białka. Można dodawać je do zup i gulaszy. Każdą fasolkę, szparagową lub brolotti można traktować tak samo. Pozostaw strąki na łodydze do wyschnięcia, a potem nasiona przechowuj w słoikach. Zamrażaj, by zachować ich świeżość lub zjadaj od razu.

**WYSIEWAJ nasiona**
**– od połowy kwietnia na zewnątrz, od marca**
**– w doniczkach w pomieszczeniu.**





## EDAMAME

Łatwa roślina do uprawy w domu. Donica o średnicy 40 cm pomieści około ośmiu roślin, które wyrosną na około 30 cm wysokości bez konieczności ich podpierania. Edamame to nic innego jak niedojrzałe strączki wysokobiałkowej soi, więc zbierz je, póki są młode i jasnozielone, a nie dojrzałe i żółte. Na surowo są trujące, więc gotuj strączki w osolonej wodzie przez 5 minut, a następnie wsypuj sobie groszki prosto do ust!

**WYSIEWAJ na zewnątrz**
**– od maja, a w domu**
**– od marca**



ZDJĘCIA: SARAH CUTTLE; GETTY/JOY SKIPPER, YOKOYAMA; TIM SANDALL



## LUCERNA

Te chrupiące kiełki to białkowa skarbnica, którą łatwo jest mieć zawsze pod ręką przez cały rok. Użyj specjalnej kiełkownicy lub podziurkuj zakrętkę słoika po dżemie. Zakryj dno słoika nasionami, ale nie nasyp ich zbyt dużo. Napełnij słoik wodą i pozostaw na 12 godzin. Po tym czasie wylej wodę i połóż słoik na boku, przepłukując nasiona dwa razy dziennie, aż zaczną kiełkować. Używaj kiełków do sałatek; nadadzą im orzechowego charakteru.

**WYSIEWAJ nasiona przez cały rok. Kup nasiona na kiełki, które najlepiej będą kiełkować w domu.**



## KUKURYDZA

Nic nie dorówna smakiem świeżo zerwanej kukurydzy, ale jeśli smak to za mało, by zacząć ją uprawiać, przekonam cię do niej wysoką zawartością białka. Najlepiej rośnie w pełnym słońcu, a na podwyższonej rabacie w skrzyni o wymiarach 90 cm na 1,8 m zmieścisz aż tuzin sadzonek. Rośliny zapylane są przez wiatr, potrzebują więc towarzystwa. Kiedy się ukorzenią, niewiele potrzebują do szczęścia, ale młodziutkie sadzonki chroń przed ślimakami.

**WYSIEWAJ nasiona na zewnątrz – od maja, a w domu – od marca.**



## ŚNIADANIOWA POSYPKA

**Podkręć** swoje śniadanie świeżymi truskawkami z posypką z amarantusa z jogurtem, sojowym lub kokosowym, jeśli ma być całkowicie wegańskie. Zbierz nasiona amarantusa jesienią, odcinając kłosy i przecierając przez durszlak. Umieść mieszankę na talerzu i delikatnie w nią dmuchaj, by oddzielić ziarno od plew. Rozłóż ziarenka na papierze i pozostaw do wyschnięcia w ciepłym miejscu. Przechowuj w słoiku. Amarantus jest pyszny także w formie podprażonej. To najmniejszy na świecie popcorn. Wystarczy rozgrzać rondel, wsypać na dno nasiona i podgrzewać je pod przykryciem, aż zaczną strzelać.







**W NASTĘPNYM NUMERZE:**
**Uprawiaj rośliny będące doskonałą alternatywą dla cukru**



Reprasent e3977b293



# Domowa ziołowa apteczka

**Frances Tophill** radzi, jak łatwo zrobić naturalne preparaty będące zimowym zastrzykiem dla zdrowia – w sam raz dla ciebie lub na prezent dla przyjaciół. *Zdjęcia Sarah Cuttle*

**Od zawsze marzyłam,** aby odżywiać się, jeśli nie całkowicie, to możliwie w jak największym stopniu, roślinami z własnych upraw. W moich zeszłorocznych ogrodowych przygodach eksperymentowałam z pomysłami, które chciałabym wdrożyć pewnego dnia na większą skalę – uprawiając rośliny nie tylko do jedzenia, ale związane z każdym aspektem życia.

Poznałam kilka niesamowitych projektów, zarówno w Wielkiej Brytanii, jak i w innych krajach, gdzie roślinne materiały wykorzystywano do tworzenia naturalnych preparatów leczniczych. Ale jak możemy je zrobić sami? Dzięki poradom Kim Walker, autorki *The Handmade Apothecary* (*Domowa apteka*), udało mi się wypróbować zaskakująco proste przepisy, które również idealnie nadają się na prezent. Chociaż wszystkie przepisy, które tu zamieściłam są bezpieczne, nigdy nie powinniśmy bagatelizować roślin. To, co naturalne, niekoniecznie jest dla nas dobre. Zawsze więc staraj się uzyskać poradę od profesjonalisty, dotyczącą zarówno identyfikacji roślin, jak i dolegliwości.



Owoce dzikiej róży można zbierać na angielskiej wsi od września do października

# Syrop z owoców dzikiej róży

**Przygotowanie tego preparatu z witaminą C na przeziębienia wydaje się idealnym sposobem na spędzenie zimowego dnia. Zawsze zachęcam do kupowania róż, które rodzą owoce, aby zapewnić pożywienie dla zimujących ptaków i służących do produkcji syropu. A jeśli to do ciebie nie przemawia, możesz dodać odrobinę syropu do wódki, aby przygotować pyszny rozgrzewający napój...**

## Będziesz potrzebować

- 300 g świeżych lub 150 g suszonych owoców dzikiej róży
- 600 ml wody
- Opakowania brązowego cukru
- 1 łyżeczki kwasku cytrynowego

Do rondelka włóż owoce dzikiej róży i zalej je wodą, przykryj pokrywką i duś na małym ogniu do miękkości – zwykle trwa to około 30-40 minut. Rozgnieć owoce, następnie przecedź płyn przez sito wyłożone podwójnie złożoną muślinową ściereczką do miski lub szerokiego dzbanka (dzięki temu odcedzisz drażniące włoski). Wyciśnij płyn z owoców przez muślinową ściereczkę do ostatniej kropli. Na każdy 1 ml płynu dodaj 0,5-1 g cukru.

Wlej płyn z powrotem do rondelka i ustaw na średnim ogniu, mieszając do momentu, aż cukier się rozpuści. Dodaj kwasek cytrynowy i gotuj na wolnym ogniu, aż zgęstnieje, nie doprowadzając do wrzenia. Za pomocą lejka ostrożnie przelej gorący syrop do wyparzonych butelek. Podpisz i umieść datę na etykiecie.

**Sposób użycia** W razie potrzeby weź łyżeczkę syropu – polej nim lody lub użyj nawet jako składnika koktajlu. Przechowuj w lodówce do roku, a po otwarciu zużyj w ciągu miesiąca. Jeśli spleśnieje – wyrzuć. Możesz też zamrozić syrop w torebkach do kostek lodu, aby móc je w razie potrzeby wykorzystać.

**Duży** zastrzyk **witaminy C**



Zamknięte butelki z syropem z owoców dzikiej róży przechowuj w lodówce do roku



eprasa.pl 3e3977b293

# Kula do kąpieli z płatków nagietka i róży

**Jedyne, co mogę powiedzieć, to jestem zaskoczona! Nie miałam pojęcia, że wykonanie kuli będzie tak proste, a jej wygląd tak profesjonalny. Jeśli nie wiesz, co podarować bliskiej osobie, odpowiadam – kulę do kąpieli. Uzyskanie odpowiedniego poziomu płynu wymaga pewnej praktyki, aby nie zaczął „eksplodować" w trakcie przygotowywania, ale warto nad tym popracować.**

## Będziesz potrzebować

- 260 g dwuwęglanu sodu
- 260 g soli morskiej lub gorzkiej
- 130 g kwasku cytrynowego
- 40 g mielonych płatków owsianych
- 2 łyżek suszonych płatków nagietka
- 2 łyżek suszonych płatków róży
- 20 ml oleju do gotowania lub z ciecierzycy
- 30 ml naparu z nagietka lub róży albo wody różanej
- 40 kropli dowolnego olejku eterycznego
- Trochę mąki kukurydzianej do posypania foremek
- Foremki do kuli do kąpieli

Wymieszaj w misce widelcem wszystkie suche składniki i zioła. Stopniowo dodawaj mokre składniki po kropli, mieszając dokładnie do momentu uzyskania konsystencji drobnego, wilgotnego piasku.

Mikstura powinna być zwarta po ściśnięciu; jeśli nie jest, dodaj 1/4 łyżeczki płynu, aby uzyskać pożądaną konsystencję. Jeśli jest zbyt zbita i mokra, dodawaj po łyżeczce dwuwęglanu sodu, soli i kwasku cytrynowego, aż uzyskasz odpowiednią konsystencję.

Obsyp foremki do kul do kąpieli lub formę do muffinów mąką kukurydzianą i mocno wciśnij do niej miksturę. Jeśli używasz foremek do kul, wyjmij kule na tacę wyłożoną papierem do pieczenia i pozostaw do wyschnięcia. Jeśli używasz foremek do babeczek, poczekaj aż wyschną zanim delikatnie odwrócisz je do góry nogami, wyjmując kule do kąpieli. Kule wysychają w ciągu 24-48 godzin.

**Sposób użycia** Wrzuć jedną kulę do wody w kąpieli, poczekaj, aż się rozpuści, a następnie wejdź do wanny i zrelaksuj się. Przechowuj w szczelnym opakowaniu do sześciu miesięcy.




**Te relaksujące, pachnące kule do kąpieli idealnie nadają się na prezent**



**1** **Za pomocą widelca wymieszaj wszystkie suche składniki w szklanej misce.**



**2** **Dodawaj powoli płynne składniki, dokładnie mieszając do momentu uzyskania konsystencji wilgotnego piasku.**



**3** **Napełnij foremki i dociśnij. Delikatnie wyjmuj kule i pozostaw do wyschnięcia.**



eprasa.pl 3e3977b293

Po dodaniu miodu delikatnie postukaj słoikiem, aby usunąć bąbelki powietrza

# Syrop na kaszel z tymianku, miodu i cebuli

na kaszel i zatkany nos

**Może to połączenie składników nie wydaje się najbardziej atrakcyjne, ale warto spróbować. Naprawdę pokochałam smak syropu, gdy już był gotowy – to niezwykła kombinacja smaków, a siekanie tymianku i cebuli powinno zdziałać cuda w oczyszczeniu zatkanego nosa! Koniecznie wypróbuj, jeśli nie jesteś w najlepszej formie.**

## Będziesz potrzebować

- 1 posiekanej cebuli
- 2 łyżek posiekanego tymianku
- 1 słoika miodu lub brązowego cukru do wypełnienia słoika

**Przepis z cukrem:** w wyparzonym słoiku układaj na szerokość palca warstwy posiekanej cebuli i tymianku z brązowym cukrem. **Przepis z miodem:** wypełnij luźno czysty, wyparzony słoik cebulą i tymiankiem. Zalej miodem, stukając dnem słoika, aby usunąć bąbelki powietrza.

Zakręć słoik wypełniony miksturą z miodem lub cukrem, opisz i umieść na nim datę.

Pozostaw w chłodnym, ciemnym miejscu aż smaki się przenikną. Syrop będzie gotowy do użycia po godzinie, jeśli musisz wykorzystać go od razu. W przeciwnym razie odczekaj tydzień. Przecedź, aby usunąć kawałki cebuli i tymianku, przelej syrop do wyparzonego słoika, opisz i umieść na nim datę.

**Sposób użycia** W razie potrzeby weź łyżeczkę. Zużyj w ciągu miesiąca. Jeśli rozwinie się pleśń, od razu wyrzuć.



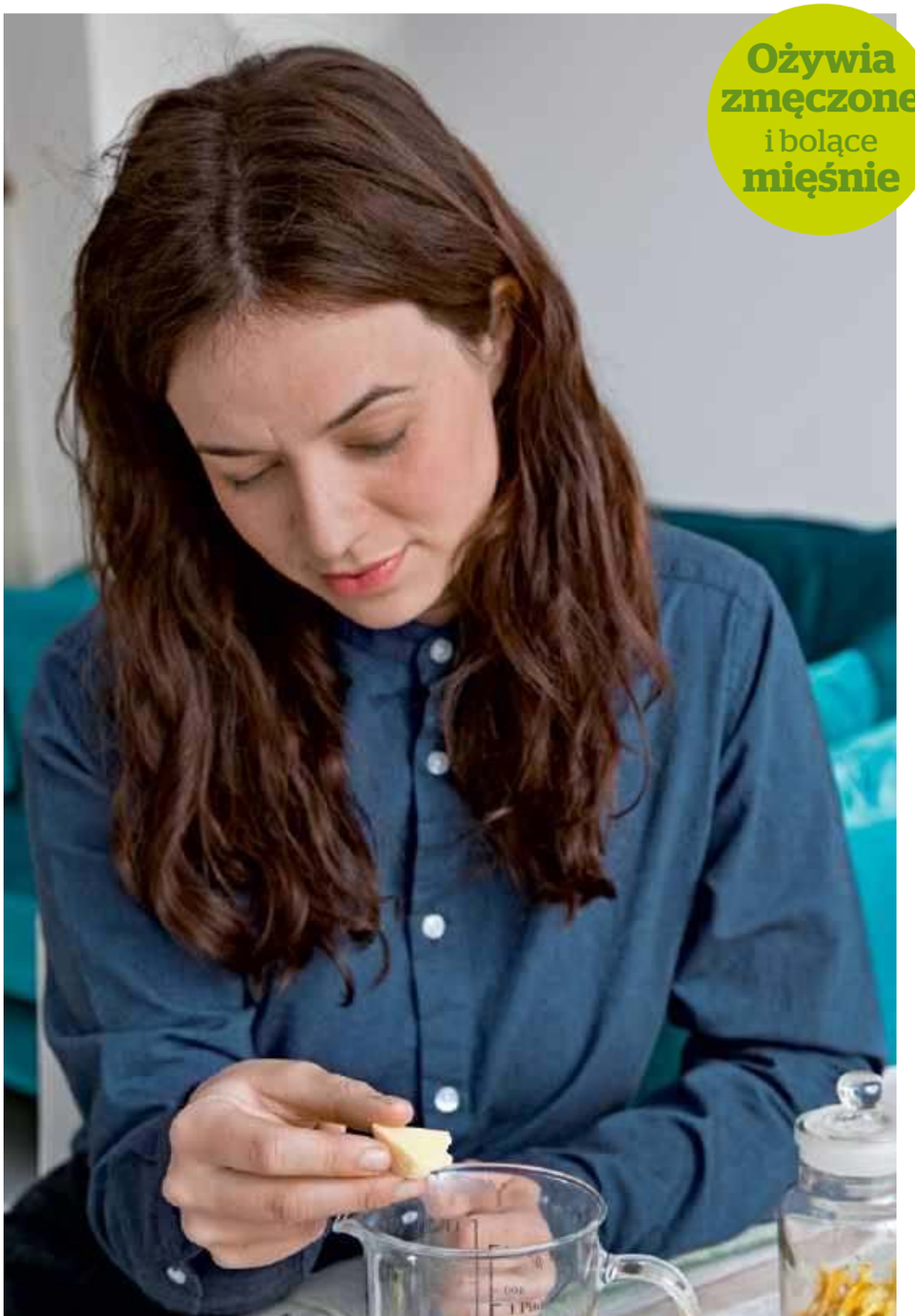
Mikstura będzie gotowa po godzinie, ale będzie lepsza, jeśli odstawisz ją na tydzień



eprasa.pl 3e3977b293

# Kostka do masażu z rozmarynem i cytryną

**To prawdziwa uczta dla zmysłów – zarówno używanie, jak i przygotowanie! Cytrusowa świeżość cytryny i ziemisty aromat rozmarynu tworzą piękne połączenie, a kostka działa naprawdę pobudzająco. Po raz pierwszy udało mi się zrobić taką ją bez używania wosku pszczelego, więc w sam raz dla wegan.**




## Będziesz potrzebować

- 40 g masła shea
- 50 g masła kakaowego
- 10 g oleju kokosowego
- Suszonej skórki z 1 niewoskowanej cytryny
- 5 g suszonego rozmarynu
- 1 łyżki brązowego cukru
- 20 kropli dowolnego olejku eterycznego
- Silikonowej formy do ciasta lub mydła

Umieść masło shea i masło kakaowe w żaroodpornym szklanym dzbanku i włóż do rondelka, delikatnie podgrzewając wodę, aby się stopiły.

W robocie kuchennym lub młynku do kawy zmiel na proszek suszoną skórkę cytryny i suszone liście rozmarynu.

Wymieszaj zioła i cukier ze stopionym masłem. Ostrożnie wyjmij dzbanek i połóż na żaroodpornej macie. Mieszanka stężeje po około dwóch godzinach. Zioła opadną na dno, pozostawiając warstwę czystego oleju na górze. Mieszaj miksturę co 15 minut, a kiedy zioła przestaną opadać (po około dwóch godzinach), szybko przelej wszystko do foremek i pozostaw do pełnego stężenia. Przechowuj w szczelnym pojemniku, oddzielając każdą kostkę papierem do pieczenia.

**Sposób użycia** Najlepiej stosuj przed pójściem spać. Pod koniec ciepłego prysznica lub kąpieli delikatnie pocieraj kostką po całym ciele, masując bolące mięśnie. Spłucz pozostałości za pomocą ciepłej wody, delikatnie osusz ciało i pozwól, aby skóra wchłonęła nawilżające olejki zanim się ubierzesz. Aby uzyskać najlepszy efekt, zużyj w ciągu trzech miesięcy, ale możesz przechowywać do sześciu miesięcy.


Użyj kostki do masażu całego ciała


Włóż masło shea i masło kakaowe do żaroodpornego dzbanka



eprasa.pl 3e3977b293

Po zalaniu gwiazdnicy olejem zakręć przykrywkę i postaw na słonecznym parapecie lub kaloryferze

# Balsam z gwiazdnicy pospolitej

**To cudowne, kiedy znajdziesz zastosowanie czegoś, co wcześniej uważałaś za chwast – przywodzi mi to na myśl ukryte cuda otaczającego nas świata. Gwiazdnica pospolita jest jedną z takich niedocenionych roślin. Jest pyszna i pełna właściwości leczniczych, łatwa do zbierania i parzenia. Opanowanie przepisu na ten balsam było przydatne, ponieważ jest świetną bazą do innych preparatów.**

## Będziesz potrzebować

- 200 ml organicznej oliwy lub oleju słonecznikowego
- 1 garści zwiędniętej gwiazdnicy
- 40 g wosku pszczelego lub wosku kandelila
- 30-40 kropli lawendowego olejku eterycznego

Pozwól zwiędnąć gwiazdnicy przez noc, aby pozbyć się nadmiaru wilgoci. Posiekaj ją drobno i wypełnij nią czysty słoik. Zalej oliwą i przykryj muślinową ściereczką. Opisz etykietkę i umieść na niej datę.

Postaw słoik na kaloryferze na jedną lub dwie noce lub pozostaw na tydzień na słonecznym parapecie.

Przecedź napar przez muślinową szmatkę do dzbanka, wyrzucając posiekane liście. Poczekaj, aż olej opadnie i przelej do dzbanka z miarką – powinno być około 200 ml płynu. Umieść olej w małym bemarze lub żaroodpornej szklanej misce w kąpieli wodnej z wrzątkiem. Dodaj wosk pszczeli i poczekaj, aż się roztopi. Schłodź przez kilka minut, a następnie dodaj olejek eteryczny, zanim rozlejesz olejek do mniejszych słoików. Podpisz słoik i umieść na nim datę.

**Sposób użycia** Nakładaj niewielką ilość na swędzącą, suchą skórę, wysypkę, skaleczenia lub siniaki. Przechowuj w chłodnym, ciemnym miejscu do sześciu miesięcy. Wyrzuć, jeśli zjełczeje.

**Na wysypkę i suchą skórę**



Frances i Kim Walker rozmawiają o przepisach na lekarstwa

- Przepisy pochodzą z *The Herbal Remedy Handbook* i *The Handmade Apothecary* (Kyle Books, 18,99 GBP) autorstwa Kim Walker. Jej ostatnia książka to *Just The Tonic* (Kew Publishing, 18 GBP)



**ODKRYJ WIĘCEJ** zdrowotnych ziół do uprawy **www.gardenersworld.com/plants/healing-herbs-to-grow/**



eprasa.pl 3e3977b293

# Carol wysiewa kwiaty

Wysiewanie jest łatwe i właśnie mamy odpowiednią porę, aby zacząć. Wystarczy skorzystać z fachowych porad i podpowiedzi **Carol Klein**

**Dla nas, ogrodników,** zima może być frustrująca – czasem leje, czasem pada śnieg, jest bardzo zimno. Są takie dni, kiedy pogoda próbuje przekazać nawet najbardziej zaangażowanym z nas, że to nie pora na działania w ogrodzie. Ale nie zważaj na to – takie dni to idealna sposobność na zajęcie się jedną z najbardziej ekscytujących ogrodniczych czynności: sianiem.

Rozmnażanie roślin na różne sposoby to kwintesencja ogrodnictwa. Kiedy zaczynasz uprawiać swoje własne rośliny – uzyskane z sadzonek, podziału siewek, a szczególnie z nasion, zaczynasz je naprawdę rozumieć. Troska o roślinę, która się samemu wyhodowało i zasadzenie jej w ogrodzie daje nam intymną wiedzę o naturze tej rośliny, o jej potrzebach i o tym, jak wzrasta. Ponadto, gdy uprawiamy rośliny z nasion, możemy niewielkim kosztem uzyskać dużą liczbę egzemplarzy, więc jeśli chodzi o ich wykorzystanie, można naprawdę zaszaleć. Za cenę nieprzekraczającą kosztu jednej niewielkiej roślinki możemy sadzić całe tabuny roślin!

> “Uprawa roślin z nasion naprawdę nie jest trudna – nie potrzebujemy specjalnego sprzętu ani fachowej wiedzy”

Uprawa roślin z nasion naprawdę nie jest trudna – nie potrzebujemy specjalnego sprzętu ani fachowej wiedzy. O ile postępujemy zgodnie z prostymi zasadami opartymi na prawach natury i zdrowym rozsądku, nic nas nie ogranicza.

Co roku możesz zapewnić sobie do ogrodu barwne cuda – niektóre z nich ożywią go w danym roku, a inne (byliny) przez wiele lat. I wszystkie te rośliny wydadzą nasiona, które możemy samodzielnie zebrać i zasiać lub przekazać przyjaciołom.

Czego więc potrzebuje nasionko, aby wykiełkować i radośnie się rozwijać? Podłoża, światła, wody, ciepła i powietrza – z jeszcze jednym dodatkiem: czasu. Oczarowują nas setki torebek nasion w centrach handlowych, ale trzeba

ZDJĘCIA: JASON INGRAM



W zimne styczniowe dni Carol uwielbia zostać w czterech ścianach i wysiewać


1


2


3


4

> Jednym z najlepszych aspektów uprawy z nasion – zwłaszcza jeśli wysiewasz własne – jest dzielenie się

zachować zdrowy rozsądek i zastanowić się, ile czasu jesteśmy w stanie poświęcić uprawie. Masowe zabójstwa siewek zdarzają się powszechnie i z przykrością muszę wyznać, że i ja wielokrotnie je popełniłam. Nie pragnę wcale studzić twojego entuzjazmu, ale naprawdę zastanów się przed zakupami, czy masz miejsce i czas dla siewek oraz jak je wykorzystasz, gdy już urosną.

Sianie to działanie znane od niepamiętnych czasów. Od chwili, gdy nasi starożytni przodkowie postanowili osiąść w jednym miejscu i zacząć uprawiać rośliny, zbieranie i sianie nasion stało się częścią naszego DNA. Na początku wszystko zapewne odbywało się metodą prób i błędów, ale obecnie mamy już za sobą tysiące lat eksperymentów i doświadczenia oraz pomoc technologii, i możemy się na nich oprzeć. I choć nigdy nie mamy stuprocentowej gwarancji powodzenia, większość naszych prób powinna się powieść.

Przed nastaniem ery szklarń i zimnych inspektów wszystkie nasiona wysiewano do ziemi. Teraz dysponujemy szkłem, które chroni siewki. Jeśli nie dysponujesz szklarnią, jako wylęgarnia roślinnej młodzieży może posłużyć parapet w kuchni. Właśnie tak produkowała rośliny moja mama – w sumie były ich pewnie tysiące. Z parapetu przenosiła je w zacisze oszklonego ganku, a stamtąd do ogrodu – swojego lub rodziny, albo przyjaciół.

## Łatwy proces

Pierwszy krok polega na wypełnieniu doniczek lub kuwetek podłożem. Obstukaj je o stół, aby podłoże osiadło, a następnie dociśnij. Do tej czynności używam małego dociskacza, który zrobił mój mąż Niel, gdy po raz pierwszy zaopatrzyliśmy się w kuwetki o połowę mniejsze od standardowych. Zrobił go z niewielkiego kawałka sklejki, który idealnie pasuje do kuwetek i ma na wierzchu uchwyt zrobiony ze starego kija od miotły.


6

ZDJĘCIA: SARAH CUTTLE; JASON INGRAM



eprasa.pl 3e3977b293


5


7


8

# 8 ulubionych gatunków do posiania już teraz

**1. Orlaja wielkokwiatowa** Posiej orlaję (*Orlaya grandiflora*) teraz, a zakwitnie do lipca. Jej nasiona są duże i kolczaste. Umieść po kilka w każdej komórce wielodoniczki. Regularnie przesadzaj do większych doniczek, aby roślinki ładnie się rozrosły i produkowały więcej kwiatów. **Kwiaty** VI-X **Wysokość x Szerokość** 60 cm x 60 cm

**2. Dzwonek kremowy** Jeśli masz własne nasiona dzwonka (*Campanula lactiflora*), pewnie uzyskasz kwiaty w różnych odcieniach koloru niebieskiego i nieco białych. Nasiona są drobniusieńkie, więc siej jak najoszczędniej i równomiernie. **K** VI-VIII **W x S** 60 cm x 40 cm

**3. Wilec** Pnącze, które po wysiewie gwałtownie rośnie. Namocz nasiona na noc w ciepłej wodzie i od razu posiej. Szybko przesadzaj do większych doniczek, aby pędy się nie splątały. **K** VII **W x S** 1,5-2 m x 30 cm

**4. Groszek pachnący** Posiej je teraz, a przed końcem kwietnia będziesz dysponować silnymi, dużymi roślinami – gotowymi do zasadzenia w ogrodzie. Zakwitną, zanim nadejdzie lipiec. Namocz nasiona, aby nieco się zaokrągliły i siej po jednym do komórek wielodoniczek – unikniesz naruszania korzeni przy przesadzaniu. **K** VI-IX **W x S** 1-2 m x 45 cm

**5. Kosmos** Roślina jednoroczna dająca wiele satysfakcji – z jednej paczuszki nasion uzyskasz mnóstwo sadzonek. Wąskie czarne nasiona siejemy na powierzchni. **K** VI-X **W x S** 0,6-1,5 m x 30-60 cm

**6. Dalie** Odmiany takie jak 'Bishop's Children' mogą zakwitnąć już parę miesięcy po posianiu. Jeszcze przed nastaniem jesieni wyprodukują kłącza – wykop je i przez zimę przechowuj pod dachem. **K** VII-XI **W x S** 0,5-1,5 m x 30-60 cm

**7. Ostnica cieniutka** Posiej nasiona ostnicy (*Stipa tenuissima*) rzadko, posyp je żwirkiem i zostaw w kuwetkach, aż siewki osiągną 5-8 cm wysokości. Ostrożnie je porozdzielaj i przesadź pojedynczo do większych doniczek. **K** VI-IX **W x S** 60 cm x 30 cm

**8. Wieczornik damski** Łatwy w uprawie i niezawodny – nasiona najlepiej kiełkują, gdy są świeże, ale zachowują zdolność do kiełkowania przez kilka lat. Jeśli nie posiałeś ich w lipcu jako rośliny dwuletniej, spróbuj teraz. **K** V-VI **W x S** 90 cm x 45 cm

# Carol radzi: doniczki, kuwetki i podłoże

**Siać** można praktycznie do prawie każdej doniczki czy kuwetki. Osobiście stosuję głębokie, trwałe kuwetki wielkości połowy standardowych kuwetek, które świetnie przechowują się jedna w drugiej. Są plastikowe, ale używam ich od lat. Niektóre z nich mają co najmniej 35 lat – razem pomogły rozwinąć się setkom tysięcy roślin (od ponad 30 lat prowadzimy szkółkę, dlatego siejemy więcej roślin, niż przeciętny ogrodnik).

Obecnie w obiegu jest mnóstwo plastikowych doniczek i kuwetek, a tylko nieliczne są biodegradowalne. Ponieważ już je zrobiono, najlepiej jest o nie dbać i jak najdłużej użytkować. Można kupić biodegradowalne kuwetki i doniczki z włókien miskanta, bambusa czy kojry, ale nie da się z nich korzystać więcej niż raz.

Inną możliwością jest zrobienie doniczek z gazet lub rolek po papierze toaletowym – mój dziadek zawsze siał w nich groszek pachnący.

Jeśli chodzi o to, jakim podłożem wypełnić nasze doniczki i kuwetki, niech nie kusi cię kompost ogrodowy – świetnie nadaje się na działkę, ale zawiera patogeny, które mogą zabić wrażliwe siewki. Aby wykiełkować i dobrze się rozwijać, siewki potrzebują sterylnego środowiska. Idealne będzie dobrej jakości, firmowe podłoże beztorfowe – uniwersalne lub na bazie piasków gliniastych.



**Aby zrobić doniczkę przyjazną środowisku, owiń kawałek papieru wokół słoika, zawiń u podstawy i wyjmij słoik.**



**Jeśli obchodzisz się z kuwetkami delikatnie, możesz z nich korzystać przez wiele lat.**

Podłoże powinno sięgać tuż poniżej brzegu kuwetki – ma jeszcze zmieścić się warstwa żwirku i woda, gdy będziemy ostrożnie podlewać. Niektórzy wypełniają doniczki podłożem tylko do połowy – w takich warunkach nasiona wykiełkują, ale będzie do nich docierało mniej światła, a siewki z całą pewnością stracą energię, próbując wyciągać się w kierunku światła.

Zawsze siejemy nasiona rzadko, bo siewki rosnące w stłoczeniu są bardziej podatne na zgorzel, która w mgnieniu oka niszczy całe połacie młodych roślinek. Zapobiega temu uprawa w jasnym miejscu i zapewnienie dużej ilości powietrza. Większość nasion po prostu rozsypuję na podłożu, ale większe, np. groszków pachnących i łubinów, wciskam tuż pod powierzchnię. Nigdy nie przykrywaj nasion podłożem – zamiast tego posyp je delikatnie drobnym żwirkiem i delikatnie dociśnij.

> “Nigdy nie przykrywaj nasion podłożem – zamiast tego posyp je delikatnie drobnym żwirkiem”

Najlepiej jest podlewać siewki od dołu – doniczkę lub kuwetkę ustawiamy w niewielkiej ilości wody, a kiedy podłoże nasiąknie wodą, wyjmujemy pojemnik z wody i zostawiamy do odcieknięcia. Kuwetkę stawiamy w jasnym, dobrze wentylowanym miejscu. Ogrzewana mnożarka przyspiesza kiełkowanie, ale jeśli uprawiasz różne nasiona, dobranie właściwej dla wszystkich temperatury może okazać się trudne. Podlewaj, gdy podłoże zaczyna wyglądać na suche, ale nie przelewaj.

Kiedy siewkom wyrosną pierwsze liście właściwe, przerzedź je, zanim ich korzenie zaczną się ze sobą splatać. Osobiście wydobywam siewki chińską pałeczką. Zawsze przytrzymuj siewki za liście zarodkowe – te, które pojawiają się jako pierwsze – a nie za delikatną łodygę. Rozsadź roślinki, zachowując większe odstępy, do nowych kuwetek lub pojedynczo do doniczek lub wielodoniczek. Im będą większe i silniejsze, zanim zasadzisz je pod chmurką, tym lepiej będą rosły.

ZDJĘCIA: JASON INGRAM; TIM SANDALL



eprasa.pl 3e3977b293




eprasa.pl 3e3977b293



Posiej pomidory i ogórki już teraz, a przez całe lato będziesz zbierać smakowite plony

# Carol wysiewa warzywa

**Nigdy nie było lepszego czasu** na rozpoczęcie uprawy własnych warzyw. Jesteśmy coraz bardziej świadomi tego, co znajduje się na i w produktach, które zjadamy, jaką odległość pokonały, aby do nas dotrzeć i jaki ślad węglowy powstał w czasie ich produkcji, czyli ile wody i energii wykorzystano. Coraz bardziej też zdajemy sobie sprawę z istoty smaku i z tego, jak bardzo ograniczony mamy wybór, jeśli chodzi o dostępne odmiany.

> “Jasny parapet jest idealny do uprawy warzyw wysianych zimą”

Nieliczni szczęściarze kupują warzywa w miejscach, gdzie uprawiane są one organicznie i proponuje się wiele smacznych odmian, ale większość społeczeństwa nie ma takiej możliwości. Tych z nas, którzy dysponują ochotą, czasem i choćby maleńkim skrawkiem ziemi, serdecznie zachęcam do uprawy warzyw – to najbardziej satysfakcjonujące zajęcie: proste i niosące radość, a ponadto właśnie teraz jest najlepszy moment, aby zacząć.

Nie potrzebujesz szklarni – na dobry początek idealnie nada się jasny parapet, ogród zimowy lub ganek. Młode roślinki potrzebują światła, ciepła (bez wahań temperatury) i nieco troski.

Wczesny siew niesie ze sobą liczne korzyści. W tym momencie główni kandydaci do wysiania to najbardziej popularne w kraju jarzyny – tzw. warzywa śródziemnomorskie, czyli pomidory, papryczki chili, słodka papryka i bakłażany. Tym delikatnym roślinom trzeba zapewnić wczesny start w domu, gdzie będą miały odpowiednio dużo ciepła do kiełkowania i wzrostu.

W poprzednim artykule przyjrzeliśmy się nasionom kwiatów, które muszą przez jakiś czas doświadczać mrozu, aby zakończyć okres spoczynku (jarowizacja) – nasiona delikatnych warzyw kiełkują natomiast

ZDJĘCIA: SARAH CUTTLE



eprasa.pl 3e8077b293

# 10 ulubionych warzyw Carol do uprawy z nasion

**Najważniejsze jest to, żeby uprawiać warzywa, które lubimy jeść. Może brzmi to jak banał, ale to zaskakujące, ilu ludzi stawia na jarzyny najprostsze w uprawie, zamiast na swoje ulubione. Myślą przewodnią każdego właściciela warzywnika powinien być smak – warto eksperymentować i szukać najpyszniejszych odmian.**

## 1. Kukurydza

To roślina z cieplejszego klimatu, dlatego jeśli chcesz zajadać soczystą kukurydzę z masłem, niezbędny jest wczesny siew. Postaw na odmianę wczesną i siej po jednym ziarenku do pojedynczych doniczek. Ponieważ kukurydza jest wiatropylna, warto ją sadzić blokowo – posiej sporo. Zrobiliśmy tak w zeszłym roku, ale do szklarni wdarł się szalony bażant i pożarł wszystko!

## 2. Sałaty

Sałata jest tak podstawowym składnikiem sałatek, że najlepiej jest ją siać przez cały rok. Ma bardzo drobne nasionka – siejemy je rzadko na powierzchni podłoża. Przerzedzamy, kiedy tylko pokażą się pierwsze liście właściwe. Do wczesnego siewu wypróbuj odmiany 'Biscia Rossa' z włoskich Alp. Nic nie przebije brytyjskiej odmiany 'Little Gem' (na zdjęciu), która jest nagradzana również we Włoszech.

## 3. Ogórki

Na widok zaledwie pół tuzina nasion w opakowaniu nasion ogórków można popaść w osłupienie, ale do końca lata zapewnią nam one tyle owoców, że nie będzie wiadomo, co z nimi począć. Siejemy pojedynczo, na sztorc, do niewielkich doniczek. Mini-ogórek 'Diva' ma gładką skórkę i jest słodki jak melon, samopylny i zapewnia obfite plony.

## 4. Dynie i kabaczki

Nasiona tych blisko ze sobą spokrewnionych roślin najlepiej jest siać pojedynczo do małych doniczek, na boku, wpychając je tuż pod powierzchnię podłoża. Nigdy nie zrozumiem logiki siania po dwa nasiona i przeznaczania jednego z nich na straty. W miarę potrzeby roślinki przesadzamy do coraz większych doniczek. Sadzimy w ogrodzie, gdy minie ryzyko przymrozków. Wypróbuj 'Uchiki' (na zdjęciu) i 'Delica'.

## 5. Rukola

Mrozoodporna roślina, którą warto siać co kilka tygodni – od teraz. Rukola uprawiana pod szkłem jest delikatna i pikantna! Często siejemy rukolę do doniczek modułowych, wkładając do każdej komórki dosłownie po jednym maleńkim nasionku – to bardzo żmudne, ale warto.

## 6. Cukinia

Warto siać cukinie dwukrotnie, aby przedłużyć sezon owocowania, ale to teraz jest ten najważniejszy moment. Kilka roślin zapewni przeciętnej rodzinie mnóstwo owoców. Jeśli jednak uprawiasz pomidory i bakłażany i chcesz gotować ratatouille, posadź dodatkową roślinę. 'Alberello di Sarzana' ma delikatny smak.

## 7. Pomidory

Obficie owocujące i uniwersalne. Można je jeść na surowo, przetwarzać na bieżąco lub przygotować z nich passatę i zamrozić ją na zimową pizzę, i sosy do makaronu. W przypadku niektórych odmian F1 dostaniesz w paczce zaledwie kilka nasion, ale pół tuzina roślin zapewni ci mnóstwo owoców. Uwielbiam smakowicie słodką odmianę 'Sungold' (na zdjęciu).

## 8. Zioła

Dobrze im robi długi sezon. Bazylia (na zdjęciu) jest chyba najbardziej popularna, ale to bazylia grecka jest najprostsza we wczesnej uprawie. Obydwa rodzaje potrzebują sporo ciepła i wody, ale nie siej ich za gęsto – sprzyja to mączniakowi, który potrafi szybko rozprawić się ze wszystkimi siewkami. My siejemy kolejno koper, kolendrę i trybulę do doniczek modułowych, dzięki czemu możemy je zbierać w podobny sposób: często i w niedużej ilości.

## 9. Bakłażany

Bakłażan, pochodzący z Azji Południowo-Wschodniej, potrzebuje maksymalnie długiego sezonu wegetacyjnego i mnóstwa ciepła. Nie wszystkie bakłażany są fioletowe – wypróbuj bladoróżową odmianę 'Tonda Bianca Sfumata di Rosa', 'Prosperosę' w białe paski czy długo owocujący mieszaniec F1 'Linda'. Kiełkowanie może trochę potrwać, ale gdy roślinki zaczną rosnąć na dobre, regularnie je przesadzaj.

## 10. Fasola

Bób i groch są mrozoodporne, ale fasola szparagowa i wielokwiatowa giną, gdy jest zimno. Większość fasolek gotujemy na bieżąco, ale niektóre, np. borlotti (na zdjęciu) również suszymy. Wczesny siew robi dobrze im wszystkim. Szczególnie w przypadku fasoli pnącej istotne jest przesadzanie do coraz większych doniczek i zapewnienie podpórek, aby po przesadzeniu do ogrodu nic nie zaburzyło dalszego rozwoju roślin.


1


2


3


4


5

ZDJĘCIA: SARAH CUTTLE; PAUL DEBOIS; JASON INGRAM; TIM SANDALL



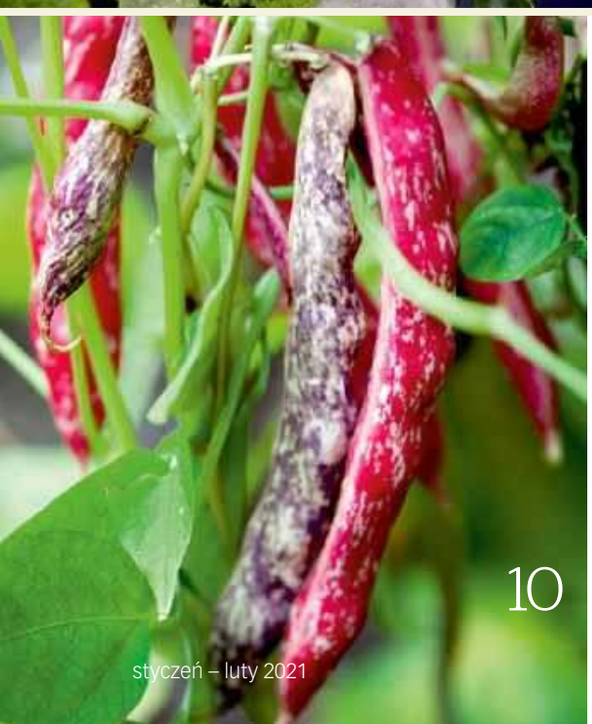
eprasa.pl 3e3977b29


6


7


8


9


10

jedynie wówczas, gdy jest odpowiednio ciepło i wilgotno. Aby siewki rosły, potrzebują stabilnych warunków – różnice temperatur mogą skutkować słabymi zbiorami.

Z drugiej strony sporo uprawianych przez nas warzyw jest mrozoodporna, po co więc siać je wcześnie, pod osłoną, gdy dadzą sobie radę na zewnątrz? Po prostu im szybciej zaczniemy uprawę, tym szybciej zbierzemy plony. A jeśli posiejesz te same odmiany nieco później, bezpośrednio do gruntu, znacznie przedłużysz zbiory. Można w ten sposób zapewnić sobie groszek, szpinak i wiele innych warzyw od maja, aż do jesieni.

Kiedy kręciliśmy odcinki programu *Grow Your Own Veg*, razem z Alice, moją najmłodszą córką, posiałyśmy zielony groszek w kawałkach rynny. Przesadziłyśmy sadzonki do gruntu, gdy miały po ok. 10 cm wysokości. Było z tym trochę zabawy, ale ponieważ ich korzenie już się ze sobą połączyły, można je było wysunąć z pojemnika dość gładko. Nadmiar sadzonek wykorzystałyśmy, aby uzyskać z nich kiełki – prawdziwy przysmak.

Kolejny doskonały powód, aby zacząć wczesną uprawę to to, że możesz zbierać plony, gdy są młode i delikatne. Jest to szczególnie istotne w przypadku sałat: im są młodsze, tym smaczniejsze i tym więcej skoncentrowanych witamin i składników mineralnych zawierają. Można zbierać całe główki lub zrywać po kilka listków.

Wszystkie warzywa sałatkowe – w tym rukola, różne rodzaje gorczycy i sałaty orientalne, jak mizuna i mibuna – rosną gwałtownie i są gotowe do zbiorów już po miesiącu od zasiania. W przypadku tych odrastających jarzynek, zbiory są trzykrotne, a gdy rośliny staną się już nieco bardziej twarde,



eprasa.pl 3e3977b293



# Pomidory – cztery proste etapy uprawy

1 Siejemy małe nasionka na powierzchni podłoża do siewu w niewielkich kuwetkach, które idealnie nadają się na początek. Nie przykrywamy nasion podłożem, ale posypujemy je cienką warstwą żwirku. Najlepszym sposobem na podlewanie jest wstawianie kuwetki do płytkiej wody. Kiedy żwirek zmieni kolor, wyjmij kuwetkę i pozwól, aby odciekł nadmiar wody. Dzięki temu nasiona będą dobrze przylegać do podłoża. Ustaw w suchym, jasnym miejscu.

2 Kiedy pojawią się siewki i wyprodukują pierwsze liście właściwe, rozsadź je pojedynczo do małych doniczek z podłożem na bazie piasków gliniastych. Wielu ogrodników wykorzystuje podłoże uniwersalne, ale z mojego doświadczenia wynika, że roślinki są mocniejsze w podłożu piaszczysto-gliniastym. Rosną gwałtownie i trzeba je regularnie rozsadzać.

3 Jeśli pomidory będą rosły pod chmurką, musisz je zahartować. Zapoznaj je łagodnie ze światem zewnętrznym, wystawiając na zewnątrz w ciepłe, słoneczne dni. Na noc przez jakiś tydzień chowaj je do domu. Jeśli będą rosły w szklarni, zasadź je w maksymalnie dużych pojemnikach.

4 Pomidory wymagają podpórek i trzeba je zasilać raz albo dwa razy w tygodniu, gdy zawiążą się pierwsze owoce. W przypadku pomidorów wysoko rosnących usuwamy wszystkie pędy boczne, które wyrastają z kątów liści. Pomidory krzaczaste można zostawić samym sobie.



Wsyp do małej kuwetki piaszczysto-gliniaste podłoże – idealne, aby w nim wysiewać

można wrzucić je na wielki finał do chińskiego dania typu stir-fry.

Również sałaty są bardzo wszechstronne – mają potencjał trzykrotnych zbiorów z jednego posiania. Niektóre można chrupać prosto z parapetu lub szklarni, gdy mają postać młodziutkich listków, parę tygodni później możemy zbierać niewielkie główki, a w końcu, po przesadzeniu do ogrodu, pełnowymiarowe sałaty.

Wczesny siew jest przydatny w przypadku wielu mrozoodpornych jarzyn. Na przykład pory siejemy w lutym, sypiąc nasiona oszczędnie na podłoże w dużej donicy. Kiedy zaczną intensywnie rosnąć, przenosimy donicę na zewnątrz i czekamy, aż roślinki będą grubości ołówka. Następnie wysypujemy je z donicy, przycinamy korzenie i wierzch, i sadzimy w warzywniku do głębokich otworów w ziemi zrobionych sadzakiem. Zbieramy przez całą zimę, ale część zjadamy jeszcze w młodej postaci jako specjalne smakołyki.

> “Pomidory są mocniejsze, gdy rosną w podłożu piaszczysto-gliniastym”

Chociaż luty to trochę za wcześnie na posianie delikatnych warzyw dyniowatych – cukinii, dyni, kabaczka i ogórków, jednak da się to zrobić. Pamiętaj tylko, że będą szybko rosły i trzeba je regularnie przesadzać do coraz większych pojemników. Termin siewu tak naprawdę zależy od tego, jak dużą przestrzenią dysponujesz pod dachem i jakie jeszcze rośliny na nią czekają. W zeszłym roku świetnie wykiełkowały nam różne dynie, a my skrupulatnie je przesadzaliśmy. Niestety nie przesadziliśmy ich do ogrodu w odpowiednim czasie, w związku z czym uzyskane dorosły do przeciętnych rozmiarów.

Tak czy siak, właśnie teraz można siać większość warzyw. Maksymalizuje to szanse na szybkie uzyskanie smakowitych plonów i cieszenie się owocami własnej pracy.

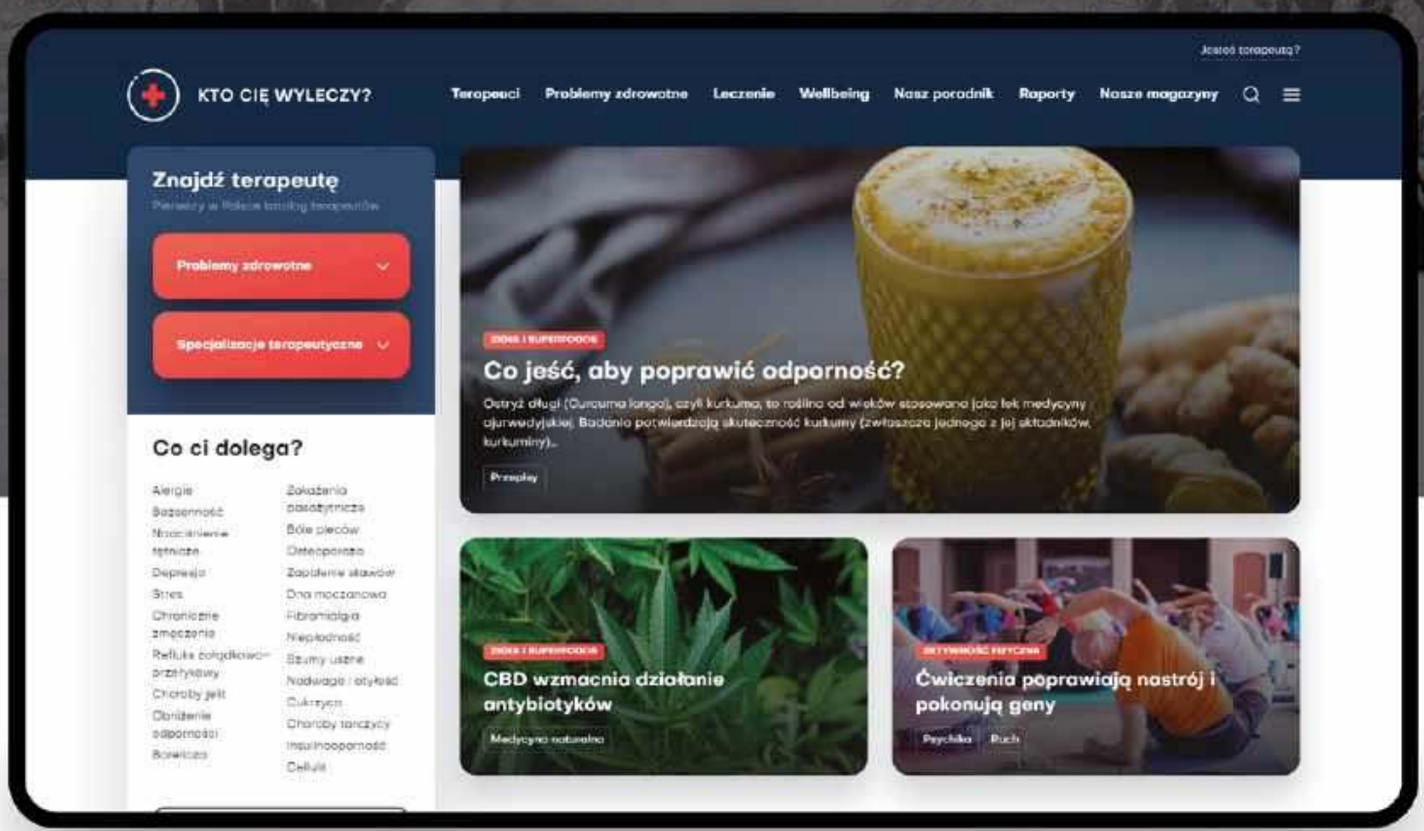
ZDJĘCIA: JASON INGRAM



eprasa.pl 3e3977b293

KTO CIĘ WYLECZY?

# Zadbaj o zdrowie w czasie zimy




Dowiedz się wszystkiego na temat swoich dolegliwości i znajdź terapeutę medycyny naturalnej.

**www.ktociewyleczy.pl**

eprasa.pl 3e3977b293

# Czas na ciemierniki



Kiedy zimą w ogrodzie wszystko poszarzeje, takie piękności są szczególnie mile widziane – **Jack Wallington** wychwala ciemierniki. *Zdjęcia Jason Ingram*

**W samym środku zimy,** w słoneczny, ale chłodny dzień, samotny trzmiel ziemny wyrusza na misję. Brzęczy sennie przelatując nad ogrodzeniem małego londyńskiego patio, nie zważając na dobiegające z oddali policyjne syreny. Niezdarnie ląduje na swoim celu, jednym z nielicznych kwiatów w ogrodzie o tej porze roku – efektownym talerzyku podobnych do płatków działek kielicha. Gorączkowo spija nektar z okółka wściekle zielonych nektarników – niepozornych, prawdziwych płatków tej rośliny.

Ciemierniki są niesamowite – całkowicie odporne na mróz, dobrze rosną w lekkim cieniu, nie wymagają częstego podlewania i uwagi, za to kwitną przez długie tygodnie w czasie, kiedy większość roślin smacznie śpi. Zawsze wykorzystuję je w swoich projektach i sam też je uprawiam. Uwielbiam ich spektakularne, wczesne, przyjazne zapylaczom kwiaty. Często sadzę je też ze względu na kształtne, przeważnie zimozielone skórzaste liście, które pasują do każdego stylu, od leśnego po tropikalny i od formalnego po miejski ogród.

Podczas spacerów po ponurym, zimowym lesie, może dopisze ci szczęście i natkniesz się na nasze dwa rodzime gatunki ciemierników o atrakcyjnych zimozielonych liściach. Działki bosko pięknego ciemiernika zielonego (*Helleborus viridis*) mają oleisty połysk, o którym warto przekonać się osobiście, a ciemiernik cuchnący (*H. foetidus*) ma silnie podzielone liście.

Oba ciemierniki są często sadzone w ogrodach obok wielu kolorowych gatunków z innych krajów, takich jak ciemiernik biały (*H. niger*) i inne fascynujące krzyżówki (lub mieszańce). Ciemierniki o kwiatach w odcieniach od bieli i różu do śliwkowo-czarnych są gwiazdami najbardziej ponurych miesięcy i szybko zyskują na popularności. Łatwo ją zrozumieć patrząc na ich oszałamiające połączenia z przebiśniegami, różowymi cyklamenami, paprociami i intensywnie zielonymi wilczomleczami migdałolistnymi (*Euphorbia amygdaloides*).



eprasa.pl 3e3977b293



**'Credale Strain' jest jednym z ciemierników o anemonowych kwiatach**



eprasa.pl 3e3977b293



## Pochodzenie ciemierników

Chociaż popularnie nazywa się je różami wielkopostnymi lub różami bożonarodzeniowymi, ciemierniki należą do rodziny jaskrowatych, a nie różowatych. Jeśli porównasz z bliska kwiat jaskra i ciemiernika, zauważysz podobieństwa w budowie.

Mike Byford, z Hazles Cross Farm Nursery, posiada narodową kolekcję ciemierników mieszańcowych i ich wszystkich znanych gatunków, z których część została wyhodowana z nasion zebranych w ich rodzimych siedliskach. „Ciemierniki pochodzą znad Adriatyku" – mówi Mike, wyjaśniając, jak ewoluowały na wschód, zachód i nieco na północ od europejskiego epicentrum. „Przed powstaniem Himalajów ciemierniki występowały aż do Chin. Ale gdy około 28 milionów lat temu wypiętrzyło się pasmo górskie, odizolowało niektóre rośliny rosnące w Chinach. To ostatecznie doprowadziło do rozwoju gatunku *H. thibetanus*".

Najwcześniejsze wzmianki o ciemiernikach uprawianych w ogrodach pochodzą ze średniowiecznych zielników, które polecały je jako środek przeczyszczający (obecnie nie jest to zalecane!). Jednak to w czasach wiktoriańskich ciemierniki zdobyły swoją popularność jako rośliny ozdobne. „Pierwsze mieszańce ciemierników pochodziły prawdopodobnie od *H. orientalis* lub od jego krzyżówek z innymi gatunkami" – mówi Mike, który odnalazł katalogi ogrodnicze z Niemiec i Wielkiej Brytanii z lat 1850-1890, w których opisano ciemierniki przeznaczone na sprzedaż.

Chociaż większość sprzedawanych obecnie odmian pochodzi z nowoczesnej hodowli zapoczątkowanej w latach siedemdziesiątych XX wieku, Mike jest pewien, że niektóre wiktoriańskie mieszańce nadal ukrywają się

> Ciemierniki o kwiatach w odcieniach od bieli i różu do śliwkowo-czarnych są gwiazdami najbardziej ponurych miesięcy







## Różnorodność kwiatów

**Ciemierniki ogrodowe to popularne, kolorowe mieszańce ciemierników, formalnie znane jako *Helleborus* × *hybridus* (lub *Helleborus orientalis*). Przedstawione na tej stronie kwiaty pochodzą ze szkółki *Credale Nursery* i pokazują niezwykłą różnorodność, którą można osiągnąć podczas hodowli ciemierników mieszańcowych**







eprasa.pl 3e8977b293

Połącz ciemierniki z przebiśniegami i cyklamenami dla uzyskania wesołej zimowej kompozycji

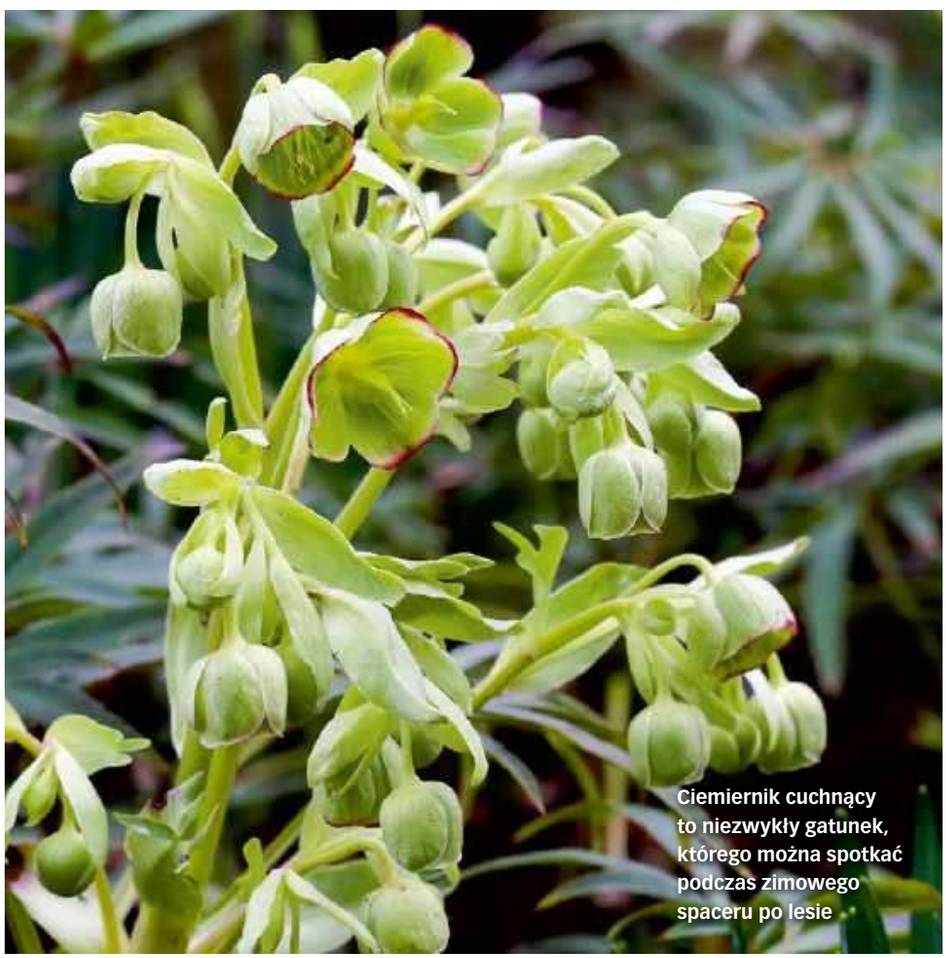
> Łatwo można krzyżować ciemierniki w domu – plennie się rozsiewają

na terenach okalających stare domostwa. „Ciemierniki są tak wytrzymałe, jak dobre buty, żyją do 100 lat i rozmnażają się wegetatywnie lub przez nasiona" – wyjaśnia.

## Współczesne trendy

Hodowcy nowych ciemierników pobierają pyłek z jednej rośliny i używają go do zapylania innej, mając nadzieję, że potomstwo pokaże jak najlepsze cechy obojga rodziców. Szkółka Credale Nursery właśnie w ten sposób uzyskuje nowe odmiany, a jej właściciel Edward Smith przekonuje, że to „różnorodność kształtów i kolorów kwiatów" współczesnych mieszańców rozbudza zainteresowanie ogrodników. „Ciemierniki o anemonowych kwiatach jeszcze 10-15 lat temu w ogóle nie istniały i chociaż wówczas modniejsze były ciemniejsze kwiaty, teraz powodzeniem cieszą się te jaśniejsze".

Profesjonaliści do zapylania ręcznego wybierają najlepsze rośliny rosnące w tunelach foliowych, odizolowane od owadów, aby mieć pewność uzyskanych rezultatów, ale każdy bez problemu może krzyżować ciemierniki w domu. Plennie się rozsiewają, więc nowe sadzonki będą pojawiać się w całym



Ciemiernik cuchnący to niezwykły gatunek, którego można spotkać podczas zimowego spaceru po lesie

HELLEBORUS FOETIDUS ZDJĘCIA: GETTY/JOHNATAPW



eprasa.pl 3e3977b293



Ciemierniki białe (*Helleborus niger*) rozświetlą zacienione miejsca nie tylko w czasie Świąt



zimowe gwiazdy

Przed posadzeniem ciemierników, takich jak *H.* x *hybridus* 'Single Slate', dodaj do ziemi sporo kompostu

> “Łatwe w uprawie, długowieczne i pożyteczne dla dzikich zwierząt – ciemierniki są prawdopodobnie najlepszą rośliną do każdego ogrodu”

ogrodzie, a kiedy zakwitną, będziesz mógł wybrać spośród nich swoje ulubione. „Jest wiele cech, których można szukać w kwiecie ciemiernika” – mówi Edward. „Są to m.in. kolor nektarników, kształt kwiatu, plamki lub nacieki oraz kolor działek kielicha, wewnątrz i na zewnątrz!”

Ciemierniki rzadko chorują, ale należy uważać na krępe białawo-zielone mszyce żerujące pod liśćmi i chorobę grzybową zwaną plamistością liści, która wyrządza ciemiernikom dokładnie to, co oznacza jej nazwa. Oba te problemy są łatwe do pokonania – szybkie przeczesanie liści i zgniecenie szkodników palcami pozwoli kontrolować liczbę mszyc. Dla zatrzymania rozprzestrzeniania się plamistości liści usuń wszystkie liście w styczniu lub lutym przed rozpoczęciem kwitnienia, a następnie wyrzuć je do kosza lub spal.

Dzięki tak łatwemu rozmnażaniu i uprawie, długowieczności i pożytkowi dla dzikich zwierząt, ciemierniki są prawdopodobnie najlepszą rośliną do każdego ogrodu, w którym ważna jest świadomość zrównoważonego rozwoju. Och, i nawet nie wspomniałem, że odwrócone kwiaty można ułożyć w misie z wodą jako dekorację stołu...



Do krzyżowania ciemierników można wykorzystać końcówkę plastikowego długopisu

## Uprawa ciemierników – wskazówki

### Jak sadzić

Ciemierniki lubią rosnąć w półcieniu lub w pełnym cieniu, ale z odrobiną zimowego słońca. Idealne miejsce znajdą pod krzewami i drzewami liściastymi, tak jak w naturze. Preferują przepuszczalną ziemię i nie znoszą nadmiernej wilgoci. Dobrze rosną również w głębokich doniczkach, które pomieszczą ich długie korzenie. Użyj ilastej ziemi bez torfu, ale z dodatkiem piasku dla lepszego drenażu.

### Jak krzyżować

Spróbuj krzyżowania, aby uzyskać piękne nowe ciemierniki, które będą występować tylko w twoim ogrodzie. Potrzyj miękką szczoteczką, wacikiem lub plastikowym długopisem pylniki jednego ciemiernika, a następnie nanieś pyłek na znamię słupka (żeńską strukturę w centrum kwiatu) innego. Chroń kwiaty przed zapyleniem przez owady, uprawiając rośliny w doniczkach ustawionych w inspekcie, szklarni lub tunelu foliowym.

### Jak rozmnażać

Ciemierniki zawiązują dużo nasion z których wyrosną nowe rośliny, tylko nieznacznie różniące się od swoich rodziców. Pozwól nasionom wysiać się naturalnie lub zbierz je i wysiej w małych doniczkach wypełnionych żwirowym podłożem. Trzymaj doniczki na zewnątrz, ponieważ nasiona wymagają okresu chłodu do wykiełkowania. Aby uzyskać nowe rośliny wyglądające dokładnie tak, jak ich rodzice podziel duże kępy we wrześniu.

H. X HYBRIDUS 'SINGLE SLATE' ZDJĘCIA: GETTY/JOSHUA MCCULLOUGH



eprasa.pl 3e3977b293

# Miniaturowi bohaterowie

Wprowadź inspirującą zimową radość za pomocą uroczych doniczek stworzonych przez **Boba Purnella**. *Zdjęcia Jason Ingram*

**Późną zimą** czasami zdarzają się jasne i wyjątkowo ciepłe dni. Przypominają nam o tym, że wkrótce nadejdzie wiosna. A gdy zbliża się ten pracowity sezon, coraz więcej roślin zaczyna kwitnąć.

Wiele z tych atrakcyjnych ulubieńców późnej zimy, takich jak rośliny cebulowe, pierwiosnki i wrzosy, nisko rosną i świetnie wyglądają zestawione z innymi roślinami w poprawiających nastrój doniczkach. Umieszczone bliżej poziomu wzroku – na stołach, ławkach lub stosach cegieł i postawione w pobliżu domu lub na otwartej werandzie – mogą być podziwiane w spokoju i z bliska.

Te trzy odmienne plany nasadzeń gwarantują tygodnie łatwych w pielęgnacji radosnych kompozycji, za 30 funtów lub mniej (łącznie z donicą), więc ich cena jest naprawdę przystępna. Co więcej, każdą roślinę można przesadzić do ogrodu po przekwitnięciu, gdzie będą cieszyć oko przez długie lata.

*Bob Purnell jest pisarzem i projektantem ogrodów, który specjalizuje się w uprawie w donicach. @bob_purnell*



Kwiaty ciemiernika 'Silver Dollar' górują ponad srebrno-szarymi liśćmi

## Spokojne i opanowane

**Płaskie, szerokie donice** w Anglii często zwane pans, są idealne do podkreślenia miniaturowych roślin, szczególnie kwitnących roślin cebulowych. Zaliczają się do nich między innymi karłowate kosaćce, przypominające klejnoty – wysokie tylko na 10 cm i delikatnie wyglądające, ale bardzo odporne. Wybraliśmy przepiękną niebieską odmianę 'Katharine Hodgkin', choć istnieje mnóstwo innych uroczych odcieni błękitu i żółci.

Zimowe wrzosy są równie odporne i świetnie komponują się z okrywowym tymiankiem, tworząc dywan maleńkich kwiatów. Ich ulistnienie podkreśla strukturalne kosaćce i przystojne srebrzysto-listne ciemierniki.

Przytnij przekwitłe kosaćce, aby kompozycja wyglądała schludnie, a wiosną przesadź wszystko na brzeg słonecznej rabaty.

**Stanowisko** Umieść donicę w otwartym miejscu, gdzie kosaćce i ciemierniki będą lśniły w słoneczne dni, a żądne przygód pszczoły i inne wczesne zapylacze z łatwością je znajdą.

*Iris* 'Katharine Hodgkin' x 6

*Thymus pulegioides* 'Foxley' x 2



eprasa.pl 3e3977b293






eprasa.pl 3e3977b293



Przebiśniegi wyróżniają się na tle intensywnie czerwonych pierwiosnków

*Galanthus elwesii* 'Polar Bear' x 2

## Śnieżna królewna i rubinowa dama

**To połączenie** szykownych roślin kwitnących wygląda jeszcze lepiej, gdy umieścimy je w eleganckiej donicy ze żłobieniami.

Rządek rubinowych pierwiosnków sprawia, że przebiśniegi o dużych kwiatach prezentują się jeszcze bardziej wyraziście. Skalnica tworzy szmaragdową spódnicę, coraz gęściej wysadzaną różowymi kwiatami im bliżej wiosny. Nawet, gdy przebiśniegi już zakończą swój spektakl, ich dostojne liście nadal zachwycają.

Po przekwitnięciu ostrożnie przesadź przebiśniegi pod liściasty krzew, gdzie powoli się rozrosną. Skalnicę przesadź w słoneczne miejsce z przepuszczalnym podłożem, a pierwiosnki posadź w słonecznym lub lekko zacienionym stanowisku.

**Stanowisko** Słoneczne lub lekko zacienione miejsce odpowiada tym roślinom najbardziej. Można je też umieścić na kilka tygodni na chłodnej werandzie lub w oranżerii.



Skalnica wychyla się poza krawędź doniczki; będzie kwitła całą wiosnę



eprasa.pl 3e8977b233





eprasa.pl 3e3977b293

# Kwiatowa skrzynka

**Ta miniaturowa skrzynka** w stylu vintage przepełniona jest kolorowymi pierwiosnkami i zawilcami. Gdy kupisz kwitnące kwiaty pod koniec zimy, będą kwitły aż do wiosny.

Stosunkowo wysokie zawilce o bladych kwiatach tworzą elegancki punkt centralny. Wokół niego królują pierwiosnki w dopełniających odcieniach i delikatne podwójne pierwiosnki, ciasno ułożone, by stworzyć natychmiastowy efekt. Wszystkie rośliny utworzą kępy i będą kwitły w kolejnych latach, jeśli zostaną przesadzone w słoneczne lub lekko zacienione miejsce. Żurawka, uprawiana głównie ze względu na swoje kolorowe liście, jest najszczęśliwsza w doniczce.

Przytnij stare łodygi zawilca u podstawy, aby zachęcić go do stałego kwitnienia. Możesz nawet kilka uciąć i włożyć do wazonu.

**Stanowisko** Podaruj tej donicy najcieplejsze i najbardziej nasłonecznione miejsce, aby zapewnić nieprzerwane kwitnienie. Osłaniaj ją przed silnym wiatrem, aby zawilce się nie przewróciły.

## Krok po kroku



1 Wyłóż skrzynkę starym workiem po ziemi lub agrowłókniną i zrób otwory drenażowe. Wypełnij do połowy beztorfowym podłożem uniwersalnym.



2 Najpierw włóż największą roślinę (w tym przypadku sadzonkę zawilca), z tyłu lub na środku skrzynki, zabierając lub dodając odrobinę podłoża.



3 Dodaj pozostałe rośliny, jedną po drugiej, układając je dość ciasno, aby uzyskać natychmiastowy efekt. Obróć je lub dopasuj w razie potrzeby, aby ustawić najładniejszą stroną.



4 Wypełnij wolne miejsca między roślinami podłożem i lekko uklep. Podlej, aby podłoże się osadziło, kierując strumień wprost do korzeni, a nie na kwiaty.

*Primula* 'Belarina Pink Champagne' x 1

**DOWIEDZ SIĘ,** jak stworzyć warstwową kompozycję z kolorowymi wiosennymi kwiatami na **www.gardenersworld.com/layered-spring-pot**





eprasa.pl 3e39779293

# Goście idealni

Pora odkryć rośliny doniczkowe na nowo. **Louise Curley** pokazuje, jak wybrać rośliny, którym będzie dobrze w każdym pomieszczeniu twojego domu. *Zdjęcia: Jason Ingram*

**Być może** rośliny doniczkowe dawniej wydawały się staroświeckie, ale teraz znów są w modzie. Nie tylko dlatego, że prezentują się nowocześnie i szykownie – odkrywamy również korzyści płynące z ich uprawy w pomieszczeniach. Zieleń w domu może sprawić, że będziemy spokojniejsi i odzyskamy dobre samopoczucie.

Rośliny doniczkowe pomagają również oczyszczać powietrze. Usuwają toksyny ulatniające się z mebli, środków czystości i elektroniki. Jest to szczególnie ważne w porach roku, gdy okna trzymamy raczej zamknięte. Rośliny doniczkowe są w stanie usunąć do 87 proc. toksyn z pomieszczenia w ciągu 24 godzin*.

Być może uważasz, że rośliny trudno utrzymać przy życiu i pielęgnować. Jednak jeśli dobierzesz je odpowiednio do stanowisk, zapewniając im warunki, które lubią, będzie to o wiele łatwiejsze. Skorzystaj z tego przewodnika, aby dowiedzieć się, które rośliny poczują się dobrze w poszczególnych miejscach twojego domu. Będzie to wspaniały dodatek do twojego życia.

*BADANIE NASA NA TEMAT ROŚLIN REDUKUJĄCYCH ZANIECZYSZCZENIE W POMIESZCZENIACH, 1989

Chamedora wytworna (*Chamaedorea elegans*)

Sansewieria gwinejska (*Sansevieria trifasciata laurentii*)

Zielistka Sternberga (*Chlorophytum comosum*) 'Ocean'

**Podobne pojemniki znajdziesz na www.sklep.polnix.com.pl oraz www.sklep.cermax.com.pl**



eprasa.pl 3e3977b293

Skrzydłokwiat Wallisa
(*Spathiphyllum wallisii*)

Pasiatka zwisła
(*Tradescantia zebrina*)



Ścieraj kurz z gładkich roślin wilgotną szmatką, aby wspomóc fotosyntezę

## Ciemny kąt

Soczysta zieleń i plamki

**Stanowisko**
Dzięki atrakcyjnym liściom rośliny te świetnie nadają się do upiększania miejsc z dala od okien, np. w korytarzach lub narożnikach. Poradzą sobie w świetle słabszym w przeciwieństwie do innych roślin doniczkowych. Lubią, gdy trzyma się je z dala od bezpośredniego promieniowania, ale muszą mieć dość ciepło. Temperatura nie powinna spaść poniżej 10-12°C, a roślina nie może stać w przeciągu.

**Podlewanie**
Latem podlewaj regularnie, ale nie pozwalaj, aby stały w wodzie. Zimą powinny mieć w miarę sucho, tzn. podłoże musi przeschnąć między podlewaniami. Wiosną i latem co trzy tygodnie zasilaj nawozem do roślin doniczkowych.

**Pielęgnacja**
Wszystkie te rośliny, poza sansewierią, lubią regularne zraszanie liści.

**Przesadzanie**
To wolno rosnące rośliny. Mogą pozostać w tej samej doniczce przez kilka lat.



eprasa [illegible]3977b293

# Gorący, jasny parapet

Stylowo i bez wysiłku

**Stanowisko**

Pustynne kaktusy i sukulenty są idealne na parapety, na których w ciągu dnia nie brak słońca. Kochają suche powietrze a nawet bezpośrednie światło. To warunki, które inne rośliny doniczkowe znoszą źle. Sukulenty potrzebują jak największej dawki światła, więc umieść je na mocno nasłonecznionym parapecie.

**Podlewanie**

Najprostszym sposobem na zabicie kaktusów i sukulentów jest przelanie. Nigdy nie zostawiaj ich w wodzie! Niech podłoże wyschnie między podlewaniami. Zawsze sprawdzaj palcem, czy nie jest zbyt wilgotne. Zimą podlewaj jeszcze rzadziej. Pozwól na całkowite wyschnięcie podłoża przed podlaniem. Staraj się nie zmoczyć powierzchni rośliny, bo zgnije.

**Pielęgnacja**

Wiosną i latem co miesiąc podlewaj wodą z odżywką do kaktusów.

**Przesadzanie**

Wiosną przenieś te rośliny, które wypełniły swoje doniczki, do ciut większych pojemników. Używaj podłoża specjalnie przygotowanego do kaktusów.



Aby usunąć kurz z kolczastych kaktusów, użyj pędzla

Haworsja 'Big Band'

Kompozycja z różnych kaktusów

Grubosz jajowaty (*Crassula ovata*) 'Gollum'

Grubosz widłakowaty (*Crassula muscosa*)

*Pachyphytum hookeri*

*Graptopetalum purpureum*



eprasa.pl 3e3977b293

# Tam gdzie cień i wilgoć

Bujne, pierzaste liście

**Stanowisko**
Paprocie są idealne do łazienek i ciemnych kuchni – lubią dużą wilgotność i cień. Trzymaj je z dala od okien i grzejników. Zimne przeciągi i gorące, suche powietrze spowodują marszczenie się i brązowienie liści.

**Podlewanie**
Potrzebują wilgotnej lecz przepuszczalnej ziemi, więc podlewaj raz w tygodniu. Podlej ziemię w doniczce i poczekaj, aż woda przesączy się do podstawki. Używaj rozcieńczonego nawozu co kilka tygodni.

**Pielęgnacja**
Napełnij podstawkę żwirem lub kamyczkami, pośród które wpłynie woda. Umieść doniczkę na wierzchu. Nie pozwól, aby jej dno stało w wodzie. Woda będzie parować i nawilżać powietrze wokół rośliny.

**Przesadzanie**
Paprocie mogą rosnąć w tej samej doniczce przez parę lat. Przesadzaj wiosną, jeśli korzenie przerastają doniczkę. Użyj pojemnika większego o kilka centymetrów i ziemi do roślin doniczkowych.

Niekropień klinowaty (*Adiantum raddianum*)



Liście paproci będą stale zielone dzięki regularnemu zraszaniu.

Nefrolepis wyniosły (*Nephrolepis exaltata*)



eprasa.pl 3e3977b293

# W świetle i cieple

Kwiaty przez cały rok

**Stanowisko**

Storczyki falenopsis dają dużo pięknych kwiatów. Potrzebują sporo światła, ale nie bezpośredniego – to może być dość wymagające. Szczególnie zimą potrzebują słońca, bo zachęca je ono do kwitnienia. Umieść storczyk na parapecie lub w pobliżu północnego, wschodniego lub zachodniego okna. Unikaj przeciągów i wahań temperatury.

**Podlewanie**

Podlej podłoże w doniczce od góry. Pozwól wodzie odpłynąć zanim wstawisz doniczkę do osłonki. Rób to na tyle często, aby podłoże do storczyków było wciąż lekko wilgotne. Zraszaj liście. Nie zostawiaj w stojącej wodzie. Wiosną i latem używaj nawozu do orchidei.

**Pielęgnacja**

Jeśli roślina nie kwitnie przez kilka miesięcy, przenieś ją na kilka tygodni w chłodniejsze miejsce.

**Przesadzanie**

Przesadzaj co dwa lata lub wtedy, gdy kora z podłoża się rozpadnie. Wybierz pojemnik, który pomieści wszystkie korzenie. Użyj podłoża do storczyków. Korzenie falenopsisów muszą mieć dostęp do światła. Używaj przezroczystych doniczek i szklanych osłonek. Falenopsisy to epifity – rosną na drzewach. W przyrodzie ich korzenie nie mają kontaktu z glebą.



Podlewaj bieżącą wodą przez 20 sekund, a potem odstaw doniczkę do odsączenia.

Storczyk Falenopsis (*Phalaenopsis*)

Ozdobna szklana doniczka do orchidei, £6.99, www.homebase.co.uk



eprasa.pl 3e3977b293

Skrętnik (*Streptocarpus*) 'Cariad'

Skrętnik (*Streptocarpus*) 'Polka-Dot Purple'

Cynkowane pojemniki dostępne są w centrach ogrodniczych. Sprawdź: www.sarahraven.com

**ODKRYJ WIĘCEJ**
roślin doniczkowych na **www.gardenersworld.com/houseplant**



Dbaj o schludny wygląd roślin i pobudzaj kwitnienie poprzez usuwanie przekwitłych kwiatów

# Chłodny parapet

Delikatne kwiaty na długo

**Stanowisko**
Skrętniki pochodzą z zalesionych dolin Republiki Południowej Afryki. Aby zdrowo rosnąć w pomieszczeniach, potrzebują słońca, ale nie bezpośredniego. Idealne będą parapety od strony wschodniej lub zachodniej.

**Podlewanie**
Ważne, aby ich nie przelać. Poczekaj, aż podłoże będzie suche. Nie pozwól, aby roślina stała w wodzie. Uważaj, żeby nie moczyć liści. Mogą zbrązowieć. Zasilaj co kilka tygodni odżywką bogatą w potas, np. płynnym nawozem do pomidorów rozcieńczonym w proporcji 1:3. Zimą podlewaj rzadziej i odstaw odżywkę.

**Pielęgnacja**
Starsze liście naturalnie brązowieją na czubkach. Możesz usunąć sekatorem brzydką końcówkę lub cały liść.

**Przesadzanie**
Każdej wiosny przesadzaj do nieco większej doniczki, ale uważaj – kwitnienie będzie bardziej obfite, jeśli doniczka nie będzie zbyt luźna. Użyj podłoża do roślin doniczkowych wymieszanego z perlitem, który poprawi drenaż.



eprasa.pl 3e3977b293



# Klejnoty pustyni

Łatwe w uprawie, estetyczne, dostępne w wielu kształtach i rozmiarach sukulenty są doskonałymi roślinami doniczkowymi. **Alan Titchmarsh** opowiada, jak uprawiać te niezniszczalne piękności

**Czy to nie wspaniałe,** kiedy rośliny mało popularne nagle stają się znów niezwykle modne? To tak miłe, jak odkrycie, że do łask wróciły dzwony i marynarka z szerokimi klapami, które schowałeś na dnie szafy. Cóż, odblaskowe kolory i poduszki na ramionach być może trafiły do lamusa już na zawsze. Jednak kak-



eprasa.pl 3e3977b293



Sukulenty występują naturalnie w klimacie pustynnym, więc potrzebują dużo światła i ciepła – idealna będzie szklarnia

ZDJĘCIA: SARAH CUTTLE, THANKS TO ROSE MCMONIGALL, DIPLEY MILL, HAMPSHIRE

tusy i sukulenty, po tym jak sprowadzono je do Europy z Nowego Świata w XV wieku, wciąż na zmianę popadają w niełaskę i wracają w chwale.

Jestem ich cichym wielbicielem, ponieważ były to pierwsze rośliny doniczkowe, które uprawiałem jako szkrab. „Żyworódka pierzasta" napisano ołówkiem na patyczku od loda, wciśniętego w ziemię obok pierwszego sukulenta, jakiego kupiłem. Było to na odpuście, ja miałem 9 lat, a roślina kosztowała 6 szylingów (72 pensy). Mam przez to sentyment do podobnej rośliny, którą nazywają żyworódką (lub kalanchoe) Daigremonta. Jej potoczna nazwa to „Matka tysięcy". I nie jest to przesada, ponieważ tak ogromna liczba maleńkich roślin wykształca się z krawędzi jej liści. Każda jest w stanie się ukorzenić i zostać nową rośliną, gdy tylko dotknie gleby lub podłoża w doniczce. To tak niesamowite, że może zachwycić współczesne dzieci tak samo, jak przykuło moją uwagę wiele lat temu.



eprasa.pl 3e3977b293

> Dzieciom i ogrodnikom-amatorom podoba się w kaktusach cierpliwe znoszenie zaniedbań

Przystąpiłem do zbierania kaktusów i sukulentów. Stały na parapecie w toalecie na półpiętrze, dopóki nie dorobiłem się własnej szklarni. Szybko nauczyłem się najważniejszego rozróżnienia: wszystkie kaktusy są sukulentami, ale nie wszystkie sukulenty są kaktusami. Kaktusy, ogólnie rzecz biorąc, charakteryzuje pokrycie kolcami. Z sukulentami dzielą ważną cechę – możliwość przechowywania w tkankach dużej ilości wody i wytrzymywania dzięki temu długich okresów suszy. Dzieciom i ogrodnikom-amatorom spodobała się w nich właśnie ta umiejętność radzenia sobie z zaniedbaniem. Kiedy nie mamy czasu, aby zająć się naszymi roślinami, mogą one czerpać z wewnętrznych rezerw, dopóki nie przypomnimy sobie o obowiązkach.

## Podlewanie i światło

Nie oznacza to, że kaktusy w ogóle nie potrzebują podlewania. Latem, przy wysokich temperaturach, można je podlewać, gdy podłoże zupełnie wyschnie – nawet raz w tygodniu, jeśli stoją w szklarni.

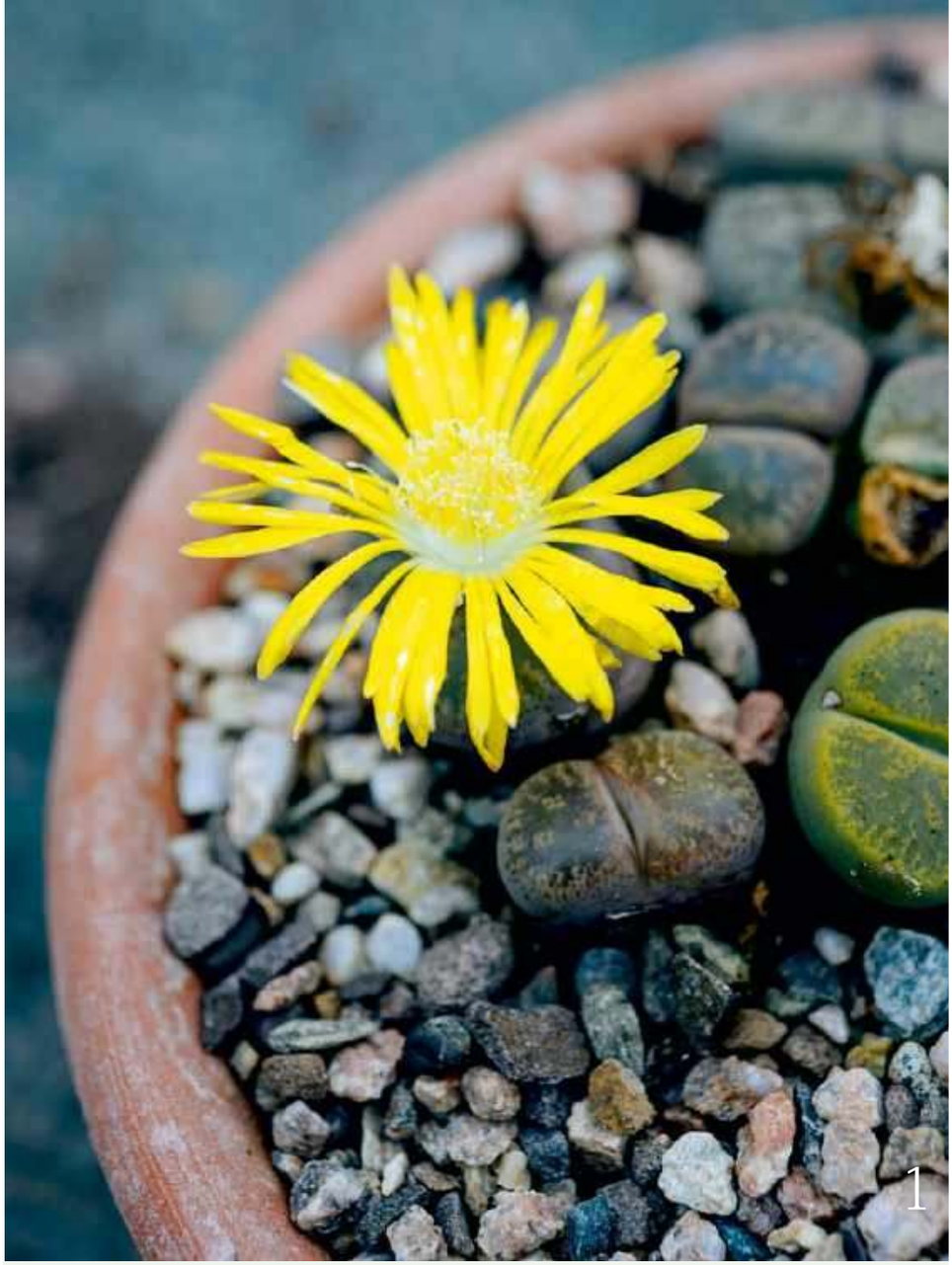
Zimą, kiedy temperatury są niższe, a rośliny spowalniają wzrost, takie podlewanie będzie nadmierne – może spowodować zgnicie i śmierć. Wtedy wystarczy im tylko odrobina wody raz w miesiącu, a temperatura powinna wynosić ok. 10°C. Połączenie podsuszenia korzeni i chłodu pomoże zainicjować kwitnienie niektórych kaktusów, takich jak kolczaste kulki znane pod nazwą mammillaria.

Prawie wszystkie sukulenty wymagają dobrego nasłonecznienia. Większość pochodzi z pustynnych i górskich obszarów obu Ameryk, gdzie opady deszczu są nieregularne i prawie zawsze świeci słońce. W cieniu wyciągną się i wyblakną. Stojąc nawet w niewielkiej odległości od źródła światła, wyższe kaktusy pochylą się w jego kierunku i komicznie zniekształcą. Lubię zabawne scenki jak każdy, ale nie w tym przypadku – pochylone kaktusy nie wyglądają ładnie. Tylko jeśli stoją w palącym słońcu przy szybie docenią odrobinę cienia, który zapobiegnie uszkodzeniu ich mięsistych tkanek.

## Niezniszczalne i dumne

Wyjątkami, jeśli chodzi o światło, są szlumbergera (kaktus bożonarodzeniowy), kaktus wielkanocny (*Rhipsalidopsis*) i patyczak zwisający (*Rhipsalis*), który jest epifitem, czyli rośnie wspierając się na innej roślinie. Najlepiej im poza bezpośrednim słońcem, w półcieniu, parę metrów od okna. Zimą nie trzeba ich zbytnio przesuszać.

ZDJĘCIA: TORIE CHUGG; GETTY/EXOTIC PLANT PHOTOGRAPHY, VERMONTALM; JASON INGRAM








# 5 najciekawszych sukulentów

### 1 Litops

Sukulent nazywany „żywym kamieniem", naprawdę wtapia się w tło na naturalnych stanowiskach. Uprawiaj go w płytkim naczyniu z gliny i otocz kamykami o podobnej kolorystyce. Zrozumiesz, jak udaje mu się uniknąć zjedzenia przez kozy!

### 2 Szlumbergera

Kaktus bożonarodzeniowy, czyli grudnik, potrzebuje warunków innych niż większość kaktusów. Ustaw go w miejscu nienasłonecznionym bezpośrednio, a w lecie zapewnij mu wyższą wilgotność niż pozostałym kaktusom. Wspaniale wygląda w wiszącej doniczce, skąd po bokach zwisną kaskady kwiatów. Przesadzaj go co roku, a od stycznia do marca daj mu odpocząć od podlewania.

### 3 Eonium drzewiaste 'Zwartkop'

Ciemnofioletowe rozety tego sukulenta wznoszą się na rozgałęzionych łodygach. Eonium jest dość dużą rośliną. Kiedy jest młode i rośnie pojedynczo, łatwiej znaleźć dla niego miejsce. Sadzonki z odciętych szczytowych rozet łatwo ukorzeniają się w piaszczystym podłożu. Mogą być świetnymi prezentami!

### 4 Mammillaria

Okrągły, pękaty kaktusik, pokryty napęczniałymi guzkami. Jeśli zapewnisz mu zimą chłód i przesuszysz, prawie na pewno zakwitnie – na wierzchu pojawi się okrąg jasnych kwiatów. Przesadzaj go co kilka lat, aby zapewnić mu dobre warunki, gdy będzie się rozrastać.

### 5 Echinokaktus Grusona

Nazywajmy go złotą beczką (to bardziej eleganckie niż „poduszka teściowej"). To kształtny, kulisty kaktus o głębokim żebrowaniu i rzędach złocistych kolców. Jest coś satysfakcjonującego w oglądaniu symetrii tej rośliny. Będzie ona rozrastać się harmonijnie przez wiele lat.



eprasa.pl 3e3977b293



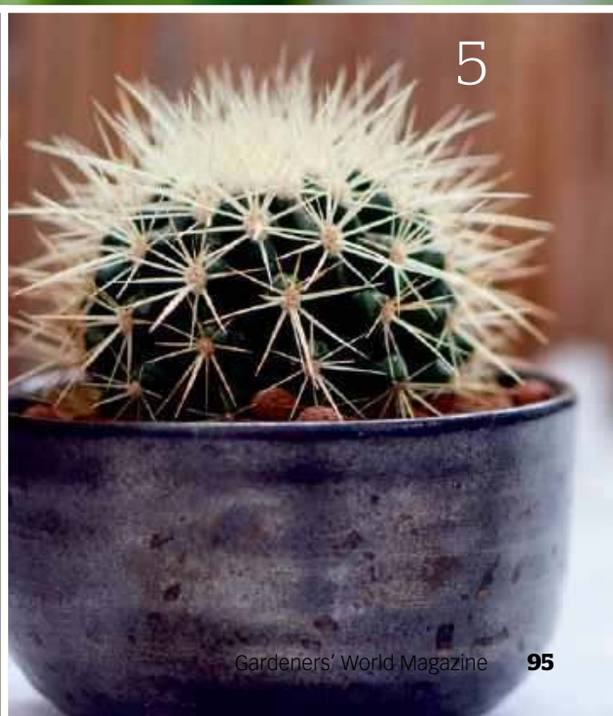
2



3



4



5

> Zbieranie kaktusów może uzależniać. Da się zmieścić ich ogromną liczbę na małej przestrzeni

Niezwykłą zaletą wszystkich kaktusów jest ich długowieczność. Wysokie kaktusy jak z westernu czy pękate echinokaktusy Grusona (złośliwie zwane poduszkami teściowej) mogą przeżyć z tobą, jeśli nie całe życie, to na pewno większą część. W naturze kaktusy mogą żyć 200 lat. Choć w warunkach domowych nie przetrwają tak długo, to od czasu do czasu będzie trzeba je przesadzić.

Sukulenty, takie jak eonium, najlepiej regularnie odmładzać, obcinając i sadząc rozety ze szczytów pędów. Korzenią się jak szalone. Inne, które rozrastają się jako kępy krępych, przytulonych do siebie ciałek, również można dzielić na mniejsze części.

Wiosna to najlepsza pora, aby rozmnażać lub przesadzać kaktusy. Używamy tylko przepuszczalnego, mineralnego podłoża (np. John Innes Nr 1 z dodatkiem żwiru). Żwirek sypiemy także wokół kaktusów, aby ładnie kontrastowały. Kamyki ochronią miejsce styku z ziemią przed zamoczeniem i ubrudzeniem podczas podlewania. Można również wyhodować różnorodne kaktusy z mieszanki nasion. Nie robiłem tego od dawna, ale pamiętam, że w dzieciństwie przychodziło mi to z łatwością, więc nie może być trudne.

## Kaktusomania

Jeśli wolisz dobrze oznaczone gatunki, tak jak ja, to znajdź wyspecjalizowanego hodowcę, który oferuje asortyment o szerokiej gamie kolorów i kształtów. Znajdziesz go w internecie lub na targach ogrodniczych. Uwaga! Takie podejście do kolekcjonowania może uzależniać. Po pierwsze ceny są bardzo przystępne. Po drugie – nawet na wąskim parapecie i w stosunkowo małej szklarni można upchać ogromną liczbę doniczek z kaktusami. Co za rozkoszny nałóg!

Istnieją nawet sukulenty, które wytrzymają przez cały rok na zewnątrz – przykładem są rojniki. Sinozielone rozety eszewerii można uprawiać na tarasie lub patio od maja do października. Dopiero jesienią wnosimy je do domu, aby nie przemarzły.

Opieka nad sukulentami jest łatwa. Unikaj jednak dotykania kaktusów gołymi dłońmi. Zwłaszcza opuncje, kaktusy w kształcie króliczych uszu, mają mikroskopijnie cienkie kolce, których ukłucie się jest niezwykle bolesne. Potem bardzo trudno dojrzeć kolce i usunąć z opuszek palców. Można próbować z taśmą klejącą.

Jedno jest pewne: kiedy kaktusy i sukulenty przykują twoją uwagę, nie ma już ratunku. I nie tylko dlatego, że gdy weźmiesz je na ręce, wplączą ci się w sweter!













# Przesadzanie kaktusów

1 **Użyj** złożonego arkusza gazety, aby zrobić opaskę, którą owiniesz wokół kaktusa. Dzięki niej utrzymasz go w pionie i unikniesz ukłucia.

2 **Wybierz** nową, o rozmiar większą doniczkę i napełnij ją podłożem z dodatkiem żwiru. Delikatnie wyjmij roślinę ze starej doniczki.

3 **Włóż** kaktus do nowego pojemnika i trzymając za opaskę z gazety ustaw w odpowiedniej pozycji.

4 **Trzymaj** mocno przez gazetę, obsyp roślinę świeżym podłożem. Lekko je ubij, a wierzch obsyp ładnym żwirkiem. Podlej po dwóch dniach.

ZDJĘCIA: SARAH CUTTLE



eprasa.pl 3e3977b293

# NOWOŚĆ!
# MIESZANKA TRAW BIO

PL-EKO-06
Rolnictwo UE




Wyjątkowa mieszanka stworzona z myślą o osobach szczególnie dbających o ekologię, dla których istotne jest posiadanie naturalnego i zdrowego otoczenia domu.

W. Legutko

www.legutko.com.pl

eprasa.pl 3e3977b293



Wiszące ample to doskonały sposób na efektowną ekspozycję domowych roślin doniczkowych. Kaktus bożonarodzeniowy, którego kupiłeś na Święta jest do niej wręcz stworzony. Przygotowanie wiszącego kosza zajmie ci dosłownie kilka minut, a grudnik będzie się czuł w nim jak w domu

# Grudnik w wiszącym koszu

Epifity są zróżnicowaną grupą roślin, które łączy zamiłowanie do mieszkania na wysokościach. W naturze zakorzeniają się na innych roślinach, np. w rozwidleniach konarów wysokich drzew. Rosną tam w podłożu z roślinnych resztek, a podlewa je tylko deszcz. I chociaż wśród epifitów dominują storczyki, zaliczają się do nich także niektóre tropikalne kaktusy, takie jak kaktus bożonarodzeniowy, popularnie nazywany grudnikiem, rzadziej szlumbergerą.

Tradycyjnie uprawia się je w „klasycznych" doniczkach, jednak szczególnie atrakcyjnie prezentują się posadzone w wiszących koszach, które można zawiesić pod sufitem lub na karniszu okna. Pod sufitem gromadzi się cieplejsze powietrze, które epifity uwielbiają, a obracający się kosz sprzyja równomiernemu wzrostowi rośliny.

Tekst: Łukasz Skop Zdjęcia: Bożka Piotrowska



eprasa.pl 3e3977b293



## Będziesz potrzebować:

- Kaktusa bożonarodzeniowego – grudnika
- Lekkiego podłoża do roślin kwitnących
- Dwóch plastikowych podstawek
- Ażurowego wiszącego kosza
- Naturalnego mchu



1 **UŁÓŻ** druciany kosz na plastikowej podstawce tak, aby stał stabilnie i nie przechylał się na boki. Odczep łańcuchy służące do zawieszania kosza, aby nie przeszkadzały w trakcie sadzenia.



2 **WYPEŁNIJ** kosz mchem, starannie rozkładając go na spodzie i po bokach. Wykorzystaj duże płaty mchu bez dziur i prześwitów, by ziemia nie wysypywała się na boki. Nie zbieraj mchu samodzielnie, by nie niszczyć runa leśnego. O legalnie pozyskany mech zapytaj w centrum ogrodniczym lub w nadleśnictwie.



3 **WŁÓŻ** małą, plastikową podstawkę na dno kosza wypełnionego mchem. Podstawka zatrzyma wodę dopóki ta nie wsiąknie w ziemię i mech. Średnica podstawki powinna być tylko nieznacznie większa od średnicy bryły korzeniowej.



4 **ZAKRYJ** podstawkę ziemią. Napełnij kosz do około 1/3 jego wysokości, zostawiając miejsce na korzenie rośliny. Wykonuj tę czynność starannie i bez pospiechu, aby nie ubrudzić niepotrzebnie mchu na zewnątrz kosza.



5 **WYJMIJ** roślinę z doniczki, rozluźnij jej korzenie i posadź w koszu. Zasyp korzenie świeżą ziemią i zakryj od góry pozostałym mchem. Przypnij z powrotem łańcuszki i podlej kompozycję od góry konewką lub pod prysznicem. Sprawdź, czy nic nie przecieka i zawieś kosz w docelowym miejscu.



eprasa.pl 3e3977b293



**Nie traktuj gwiazdy betlejemskiej jak jednorazówki. Wystarczy zaledwie kilka kroków, by przechować poinsecję do kolejnego roku. Poświęć jej kilka chwil troskliwej opieki, a z nawiązką odwdzięczy się blaskiem na przyszłoroczną Gwiazdkę.**



eprasa.pl 3e3977b293

# Gwiazda na następne święta



Głęboka czerwień poinsecji w czasie Gwiazdki wypełnia serca radością, ale kiedy Święta miną wiele roślin kończy podobnie jak choinki – na śmietniku. Gwiazdy betlejemskie zazwyczaj traktujemy jak kwiaty sezonowe, jednak łatwo można je pobudzić do dalszego wzrostu i otrzymać z nich piękne, całoroczne rośliny doniczkowe.

Prawdziwe, niepozorne kwiaty poinsecji, wyrastają na szczytach pędów i są otoczone przez okazałe i kolorowe podsadki, które pełnią rolę płatków. Kiedy drobne kwiaty zasychają i opadają to znak, że roślina przekwitła i można ją przyciąć i przesadzić. Takie odmłodzenie najlepiej wykonać w styczniu lub lutym. Od początku kwietnia raz na dwa tygodnie zasil roślinę płynnym nawozem do roślin kwitnących. Odsuń doniczkę od bezpośredniego słońca, które może wysuszać i przypalać młode liście. Podlewaj poinsecję regularnie przynajmniej raz w tygodniu, a nawet częściej, jeśli zauważysz więdnące liście.

Tekst: Łukasz Skop Zdjęcia: Bożka Piotrowska

## Będziesz potrzebować

- Gwiazdy betlejemskiej – poinsecji
- Ziemi do roślin kwitnących
- Czystej doniczki
- Rękawiczek
- Keramzytu
- Sekatora



1 **WSYP** na dno doniczki 2 cm warstwę gruboziarnistego keramzytu, który ułatwi odpływ nadmiaru wody i zapobiegnie gniciu korzeni. Jeśli otwór odpływowy w doniczce jest duży i keramzyt wysypuje się przez niego, zasłoń otwór większym kamieniem.



2 **WYJMIJ** gwiazdę z doniczki i ostrożnie rozluźnij korzenie, starając się usunąć jak najwięcej starego, wyjałowionego podłoża. Łatwiej usunąć suchą ziemię, dlatego na kilka dni przed planowanym przesadzeniem nie podlewaj rośliny. Zbyt długie korzenie możesz skrócić sekatorem.



3 **WŁÓŻ** roślinę z powrotem do doniczki i rozłóż równomiernie jej korzenie. Zasyp je świeżym podłożem, co chwilę obracając doniczkę i potrząsając nią tak, aby grudki ziemi wypełniły wszystkie wolne przestrzenie pomiędzy korzeniami. Lekko uciskaj ziemię palcami.



4 **PRZYTNIJ** wszystkie pędy poinsecji tak, by na każdym zostało po kilka oczek z których rozwiną się nowe przyrosty. Tnij około 0,5 cm powyżej uśpionego pąka. Dla ochrony dłoni załóż rękawiczki, ponieważ gwiazda betlejemska wydziela mleczny, trujący sok. Podlej dokładnie roślinę, aby ziemia dobrze osiadła.



eprasa.pl 3e3977b293

# Pomóż ptakom przetrwać zimę

Dni stają się coraz chłodniejsze, a żyjące na wolności ptaki walczą o przetrwanie, dlatego skorzystaj z porad **Adama Frosta**, aby wyciągnąć do nich pomocną dłoń

**Nigdy nie zapomnę,** gdy pewnej zimy stałem przy kuchennym zlewie i obserwowałem stado kwiczołów objadających się owocami irgi rosnącej tuż pod oknem. Ptaki wnoszą coś naprawdę wyjątkowego do naszych ogrodów i większość z nas ustawia karmnik lub poidło przy oknie w zasięgu wzroku. Często łapię się na tym, że wołam dzieci, aby przyszły i popatrzyły, jakbym właśnie znalazł skarb. Ale niektóre ptaki ogrodowe zmagają się z zimą, więc to bardzo ważne, aby zrobić wszystko, co w naszej mocy, aby im pomóc – szczególnie, gdy zima jest mroźna.

**Dostarczaj różnych pokarmów, takich jak spadające z drzew jabłka i mieszkanki nasion, aby trafić w jadłospis jak największej liczby gatunków ptaków**



eprasa.pl 3e3977b293



„Ptaki wnoszą coś naprawdę wyjątkowego do naszych ogrodów i większość z nas ustawia karmnik lub poidło przy oknie w zasięgu wzroku”

ZDJĘCIA: SARAH CUTTLE



Pamiętaj, aby wieszać karmniki w miejscach niedostępnych dla kotów

## Zapewnij schronienie

**Bezpieczne i przytulne** kryjówki są naprawdę przydatne dla ptaków nocą, w mokrą i wietrzną zimową pogodę i w podczas sezonu lęgowego.

### Budki lęgowe

To nie tylko miejsca, w których ptaki mogą wychowywać swoje młode. Oferują również zimą cenne schronienie, szczególnie dla mniejszych ptaków. Proste drewniane skrzynki sprawdzą się najlepiej – ich kształt i rozmiar będzie się różnił w zależności od gatunków ptaków. Na przykład budka z otwartym frontem jest najlepsza dla rudzików, strzyżyków i pliszki srokatej, podczas gdy bardziej tradycyjna budka z małym wejściem jest idealna dla modraszek (otwór 25 mm), bogatek (otwór 28 mm), wróbli i kowalików (otwór 32 mm).

Przymocuj budkę lęgową w miejscu osłoniętym, poza bezpośrednim zasięgiem słońca i deszczu, idealnie skierowaną na kierunek północno-wschodni. Budki dla wróbli, szpaków i sikorek powinny znajdować 2-4 m nad ziemią, na pniu drzewa lub murze. Wróble skorzystają także z budek umieszczonych pod dachem domu. Dobrze ukryj budki dla rudzików i strzyżyków, ale powieś je niżej niż 2 m nad ziemią. Możesz też kupić „wiszące kieszonki", czyli małe domki tkane z naturalnych materiałów. Zapewnią przytulne schronienie dla ptaków.

### Naturalne kryjówki

Gęste żywopłoty z cisu lub ligustru są świetnym miejscem na ptasią kryjówkę. Zimozielone liście krzewów i drzew gwarantują schronienie przez cały rok. Jeśli brakuje ci miejsca, postaw na pnącza, takie jak wiciokrzew i bluszcz. Możesz także posadzić przy murze krzewy, takie jak irga pozioma i ognik szkarłatny, które zapewnią schronienie i zimowe owoce.



**Oferuj różne formy schronienia, od budek lęgowych po zimozielone krzewy, drzewa i pnącza**

ZDJĘCIA: SARAH CUTTLE; JASON INGRAM; GETTY/ANDREW HOWE, SCOOPERDIGITAL



eprasa.pl 3e3977b293

# Dokarmiaj z głową

**Zapewnienie pożywienia** jest istotną częścią opieki nad ptakami ogrodowymi. Ale trzeba wziąć pod uwagę sporo kwestii, aby upewnić się, że dajesz im to, czego potrzebują.

## Naturalny pokarm

Sadzenie roślin w naszym ogrodzie to nie tylko kwestia wyglądu, ale również tego, jakie przynoszą korzyści dla dzikich zwierząt. W moim ogrodzie mam dużo ostrokrzewu, głogu, jarzębiny, wiciokrzewu i róż, dostarczających owoców, którymi zajadają się ptaki. By zbytnio nie porządkować ogrodu, pozostawiam główki nasienne szczeci, słoneczników, traw i ostów, zapewniając ptakom pożywienie – są one lubiane przez mniejsze ptaki ogrodowe, szczególnie przez zięby. Jabłka to kolejne dobre źródło pożywienia dla ptaków – zrywam te, które już czas świetności mają za sobą i zostawiam na stole dla ptaków.

## Kupowanie pokarmu

W sprzedaży jest ogromna oferta karmy dla ptaków, ale co wybrać? Przede wszystkim wybierz dobrej jakości mieszankę, która nie jest pełna kukurydzy, owsa lub pszenicy – większość ptaków wybiera je i wyrzuca, więc to strata pieniędzy i wprowadzanie nieporządku. Możesz kupić mieszanki dla określonych gatunków ptaków – wybierz takie, które przyciągną ptaki, które już widziałeś w swoim ogrodzie lub w pobliżu lub które potrzebują szczególnej pomocy.

Mieszanki nasion przypadną do gustu większości ptakom, takim jak wróble, zięby, kosy i rudziki, a orzechy pełne energii zostaną docenione przez kowaliki, sikorki i dzięcioły duże. Nasiona słonecznika również są popularne, przyciągając większość ptaków ogrodowych. Można kupić łuskane nasiona, aby uniknąć bałaganu wokół karmnika.

Kule tłuszczowe i inne smakołyki na bazie łoju są idealne zimą i często zawierają owady, mączniki, nasiona lub owoce dostarczające dodatkowych substancji odżywczych. Pamiętaj, by usunąć plastikowe siatki, w które zwykle pakowane są kule, ponieważ ptaki, myszy i inne dzikie zwierzęta mogą się w nie zaplątać.

## Jaki karmnik?

Na rynku dostępne są karmniki przeznaczone dla różnych nasion i karm, a także różne modele, uniemożliwiające dostęp wiewiórkom i większym ptakom. Wieszam karmniki na drzewach i krzewach, na pojedynczej gałęzi, która zapewnia schronienie, ale będzie trudno dostępna dla moich kotów. Ustawiam także stół dla ptaków na metalowych nóżkach, aby koty nie mogły się na niego wspinać. Przenoszę karmniki w różne miejsca z roku na rok, aby zniechęcić robactwo, szkodniki i choroby.

Możesz także ustawić na ziemi tace. Jednak na noc je chowaj, aby nie przyciągały nieproszonych gości. Nie polecam ich stosowania, jeśli w sąsiedztwie mieszkają koty.

## Czyszczenie

Oprócz sprzątania jedzenia, które spada na ziemię, ważne jest, aby zachować czystość karmników i stołów, by zapobiec przenoszeniu chorób między ptakami. Zawsze zakładaj rękawiczki i myj karmniki na zewnątrz, a nie w zlewie, ponieważ istnieje niewielkie ryzyko rozprzestrzeniania takich chorób jak salmonella. Umyj je za pomocą 5% roztworu dezynfekującego, a następnie dobrze spłucz.

Zwracaj również uwagę na to, ile jedzenia wykładasz. Jeśli zjedzenie wszystkiego zajmuje sporo czasu, wykładaj mniej, aby dostarczać zawsze świeże kąski.



**Orzechy ziemne są cennym źródłem energii, ponieważ zawierają dużo białka i tłuszczu**

# Dostarczaj świeżą wodę

**Znalezienie niezamarzniętej wody** podczas srogiej zimy może być trudnym zadaniem, więc musimy zawsze dostarczać świeżą wodę. Zimna kąpiel być może nie brzmi dla nas zachęcająco, ale dla ptakom jest potrzebna, ponieważ pomaga im utrzymać pióra w dobrym stanie. Czyste pióra pomagają izolować ptaki od zimna. Są również bardziej aerodynamiczne, więc pomagają ptakom szybciej latać, aby uciekać przed drapieżnikami, takimi jak krogulce czy koty.

## Ptasie poidła

Czyść i uzupełniaj ptasie poidła co tydzień. Aby usunąć glony i brud stosuj dobrze rozcieńczony środek dezynfekujący, a następnie go dokładnie spłucz. Powstrzymaj wodę przed zamarzaniem, wkładając do niej coś, co będzie unosiło się na jej powierzchni, np. piłkę. Tak, jak w przypadku karmników, najlepiej ustawić ptasie poidło w miejscu, w pobliżu którego znajduje się kryjówka, ale uważaj, aby miejsce nie przyciągało też drapieżników, które mogą się tam schować i zostać niezauważone.

## Zrób to sam

W sklepach można znaleźć gotowe ptasie poidła w każdym stylu, ale łatwo zrobić swoje własne – na następnej stronie pokazuję, w jaki sposób. Poidła muszą mieć bardzo płytko opadające boki, aby ptaki mogły bezpieczne stać. Dodanie kilku kamieni umożliwi także latem korzystanie z poidła owadom.

Ptaki będą piły z każdego źródła wody w twoim ogrodzie. Zbiorniki wodne, które zainstalowałem w swoim ogrodzie w zeszłym roku, już są okupowane przez różne ptaki. Często widuję również ptaki pijące z koryt, których używam do zbierania deszczówki za szklarnią.



**Umieść ptasie poidło w widocznym miejscu, ale w pobliżu kryjówki, aby zapewnić ptakom bezpieczeństwo**



eprasa.pl 3e3977b293



1 Narysuj koło na jednym końcu polana i za pomocą dłuta do drewna i młotka wyrzeźb miskę w drewnie. Strugaj powoli. Gdy już będziesz zadowolony z kształtu miski, wygładź ją papierem ściernym.

# Jak wyrzeźbić ptasie poidło

**Jeśli chcesz wykonać** projekt na nowy rok, spróbuj zrobić moje ptasie poidło z polana. Wymaga to trochę cierpliwości, ale jest proste do zrobienia i świetnie wygląda – pani Frost spodobało się tak bardzo, że chciała je do domu! Zrobiłem je z polana z twardego drewna, ale miękkie drewno także się nada – nie będzie po prostu tak samo trwałe.



2 Nałóż warstwę przezroczystego oleju do drewna na powierzchnię. Ochroni to drewno i wydobędzie fakturę słojów. Pozostaw do wyschnięcia



3 Gdy miska będzie sucha, nałóż grubą warstwę przezroczystego mastyksu. Użyj szmatki, aby wygładzić powierzchnię, a następnie zostaw na 24 godziny do wyschnięcia.



4 Umieść ptasie poidło w ogrodzie i wypełnij wodą. Swoje poidło umieściłem w miejscu, które codziennie mijam, aby nie zapomnieć regularnie go uzupełniać.

ZDJĘCIA: SARAH CUTTLE



eprasa.pl 3e3977b293



# Poradnik przycinania na cały rok

**Alan** wyjaśnia, jak utrzymać rośliny w dobrej kondycji dzięki kalendarzowi cięć na każdą porę roku

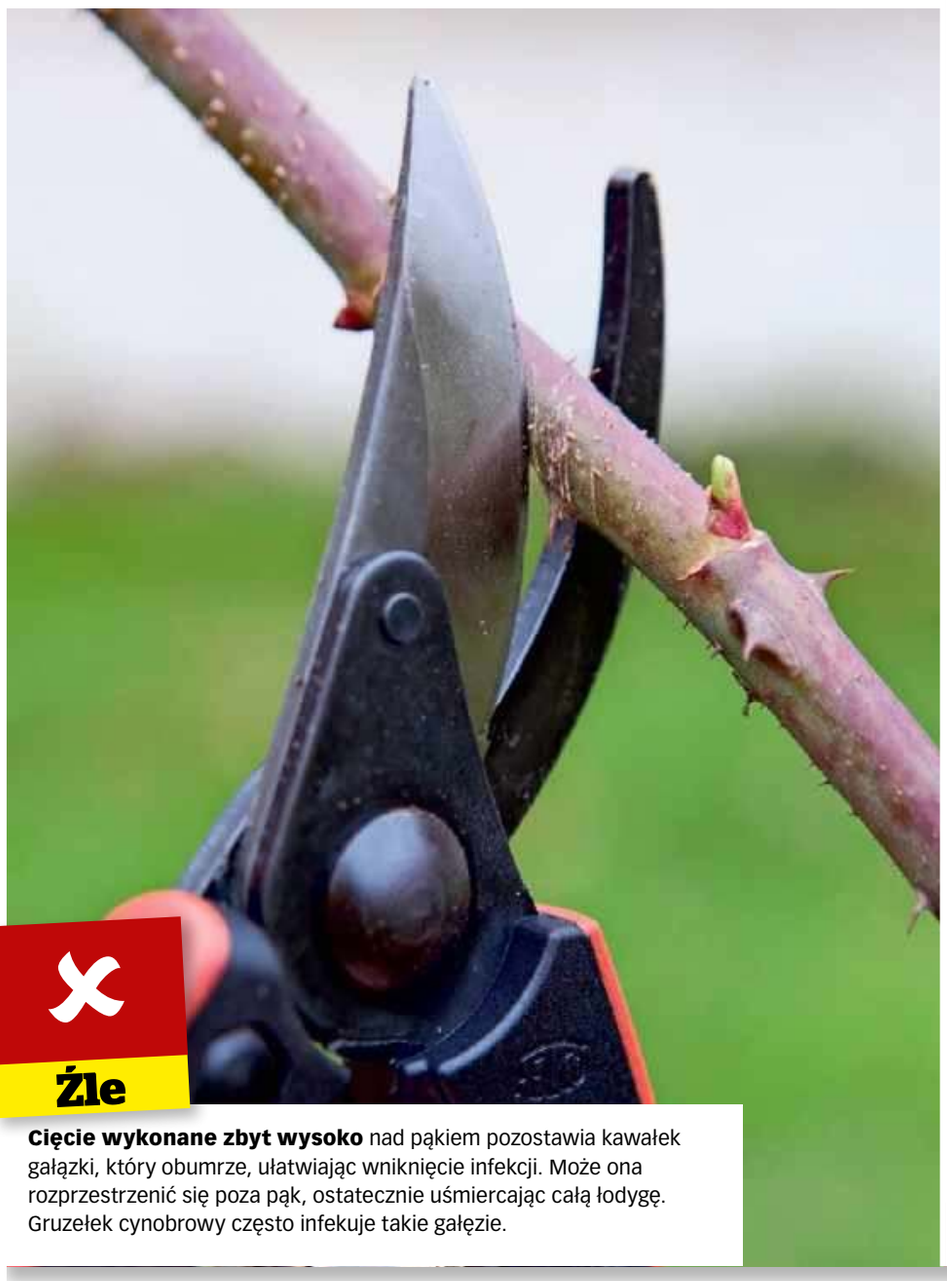
**Jeśli jest jakaś praca w ogrodzie,** która martwi ogrodników bardziej niż pozostałe, to jest nią przycinanie. Niektórzy martwią się, że nie wiedzą, co przyciąć... ani kiedy... ani jak; inni martwią się, że ich rośliny w niczym nie przypominają tych przedstawionych w instrukcjach „krok po kroku" w książkach, a centusie martwią się, że zapłacą dychę za roślinę tylko po to, żeby zaraz ktoś kazał im odciąć z niej kawałek warty piątaka. A wszyscy martwią się – prędzej czy później – że odetną „zły kawałek". Mimo to, kiedy poznasz podstawowe podstawy, przycinanie przestanie być czarną magią. Rośliny potrzebują cięcia z wielu powodów. Jednym z nich jest miejsce. Duża roślina na małej powierzchni zawsze będzie potrzebowała intensywnego cięcia. Tak będzie w przypadku gatunków o ozdobnych liściach, ale nie w przypadku drzew i krzewów kwitnących, ponieważ intensywne cięcie lub strzyżenie hamuje kwitnienie. Przeniesienie (lub usunięcie) rośliny będzie wówczas lepszą opcją. Jednak kiedy zabłąkane pędy kładą się na ścieżce, a długie odrosty psują widok, przycinanie będzie nieuniknione. Możesz też usunąć dolne gałęzie drzew (podkrzesać je), aby łatwiej przejeżdżać pod nimi kosiarką lub wyciąć niektóre dolne gałęzie dużego krzewu i zamienić go w małe drzewko.

Roztropne przycinanie (co za urocze wyrażenie) zamienia problem w zaletę

ZDJĘCIA: SARAH CUTTLE

# Jak przycinać...

**Zawsze tnij** tuż nad pąkiem skierowanym w tą stronę, w którą powinien według ciebie wyrosnąć nowy pęd. Na przykład, tnij rosnące pojedynczo krzewy, zostawiając pąki skierowane na zewnątrz, aby uzyskać dobrze ukształtowaną roślinę z luźnym środkiem. Podczas przycinania krzewów owocowych lub kwitnących rosnących przy ścianie zostaw pąk skierowany do ściany, aby wypełnić lukę, zamiast ten rosnący na ścieżkę, gdzie tylko będzie przeszkadzał. Jeśli pąki nie są dobrze widoczne, tnij nad węzłem liściowym, ponieważ to tam roślina może wydać pąk, nawet jeśli jeszcze go nie widzisz.



**Źle**

**Cięcie wykonane zbyt wysoko** nad pąkiem pozostawia kawałek gałązki, który obumrze, ułatwiając wniknięcie infekcji. Może ona rozprzestrzenić się poza pąk, ostatecznie uśmiercając całą łodygę. Gruzełek cynobrowy często infekuje takie gałęzie.



**Źle**

**Cięcie** powinno zostać wykonane w tym samym kierunku, w którym wskazuje pąk, aby woda swobodnie spływała. Pomaga to również skierować hormony roślinne do pąka, pobudzając go do wzrostu. Jeśli cięcie zostanie wykonane w złym kierunku, może to zatrzymać rozwój pąka.





Wycinanie martwych pędów to istotna część dobrego przycinania

ZDJĘCIA: SARAH CUTTLE

– drzewka owocowe formowane w wachlarze lub szpalery rosnące przy ścianie dadzą dwa razy więcej owoców z dwukrotnie mniejszej przestrzeni. Rozmiar korony drzewa jest proporcjonalny do wielkości jego systemu korzeniowego, dlatego zmniejszenie części nadziemnej pozwala mieć pod kontrolą również jego korzenie. Z tego powodu przydrożne drzewa są często ogławiane i z tego samego powodu drzewa-ekrany (wyglądające jak żywopłot na nóżkach) doskonale nadają się do miejskich ogrodów.

Stare rośliny dają kolejny powód do cięcia. Z biegiem lat drzewa owocowe stopniowo tracą swoją produktywność, jednak usuwając stare gałęzie pobudzasz drzewo do wytwarzania silnych młodych pędów, które chętniej owocują. Tak samo na cięcie reagują krzewy jagodowe, róże i lawenda, które bez corocznego przycinania szybko



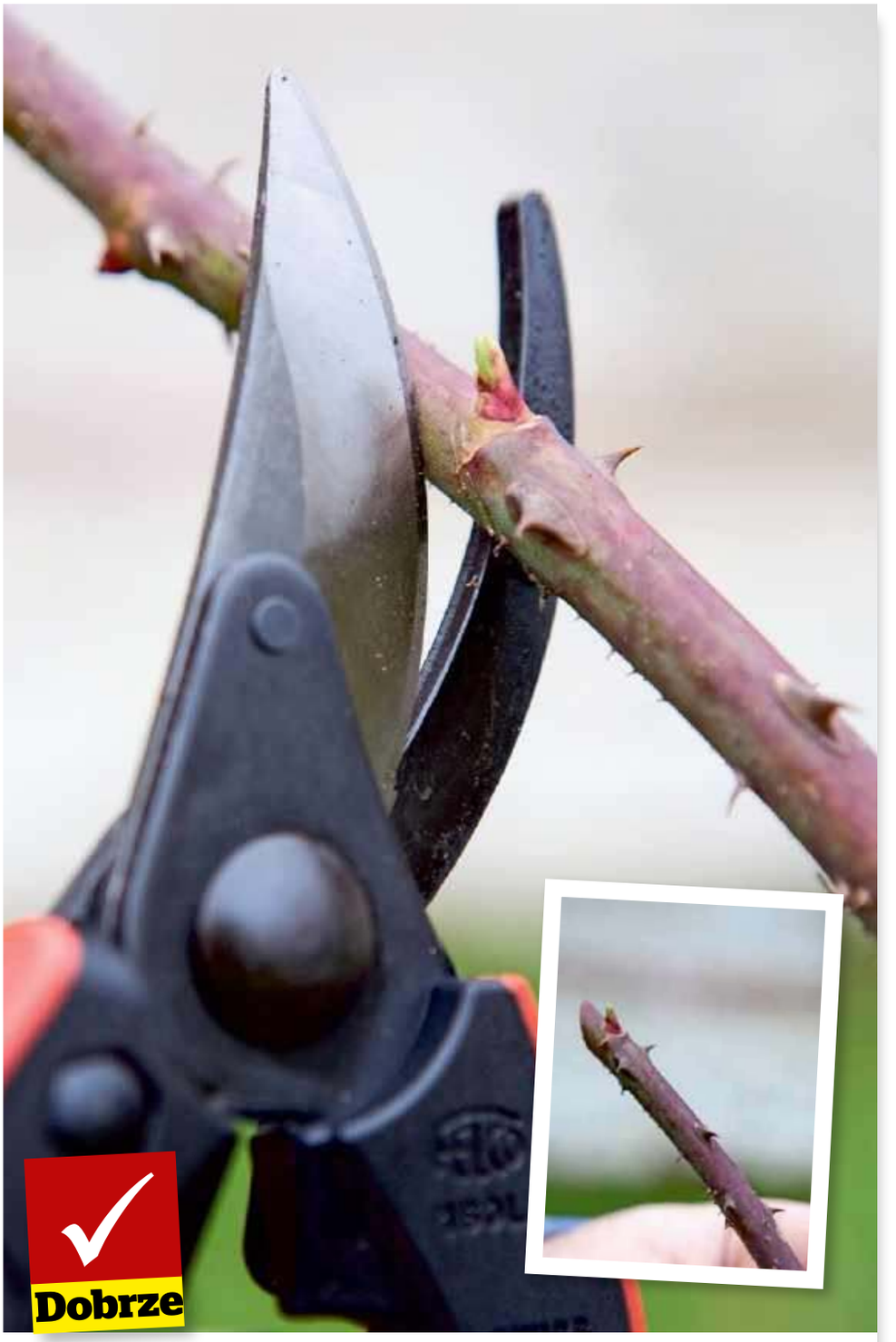
eprasa.pl 3e3977b293



Źle

**Nie tnij** tak blisko pąka, ponieważ uszkodzisz okoliczne tkanki (wyobraź sobie, że pąk ma rozgałęzione „korzenie", które sięgają blisko za nim do łodygi). Jeśli tniesz zbyt blisko pąka, obumrze i może dojść do infekcji, która może rozprzestrzenić się z w dół łodygi.





Dobrze

**Tnąc mniej niż** centymetr nad pąkiem, pod kątem w tym samym kierunku, w którym wskazuje pąk, omijasz wszystkie możliwe pułapki i dajesz pąkowi największą możliwą szansę na wyrośnięcie w bujny, zdrowy nowy pęd, który szybko obsypie się kwiatami, a później owocami.

się starzeją. W rzeczywistości wszystkie krzewy ogrodowe starzeją się z wiekiem, ale już niewielkie cięcie odmładzające przywróci im atrakcyjny wygląd.

Niektóre rośliny celowo uprawia się ze względu na ich młodzieńcze cechy, a silne przycinanie uniemożliwia im osiągnięcie dorosłości. Pomyśl o jednorocznych pędach dereni lub ekspresyjnych młodocianych liściach eukaliptusa (tak ukochanego przez kwiaciarzy), które, jeśli rośliny są regularnie przycinane, wyrastają na pędach zamiast sierpowatych „dorosłych" liści. Cięcie buka i grabu w żywopłotach „zmusza" je do wytwarzania utrzymujących się przez całą zimę młodocianych liści, zamiast wytwarzania dojrzałych liści, które opadają jesienią pozostawiając gołe gałęzie.

Sam wygląd też ma znaczenie. Historycznie przycinanie, formowanie i strzyżenie było idealną okazją dla ogrodników do pokazania swojej wyższości nad naturą. Formowane drzewka owocowe są zarówno dekoracyjne, jak i praktyczne, szczególnie na nieduże przestrzeni. Topiary także nie straciły na popularności, ponieważ są wystarczająco uniwersalne, żeby pasować do każdego stylu ogrodu. Od dziwacznych pawi i modnych bukszpanowych kuli i korkociągów, przez pienne róże po lawendowe lizaki – cokolwiek



eprasa.pl 3e3977b293

# Co przycinać...

## Zimą

### Powojniki

Odmiany liściaste kwitnące późnym latem, takie jak:

- *C. texensis* i jego odmiany
- *C. viticella* i jego odmiany
- 'Jackmanii' i inne powojniki wielkokwiatowe



**PODSTAWOWE NARZĘDZIE:**



Przytnij do około 1 m wysokości, aby pozbyć się starych pędów i pobudzić rośliny do obfitego kwitnienia. Mieszańce powojników włoskich i teksańskich można ściąć przy ziemi, zanim pojawią się świeże odrosty.

**MOŻESZ TAKŻE UŻYĆ:**
**Nożyc do żywopłotu**

### Róże

Ramblerów nie tnie się do lata, ale zimą należy przyciąć:

- Róże pnące
- Floribundy
- Mieszańce herbaciane
- Róże gatunkowe



**PODSTAWOWE NARZĘDZIE:**



Przytnij silnie wszystkie łodygi róż wielkokwiatowych, aby pobudzić je do kwitnienia. U róż uprawianych dla owoców późną zimą należy usunąć kilka najstarszych łodyg.

**MOŻESZ TAKŻE UŻYĆ:**
**Sekatora dwuręcznego do ścięcia starych, grubych gałęzi**

### Stare krzewy

Krzewy liściaste, które często rosną zbyt wysoko, takie jak:

- Perukowiec
- Berberys
- Porzeczka krwista
- Magnolia



**PODSTAWOWE NARZĘDZIE:**



Usuń najstarsze, najmniej produktywne duże gałęzie oraz te rosnące w złym kierunku. Nie wycinaj więcej niż jednej trzeciej całej rośliny w ciągu jednego roku – odmładzaj ją stopniowo przez trzy, cztery lata.

**MOŻESZ TAKŻE UŻYĆ:**
**Sekatora dwuręcznego**

### Rośliny, które „płaczą"

Zdrewniałe gatunki liściaste, z których kapie sok, chyba, że są cięte w stanie uśpienia:

- Klony
- Brzozy
- Figi
- Winorośle



**PODSTAWOWE NARZĘDZIE:**



Przycinaj je w środku zimy, kiedy znajdują się w stanie spoczynku. To powinno zapobiec osłabiającemu rośliny wyciekaniu soków z ran.

**MOŻESZ TAKŻE UŻYĆ:**
**Sekatora dwuręcznego lub piły ogrodowej do większych gałęzi**

nie wymienisz, ktoś je przyciął, by nadać im kształt.

Jednym z najszybszych, najłatwiejszych, a jednocześnie najbardziej przydatnych rodzajów cięcia roślin ozdobnych jest usuwanie przekwitłych kwiatostanów (tak, to też liczy się jako przycinanie) ze wszystkiego, od kwiatów rabatowych po róże. Oprócz wydłużenia okresu kwitnienia (poprzez uniemożliwienie zawiązywania się nasion), zabieg ten może także pomóc uniknąć problemów z chorobami spowodowanymi przekwitniętymi kwiatami, które wilgotnieją i zaczynają gnić. Innym prostym sposobem cięcia dla większej estetyki jest wycinanie starych, zimujących liści bylin kwitnących wiosną takich jak ciemiernik. Dzięki temu zmniejsza się ryzyko uszkodzenia pąków przez ślimaki, a ich wspaniałe wczesne kwiaty można podziwiać w całej okazałości.

Nie zapominajmy o zdrowiu i dobrej formie roślin. Podczas cięcia przerzedzamy liczne pędy, więc powietrze może swobodnie krążyć między łodygami, co odstrasza choroby grzybowe i zapewnia pożytecznym owadom łatwy dostęp do szkodników. Na odsłoniętych stanowiskach cięcie róż, szczególnie piennych, przed nadejściem zimy pomoże zapobiec kołysaniu się roślin pod wpływem wiatru, który może poluzować korzenie



eprasa.pl 3e3977b293

# Wiosną

## Krzewy o barwnych pędach

Krzewy liściaste, które dają nowe pędy po silnym cięciu, takie jak:

- *Cornus alba*, *C. sericea* i *C. sanguinea*
- Ozdobne jeżyny
- Wierzby



**PODSTAWOWE NARZĘDZIE:**



Usuń zeszłoroczne gałęzie wycinając je przy ziemi, aby pobudzić do intensywnego wzrostu młode pędy o najbardziej intensywnie wybarwionej korze.

**MOŻESZ TAKŻE UŻYĆ:**
**Piły ogrodowej**

## Krzewy kwitnące latem

Krzewy liściaste, które kwitną na nowych pędach, do których należą:

- Budleja Dawida
- Lawenda francuska
- Ślazówka
- Hebe



**PODSTAWOWE NARZĘDZIE:**



Przytnij je mocno, aby zmniejszyć ich rozmiar i nadać kształt. Pobudzisz je do wydawania bujnych, kwitnących pędów. Krzewy kwitnące od sierpnia przycinaj wiosną.

**MOŻESZ TAKŻE UŻYĆ:**
**Sekatora dwuręcznego lub piły ogrodowej do większych gałęzi**

## Byliny zielne

Rośliny o ozdobnych suszkach i łodygach, w tym:

- Trawy ozdobne
- Mikołajki
- Rozchodniki
- Osty



**PODSTAWOWE NARZĘDZIE:**



Oczyść byliny i trawy ozdobne, usuwając kwiatostany i łodygi pozostawione dla dekoracji lub jako zimowe schronienie dla owadów.

**MOŻESZ TAKŻE UŻYĆ:**
**Sekatora do cienkich pędów, sekatora dwuręcznego do grubszych pędów**

## Krzewy kwitnące zimą

Zimozielone, większość krzewów i pnączy, takich jak:

- *Lonicera* x *purpusii*
- *Viburnum* x *bodnantense*
- Jaśmin nagokwiatowy



**PODSTAWOWE NARZĘDZIE:**

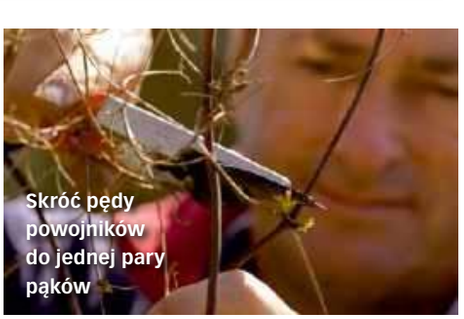


Większość krzewów kwitnących zimą wymaga jedynie lekkiego oczyszczenia. Po kwitnieniu usuń stare kwiaty i przytnij, aby utrzymać pokrój. To pobudzi wyrastanie pędów, na których pojawią się kwiaty w przyszłym roku.

**MOŻESZ TAKŻE UŻYĆ:**
**Sekatora dwuręcznego do usunięcia starszych, nieforemnych gałęzi**

i osłabić roślinę. Warto też usuwać uszkodzenia spowodowane mrozem. Po prostu odetnij uszkodzone końcówki pędów porażonych roślin (niektóre, np. miniaturowe róże, są wyjątkowo podatne) po ostatnim silnym mrozie. Jeśli nie wiesz, co usunąć, poczekaj, aż ruszy wegetacja, aby zobaczyć, które fragmenty są martwe, a które nadal żyją.

W przypadku drzew i krzewów owocowych, a nawet róż, przycinanie zmniejsza liczbę kwiatów, a więc także owoców. Ale te, które zostaną, będą większe, smaczniejsze i mniej podatne na choroby. W przypadku roślin „problematycznych", takich jak glicynia, które często wymigują się od kwitnienia, ale szybko rosną, prawidłowe przycinanie pokaże im kto tu rządzi. Celem cięcia w tym przypadku jest usunięcie wszystkich długich, ulistnionych, wijących się pędów na rzecz krótkich, kwitnących krótkopędów.



Skróć pędy powojników do jednej pary pąków

ZDJĘCIA: ALAMY/CHRISTINA BOLLEN/HOLMES GARDEN PHOTOS/DAVE ZUBRASKI/SCIENCE PHOTO LIBRARY; JONATHAN BUCKLEY; PAUL DEBOIS; JASON INGRAM; STEPHEN MARWOOD; TIM SANDALL; JOHN TRENHOLM, MANFRED RICHTER PIXABAY, ELŻBIETA MICHTA PIXABAY



eprasa.pl 3e3977b293

# Co przycinać...

## Latem

### Delikatne krzewy

Gatunki, które mogą zostać uszkodzone przez późnowiosenne przymrozki, takie jak:

- Zaślaz
- Fuksje
- Ketmia syryjska
- *Romneya*



**PODSTAWOWE NARZĘDZIE:**



Usuń wszystkie uszkodzone przez mróz łodygi, aby pobudzić rośliny do wydawania nowych silnych pędów u podstawy. Najlepiej poczekać z tym do początku lata, kiedy minie już ryzyko przymrozków.

**MOŻESZ TAKŻE UŻYĆ:**
**Sekatora dwuręcznego**

### Krzewy kwitnące wiosną

Krzewy kwitnące na pędach z poprzedniego roku, w tym:

- Żylistek
- Pigwowiec
- Forsycja
- Jaśminowiec



**PODSTAWOWE NARZĘDZIE:**



Przycinaj po kwitnieniu, aby pobudzić rośliny do intensywnego wzrostu i kwitnienia w przyszłym roku. Usuń najstarsze, zdrewniałe łodygi u nasady.

**MOŻESZ TAKŻE UŻYĆ:**
**Sekatora dwuręcznego lub piły ogrodowej do grubszych gałęzi**

### Drzewa owocowe

Usunięcie świeżych pędów sprzyja zawiązywaniu się owoców na:

- Jabłoniach
- Wiśniach
- Gruszach
- Śliwach



**PODSTAWOWE NARZĘDZIE:**



Usuń nadmiar nowych pędów. Staraj się rozluźnić koronę i wpuścić do niej więcej światła i powietrza. To pomoże dojrzeć owocom.

**MOŻESZ TAKŻE UŻYĆ:**
**Sekatora dwuręcznego, piły ogrodowej lub sekatora teleskopowego**

### Żywopłoty i topiary

Wytnij jednoroczne przyrosty dla zachowania kształtu:

- Buków i grabów
- Bukszpanów
- Cyprysowców i żywotników
- Ligustrów i wawrzynów



**PODSTAWOWE NARZĘDZIE:**



Przystrzyż wolno rosnący buki, graby lub bukszpany na początku i pod koniec lata. Szybko rosnący ligustr strzyż co sześć tygodni.

**MOŻESZ TAKŻE UŻYĆ:**
**Sekatora lub nożyc do topiarów do niskich żywopłotów**

Czas cięcia jest kluczowym czynnikiem. Niektóre rośliny najlepiej przyciąć latem, aby pobudzić je do powtórnego kwitnienia (na przykład poprzez usunięcie przekwitłych kwiatostanów) lub, by usunąć nadmiar zielonej masy oraz przyspieszyć wzrost i dojrzewanie owoców (na przykład przycinając latem kordonowe drzewka owocowe). Inne rośliny najlepiej przycinać zimą, kiedy znajdują się w stanie uśpienia, aby nadać im kształt i pobudzić do intensywnego wzrostu wiosną.

Precyzyjne techniki cięcia różnią się w zależności od rodzaju drzewa, krzewu czy pnącza. Niektóre gatunki mają bardzo szczególne wymagania (które warto sprawdzić w dobrym poradniku przycinania), ale wiele z nich dla wygody można połączyć w luźne grupy i traktować w podobny sposób.

Zasadniczo letnie cięcie (w okresie wegetacji) różni się od tego, które wykonuje się późną zimą / bardzo wczesną wiosną (kiedy rośliny są jeszcze uśpione, ale tuż przed rozpoczęciem wzrostu). Chociaż istnieją pewne ogólne wytyczne, to o prawidłowym terminie decyduje czas kwitnienia, lokalny klimat i pogoda – bądź więc elastyczny. Na przykład, nie przycinaj róż w połowie marca, jeśli nadal jest mroźno, w przeciwnym razie miękkie nowe



eprasa.pl 3e3977b293

# Jesienią

## Krzewy jagodowe

Przycięte teraz, będą lepiej plonować w przyszłym roku:

- Czerwone porzeczki
- Czarne porzeczki
- Agresty
- Maliny



**PODSTAWOWE NARZĘDZIE:**



Wytnij stare gałęzie u czarnych porzeczek, agrestów i malin. Skróć jednoroczne pędy czerwonych porzeczek do jednej pary pąków u nasady.

**MOŻESZ TAKŻE UŻYĆ:**
**Sekatora dwurącznego**

## Byliny zielne

Byliny bez ozdobnych suszków, w tym:

- Ostróżki
- Łubiny
- Piwonie
- Floksy



**PODSTAWOWE NARZĘDZIE:**



Jeśli twoje rabaty wypełniają wysokie i niechlujne byliny, możesz usunąć martwe łodygi kwiatów (i dolne liście w razie konieczności), aby zaprowadzić porządek przed zimą.

**MOŻESZ TAKŻE UŻYĆ:**
**Nożyc do żywopłotu**

## Krzewy śródziemnomorskie

Krzewy kochające słońce, które zimą nie znoszą silnego przycinania, takie jak:

- Czystek
- Lawenda
- Santolina
- Rozmaryn



**PODSTAWOWE NARZĘDZIE:**



Przytnij rośliny po kwitnieniu, aby jednocześnie uporządkować, oczyścić i nadać im kształt. Nie tnij jesienią starych gałęzi. Delikatną francuską lawendę przytnij wiosną.

**MOŻESZ TAKŻE UŻYĆ:**
**Nożyc do żywopłotu, sekatora**

## Żywopłoty z cisa

Odporny i wytrzymały cis znosi późne przycinanie lepiej niż większość innych roślin żywopłotowych

- *Taxus baccata* i jego odmiany



**PODSTAWOWE NARZĘDZIE:**



Jeśli chcesz przycinać tylko jeden raz w roku, zrób to wczesną jesienią, a rośliny zyskają wyraziste kształty na całą zimę.

**MOŻESZ TAKŻE UŻYĆ:**
**Sekatora i nożyc do topiarów do precyzyjnych detali**

pędy, które rozpoczęły już wzrost, zostaną zabite przez mróz. Zamiast tego zachowaj ostrożność i opóźnij cięcie o kilka tygodni. I odwrotnie, przy łagodnej zimie i w osłoniętym miejscu możesz zaryzykować wcześniejsze przycinanie, już od końca stycznia.

Ale nie wszystko w ogrodzie wymaga przycinania. Niektóre drzewa, krzewy i pnącza są z natury karłowate, zwarte, o ładnym kształcie i / lub bardzo wolno rosną. A wiele roślin wymaga tylko okazjonalnego przystrzyżenia, odrobiny prześwietlenia lub zmiany kształtu, aby wyglądały dobrze. Jeśli jednak zostawisz rośliny, które trzeba przycinać, samym sobie, to sam prosisz się o kłopoty. Zatem ruszaj do dzieła i nie martw się – jeśli się pomylisz, rośliny odrosną, i to jest w nich najwspanialsze!

*Na odwrocie strony znajdują się wskazówki Alana dotyczące narzędzi do przycinania.*



Do grubych gałęzi użyj piły ogrodowej

ZDJĘCIA: BURGON & BALL; SARAH CUTTLE; JASON INGRAM; STEPHEN MARWOOD



eprasa.pl 3e3977b293

# Narzędzia do przycinania



**Warto wyposażyć się** w dobry sprzęt do przycinania, aby w odpowiednim czasie wszystko mieć pod ręką. Z sekatorami i składaną piłą będziesz w stanie sprostać szerokiemu zakresowi zadań, ale są też inne przydatne narzędzia, które świetnie nadają się do określonych zadań związanych z przycinaniem, takie jak nożyce do cięcia żywopłotów i teleskopowe sekatory do gałęzi wysokich drzew.

Niezależnie od rodzaju używanych narzędzi, trzeba o nie dbać. Ostrym sekatorem tnie się niezwykle przyjemnie, a precyzyjne cięcie nie rozrywa łodyg i nie zostawia postrzępionych krawędzi, które mogłyby obumrzeć i stać się wylęgarnią chorób. Po użyciu zawsze zetrzyj sok z ostrzy sekatora, spryskaj je lub przetrzyj olejem i odłóż w suche miejsce, aby nie rdzewiały. I naostrz je każdej zimy.




## Sekator

Sekatory nożycowe, które tną jak nożyczki, są niezwykle wszechstronne i nadają się do cięcia łodyg o grubości palca. Sekatory kowadełkowe (u których ostrze przecina pęd dociśnięty do stalnicy) mogą miażdżyć łodygi, dlatego najlepiej używać ich do cięć niewymagających precyzji.



## Sekator dwuręczny

Jest wyposażony w długie rączki zapewniające dobry nacisk i wytrzymałe ostrza, które tną zdrewniałe łodygi o grubości do 3 cm. Idealny do trudnych cięć. Niektóre modele mają wydłużane rączki i system zapadkowy ułatwiający cięcie.



## Piła ogrodowa

Piły są dostępne w różnych rozmiarach do cięcia gałęzi o grubości do 5 cm. Niektóre mają tak ustawione zęby, że tną zarówno przy pchaniu, jak i ciągnięciu, ale większość tnie tylko podczas ciągnięcia. Do większych gałęzi i małych pni używaj większych pił kabłąkowych.



## Nożyce do żywopłotu

Te nożyce z krótkimi rączkami służą do przycinania żywopłotów i bukszpanowych obwódek. Tną łodygi do grubości ołówka. Niektóre mają wysuwane rączki, przydatne do cięcia wysokich żywopłotów (nie mylić z nożycami o długich rączkach do krawędzi trawnika).



## Sekator teleskopowy

Podobnie jak sekator na długim trzonku, obsługuje się go przez pociągnięcie liny lub dźwigni na drugim końcu. Świetnie nadaje się do okazjonalnego przycinania wysokich drzew lub dużych krzewów oraz do ścinania gałęzi o grubości do około 3 cm.



## Nożyce do cięcia topiarów

Znane również jako nożyce do strzyżenia owiec. Trzyma się je w jednej ręce i służą do cięcia miękkich zielonych pędów o grubości do 5 mm na małych topiarach, formowanych krzewach, zimozielonych ziołach i do innych precyzyjnych prac na niewielkich roślinach.

ZDJĘCIA: JONATHAN BUCKLEY; BURGON & BALL; PAUL DEBOIS; JASON INGRAM; STEPHEN MARWOOD; SPEAR & JACKSON/NEILL TOOLS, DGEM22 / DEPOSITPHOTOS



eprasa.pl 3e3977b293

# Budowa sekatora

**Sekator nożycowy tnie tak, jak nożyczki. Ostrza przesuwają się obok siebie, umożliwiając ostre, czyste cięcie, które jest ważniejsze przy precyzyjnym cięciu świeżej zieleni niż przy suchym drewnie**



**Ostrza** Tylko ostrze tnące jest zaostrzone (z jednej strony).

**Blokada zabezpieczająca**
Zapobiega otwarciu się sekatora, kiedy nie jest używany, i powinna być możliwa do zamknięcia jedną ręką.

**Sprężyna**
Zwykle widoczna, ale czasem schowana wewnątrz. Otwiera sekator i może wpływać na maksymalną średnicę cięcia.

**Konserwacja sekatora**
Sekator będzie działać dłużej, jeśli ostrza będą czyste i ostre. Po użyciu wytrzyj lub wyczyść ostrza, myjąc je wodą z mydłem. Wysusz, a następnie naoliw sprężynę i ostrza, aby chronić je przed rdzą.

Jeśli ostrza są niewyważone i nie tną prawidłowo, odkręć śrubę, aby je wyrównać. Uważaj podczas jej ponownego dokręcania, aby ostrza nie chodziły zbyt ciężko. Nie ulegaj pokusie przecinania drutu lub sznurka sekatorem, chyba że u podstawy ostrza znajduje się specjalne nacięcie do cięcia drutu, inaczej szybko zniszczysz ostrze.

**Leworęczni ogrodnicy**
Większość sekatorów nożycowych posiada blokadę bezpieczeństwa po lewej stronie, więc nadają się bardziej dla osób praworęcznych. Jeśli więc jesteś leworęczny, taki sekator będzie niewygodny w użyciu. Wiele marek oferuje obecnie modele dla leworęcznych, a inne umieszczają zatrzask bezpieczeństwa pośrodku, na górze lub po obu stronach, tak aby wszyscy mogli go łatwo używać.

**Śruby** Umożliwiają demontaż sekatora w celu konserwacji i wymiany ostrzy.

**Rączki** Mogą być metalowe lub powlekane tworzywem sztucznym albo gumą dla lepszego komfortu pracy. Jaskrawe uchwyty zapobiegną zgubieniu się sekatora w stosach ścinków.

# Wybierz sekator

**Przed zakupem sekatora zastanów się, w jaki sposób zamierzasz z niego korzystać, ponieważ pomoże ci to określić, czego potrzebujesz i ile możesz zapłacić. Jeśli w twoim ogrodzie rośnie dużo drzew, krzewów i bylin, warto przyjrzeć się sekatorom z wyższej półki cenowej i z mocnymi ostrzami, które łatwiej naprawić. Jeśli przycinasz okazjonalnie, odcinasz kwiatostany i od czasu do czasu coś wycinasz, to tańszy i lżejszy sekator powinien wystarczyć.**

**Przed podjęciem decyzji o zakupie rozważ następujące kwestie:**

- **Czy dużo przycinasz?**

Jeśli tak, to najważniejsza jest wygoda, dlatego przed zakupem sprawdź, jak sekator leży w dłoni. Oceń wyważenie i uchwyt, a także rozmiar i wagę. Niektóre marki oferują szeroką gamę rozmiarów sekatorów dopasowanych do różnych dłoni lub modeli, które możesz dopasować do siebie.

- **Które rączki są najlepsze?**

Rączki sekatorów mogą być plastikowe, metalowe, drewniane lub powlekane plastikiem bądź gumą. Plastik może być bardzo wytrzymały, więc nie zniechęcaj się do niego. Upewnij się, że dobrze leży zarówno w gołej dłoni, jak i w rękawiczkach. Niektóre sekatory są wyposażone w ergonomiczne uchwyty lub obrotowe rączki, aby zmniejszyć nacisk na dłoń i ułatwić częste przycinanie.

- **Czy wszystkie ostrza są takie same?**

Ostrza są wykonane z różnych gatunków stali o różnej zawartości węgla – im stal ma więcej węgla, tym ostrze jest mocniejsze i tym dłużej wytrzyma. Japońska stal SK5 jest znana ze szczególnej odporności na zużycie, a wiele ostrzy z niej wykonanych posiada dodatkowo nieprzywierającą powłokę, która zapobiega zacięciom i ułatwia czyszczenie. Rowek na dolnym ostrzu odprowadzający sok zapobiega sklejaniu się ostrzy sokiem roślinnym i żywicą, a małe wcięcie jest przydaje się do przecinania drutu lub sznurka w czasie pracy.

- **Czy sekator jest łatwy w użyciu?**

Blokada ostrzy powinna być łatwo dostępna (najlepiej jedną ręką) oraz powinna się płynnie otwierać i zamykać.

- **Często gubisz swój sekator?**

Jaskrawe rączki pomogą ci znaleźć sekator, gdy zawieruszy się w odciętych gałęziach lub wpadnie w stertę kompostu. Niektóre modele mają uchwyty, które świecą w ciemności.

- **Jak długo sekator ma ci służyć?**

Możliwość rozebrania sekatora w celu wymiany zużytych lub zepsutych ostrzy pozwoli zaoszczędzić pieniądze, dlatego przed zakupem, jeśli to możliwe, sprawdź jakie części zamienne są dostępne. Droższe marki często oferują serwis i wsparcie. Możesz odesłać do nich swój sekator, żeby za niewielką opłatą naostrzyli, naprawili i wymienili części.

## Gdzie kupić

- **Burgon and Ball** www.burgonandball.com
- **Corona** www.burgonandball.com
- **Darlac** www.darlac.com
- **Draper** www.drapertools.com
- **Felco** www.felco.com
- **Gardena** www.gardena.com
- **Fiskars** www.fiskars.eu
- **Kent and Stowe** www.kentandstowe.com
- **Niwaki** www.niwaki.com
- **Okatsune** www.niwaki.com
- **Sarah Raven** www.sarahraven.com
- **Sophie Conran** www.sophieconran.com
- **Spear and Jackson** www.spear-and-jackson.com
- **Wilkinson Sword** www.wilkinsonsword-tools.co.uk
- **Wolf Garten** www.wolfgarten-tools.co.uk



eprasa.pl 3e3977b293

# Powojniki dla kwiatów



**Powojniki z grupy 3** należą do najpiękniejszych w ogrodzie. Kwitną późnym latem i jesienią, zachwycając bogactwem różnobarwnych kwiatów w kształcie dzwonków.

Pąki kwiatów formują się na jednorocznych pędach, a zatem na tegorocznych wiosennych i letnich przyrostach pojawią się kwiaty. Przycinanie powojników z grupy 3 najlepiej przeprowadzić pod koniec zimy i wczesną wiosną (luty – marzec). Należy usunąć prawie cały górny przyrost do 30 cm, aby przygotować roślinę na nowe, pełne kwiatów pędy.

## Krok po kroku



1 **ZIDENTYFIKUJ** pędy powojników, szczególnie, jeśli są splątane z innymi roślinami. Łodygi są cienkie i kruche, z dużymi międzywęźlami, a wąsy czepne owijają się wokół treliażu lub tyczek, na których rosną powojniki.



2 **WŁÓŻ** rękawiczki i zbierz razem łodygi pnącza u podstawy, po czym do około 30 cm nad ziemią. Przycinanie powojników z grupy 3 wydawać się może „dość drastyczne", szczególnie, jeśli tego wcześniej nie robiłeś, ale twoja roślina z pewnością ci za to podziękuje.



3 **ROZSYP** grubą warstwę ściółki, np. obornika, wokół podstawy, aby zahamować rozwój chwastów, wzbogacić roślinę w substancje odżywcze i zatrzymać w podłożu wodę. Pędy i kwiaty późno kwitnących powojników najlepiej czują się w słońcu, a ich korzenie w chłodnym cieniu.

## Dobra rada

Dzięki planerowi lub kalendarzowi nie zapomnisz o corocznym przycinaniu roślin. Będziesz też pamiętać, w jakich miesiącach je przeprowadzić. Badaj swoje rośliny w ciągu roku, notując ich indywidualne wymagania dotyczące przycinania. Notuj informacje w kalendarzu, zapisując „czas przycinania", w którym możesz przeprowadzić prace ogrodowe. Wtedy jedyne, co będziesz musiał zrobić, to trzymać się kalendarza.



Notuj potrzeby związane w przycinaniem w ciągu roku

## Przytnij tak...

- **Odmiany róż herbacianych**
- **Oczar**
- **Żywopłot z laurowiśni**

Radykalne przycinanie zwykle wykonuje się, aby odmłodzić rośliny lub prowadzić do powstawania odrostów. Zmęczone mieszańce róż herbacianych i floribundy można przycinać do 30 cm, aby pobudzić ich wzrost. Zrób to samo w przypadku żywopłotu z laurowiśni, a zostanie szybko odmłodzony. Oczar można przycinać nisko co 5-7 lat, aby uzyskać proste pędy.

ZDJĘCIA: SARAH CUTTLE; GETTY/EMER1940

**Powojniki z grupy 3**

| Kalendarz | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | IX | X | XI | XII |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| SADZENIE | | | | | | | | | | | | |
| KWIATY | | | | | | | | | | | | |
| PRZYCINANIE | | | | | | | | | | | | |



eprasa.pl 3e3977b293

# Dereń dla koloru

**Krzewiaste derenie** (*Cornus*) uprawia się ze względu na barwne młode pędy. Szczególnie ładnie wyglądają zimą, gdy rośliny zrzucą wreszcie liście. Niektórzy ogrodnicy przycinają dereń w styczniu, ale ja zawsze zostawiam to zadanie na początek wiosny, aby jak najdłużej cieszyć się ich widokiem. Najmłodsze pędy mają najjaśniejszą korę, więc pamiętaj, aby przycinać roślinę co roku.

Przycięte łodygi można wykorzystać jako sadzonki, z których wyrosną nowe rośliny. Można także puścić wodze fantazji i upleść z nich koszyki lub rzeźby ogrodowe.



**Dereń przycięty teraz wypuści fontannę ognistych pędów kolejnej zimy**

## Krok po kroku







1 **PRZYJRZYJ** się dobrze swojej roślinie i opracuj plan przed przycinaniem. Niskie przycinanie (z ang. stooling), zwykle do 15 cm, jest prostą techniką, ale rozważ też cięcie na wysokość około 1 m, jeśli chcesz, aby krzew był wyższy.

2 **UŻYJ** ostrego i dużego sekatora, aby odpowiednio przyciąć grubsze pędy. Użyj mniejszego sekatora, przycinając cieńsze pędy, ponieważ dotarcie do ciasnych miejsc będzie łatwiejsze. Z każdego miejsca, które przytniesz, wyrośnie kilka nowych pędów.

3 **ZAKOŃCZ** pracę, usuwając pozostałe giętkie pędy, a następnie sprawdź, czy krzew został przycięty na taką samą wysokość. Przycięte pędy można wykorzystać jako sadzonki lub tyczki dla roślin. Można je także rozdrobnić lub pociąć na mniejsze kawałki i umieścić na kompoście.

## Wybierz odpowiednią wysokość

Derenie można przycinać na różne wysokości w zależności do ich stanowiska. Jeśli twój dereń rośnie z tyłu rabaty, możesz go przyciąć mniej drastycznie, aby mieć pewność, że nowe przyrosty (które mogą osiągać około 1 m na rok) nie chowają się za innymi roślinami. Okazy rosnące w środku rabaty lub bliżej frontu lepiej przycinać nisko, do około 15 cm nad ziemią.

**DOBRA RADA**



**Przytnij derenie znajdujące się z tyłu rabaty mniej drastycznie, aby nowe pędy były lepiej widoczne**

## Przytnij tak...

Technikę niskiego przycinania można stosować w przypadku wielu innych roślin, szczególnie tych wymienionych poniżej. Pobudzi to je do produkcji głównych lub bocznych pędów, które stworzą gęsty krzew.

- **Wierzbę** (*Salix*) można przycinać do ziemi
- **Leszczynę** (*Corylus*) można przycinać do ziemi
- **Bez czarny** należy przycinać do 30-50 cm
- **Budleję** należy przycinać do 30-50 cm

**Krzewiaste derenie**

| Kalendarz | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | IX | X | XI | XII |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| PRZYCINANIE | | | | | | | | | | | | |
| KOLOROWE PĘDY | | | | | | | | | | | | |

ZDJĘCIA: SARAH CUTTLE



eprasa.pl 3e3977b293

## KROK PO KROKU

# Utrzymuj kwitnienie amarylisu

Spraw, by twój amarylis kwitł rok po roku. Po kwitnieniu cebulka nadal rośnie, więc warto ją przesadzić do większej doniczki. Wybierz solidną, a roślinie pozwól przeschnąć między podlewaniem. Kiedy miną mrozy wstaw doniczkę na zewnątrz, na lato. Zaprzestań podlewanie w sierpniu, by wprowadzić roślinę w stan uśpienia na około osiem tygodni. Połączenie stanu spoczynku z coraz chłodniejszymi nocy pobudzą kwiatowe pączki. Wstaw roślinę do domu i zacznij podlewać ponownie do połowy października i czekaj na kwiaty.





**1** **PRZESADŹ** amarylis do większej doniczki, wypełnionej podłożem John Innes No 2. Ugnieć ziemię wokół cebuli, ale pozostaw sporą jej część odsłoniętą.



**2** **ODETNIJ** zwiędłe kwiaty tuż przy podstawie. Usunięcie łodyżek kwiatów zanim roślina rozwinie nasiona skieruje całą jej energię na wzrost cebuli.



**3** **ZASILAJ** nawozem przez całe lato. Dzięki temu liście będą pięknie rosły i wzmocnią część podziemną, gotową na zimowy spoczynek i wypuszczenie jesienią pąków kwiatowych.

## NIE ZAPOMNIJ

- Otworzyć otworów wentylacyjnych wciągu dnia, jeśli nie jest zbyt zimno, żeby obniżyć wilgotność, która prowadzi do rozwoju grzybów.
- Założyć kalendarza wysiewów. Przejdź na stronę 120 o warzywach i stronę 119 o kwiatach, które należy wysiać teraz.
- Ostatnia szansa, by przygotować winorośl na zimę. Zrób to tak szybko, jak tylko zaczną puszczać sok.
- Schludnie, czysto i świeżo! Szklarnia, wolna od bałaganu i brudu to niezbyt atrakcyjne miejsce dla szkodników i chorób.

## Doniczki wielokrotnego użytku

**Umyj i wykorzystaj** ponownie plastikowe doniczki, zanim je wyrzucisz. Czarne pojemniczki nie nadają się do recyklingu, więc używaj ich, póki się da. Oczyść je przy pomocy szczotki i detergentu, po czym osusz czystą ściereczką. W niektórych miejscach można oddawać pojemniki do odzysku razem z plastikiem lub zwracać je ogrodnikowi, który ci je sprzedał. Sprawdź u miejscowych organizacji charytatywnych – może potrzebują doniczek na wyprzedaże sadzonek.



**Myj doniczki, aby zapobiegać rozwojowi szkodników i chorób**

## UWAGA NA...

### Spleśniałe karpy

Jeśli wykopałeś już karpy dalii, dobrze je obejrzyj. Wyrzuć te, które są spleśniałe w całości, lub odetnij tylko te części.



TEKST: EMMA CRAWFORTH; ROSIE YEOMANS
ZDJĘCIA: SARAH CUTTLE; PAUL DEBOIS; ADRIAN TAYLOR



eprasa.pl 3e3977b293

## NIE ZAPOMNIJ

- Pamiętaj o pieleniu między siewkami. Będziesz z siebie dumny, kiedy nastanie wiosna i dojdzie ci wiele aktywności na długie tygodnie.
- Byliny o mechatych liściach są bardzo wrażliwe na wilgoć, więc usuń rozmiękłe łodygi lub okrywające je liście.
- Napraw podpórki dla pnących róż i powojników, żeby oparły się zimowym wichurom.
- Wysiej groszek cukrowy.
- Odetnij pnące hortensje, rosnące wokół okien i rynien.



**Podetnij glicynię, aby utrzymać jej kształt i pobudzić kwitnienie.**

## Przytnij glicynię

Przytnij glicynię, by nie traciła kształtu i zrób miejsce dla jej późnowiosennych kwiatów. Zacznij od usunięcia giętkich odrostów, szczególnie u podstawy, które przeoczyłeś latem. Następnie wybierz i podwiąż gałęzie, które stworzą szkielet/ramę rośliny. Odetnij wystające pędy i prześwietl roślinę. Na koniec przytnij boczne odrosty, które skracałeś latem, do dwóch pąków. W tych miejscach utworzą się pąki kwiatowe.

TEKST: EMMA CRAWFORTH; ROSIE YEOMANS.
ZDJĘCIA: SARAH CUTTLE; PAUL DEBOIS; TIM SANDALL




**Zasadź begonie i niecierpki, by zakwitły latem**

# Wysiej nasiona

**Zacznij wysiewać** jedne z najwolniej rosnących roślin jednorocznych, aby zapełnić latem swój ogród kwiatami. Nasiona są tańsze od sadzonek. Begonie, niecierpki, petunie i szałwie nie są trudne w uprawie, ale potrzebują czasu, by wykiełkować i osiągnąć dojrzałą formę. Szybko kiełkujące nasiona mogą poczekać jeszcze miesiąc lub dwa.

Wysiej je na modułowe tace wypełnione podłożem uniwersalnym i ustaw w ciepłym miejscu, by wykiełkowały. Zapewnij roślinkom dużo światła i zaczekaj z wysadzeniem ich na zewnątrz.



## UWAŻAJ NA

### Puste miejsca

Czy jest jakaś część twojego ogrodu, która wymaga ożywienia letnimi kwiatami? To dobry czas na zaplanowanie zmian, więc zrób projekt, następnie policz, ile potrzebujesz roślin, które musisz zasiać lub zamówić.

## Zamów nasiona i bulwy na lato

Przejrzyj katalog lub odwiedź strony internetowe, by zamówić nasiona jednoroczne i kwitnące latem rośliny cebulowe, np. lilie, czosnki, mieczyki i neriny. Piękne zdjęcia to niebezpieczne terytorium – zacznij od planu, pomyśl, co chcesz zasadzić. Sprawdź, czy wybrane rośliny przyjmą się w twoim ogrodzie. Sprzedaż wysyłkowa kusi ogromnym wyborem, ale może cię także przytłoczyć. Kieruj się rekomendacjami profesjonalnych ogrodników lub wybieraj rośliny z certyfikatem RHS Awards of Garden Merit.




**Najtańsze są cebulki; najlepiej złóżcie ze znajomymi większe zamówienie.**

## 20 wolnych minut

Pobierz kilka ukorzenionych gałązek z zawilca japońskiego lub maku wschodniego. Wystarczy, że wykopiesz roślinę i odetniesz pięciocentymetrowy fragment korzenia. Następnie włóż go w podłoże beztorfowe. Podlej obficie i ustaw w chłodnym miejscu, np. szklarni. Przesadź roślinę-matkę.





eprasa.pl 3e3977b293

# Przygotuj i ustaw klatki na drzewka

**Napraw dziury** w klatce z owocami, żeby nie dopadł ich jakiś zdeterminowany drozd lub kos. Do zespolenia niewielkich otworów używaj nylonowej żyłki, a większe dziury uzupełnij siatką. Upewnij się, czy otwory w siatce są na tyle małe, żeby nie przepuścić ptaków i pozwolić owadom na zapylanie.

Na nową klatkę kup już gotową konstrukcję z rurek lub wykonaj ją samodzielnie z drewnianych palików. W obu przypadkach deski zabezpieczą podstawę roślin przed uszkodzeniami, tam, gdzie jest najbardziej wrażliwa.




**Łataj dziury w siatkach na owoce nylonową linką teraz, by zaoszczędzić czas na pracowite letnie miesiące**



**Sprawdzaj regularnie, czy jabłka nie są pomarszczone i nie mają brązowych plamek.**

## Sprawdzaj zapasy

Przejrzyj przechowywane produkty i usuń wszystko, co zaczyna się psuć. Szukaj brązowych plamek, wgnieceń i pomarszczonej skórki. Wyjmij wszystko, co wzbudza podejrzenia i zużyj w kuchni, jeśli jeszcze można. Pierwsze zaczną się psuć mięsiste owoce, takie jak jabłka. Marchewki, buraki i seler przetrzymasz do wiosny, byle w chłodnym i suchym miejscu. Dynia natomiast gnije szybciej, gdy jej zimno, więc sprawdzaj podstawę i okolice łodygi.

## Uważaj na czerwce

Usuń pędy drzewka laurowego, w których latem umiejscowiły się larwy czerwca i zniszczyły roślinę. Wysysają sok z młodych listków, które zwijają się i żółkną. By poprawić wygląd wawrzynu, nie ma lepszego sposobu, jak odcinanie zniszczonych części.



**Sprawdź liście wawrzynu, czy nie uszkodziły ich czerwce**



**Dla pobudzenia wzrostu rabarbaru należy uprawiać go bez dostępu światła**

## Spraw, by rabarbar był słodki i rósł szybko

Okryj uśpione pędy rabarbaru słomą i ustaw na nich czarne wiadro lub donicę, by światło nie miało dostępu. Sprawdzaj konstrukcję, a po kilku tygodniach doczekasz się delikatnych i bladych, młodziutkich pędów. Zbierz wczesne pędy, bo wtedy są najsłodsze. Resztę rośliny zostaw już odkrytą, by rosła zdrowa i silna w kolejnych latach.

## NIE ZAPOMNIJ

- Sadzić drzewek owocowych, kiedy ziemia nie jest zamarznięta lub zbyt mokra
- Wysiać wczesnych odmian marchewki, porów, sałaty i letnich kalafiorów pod osłonami
- Wysadzić sadzonek różnych odmian ziemniaków w miejscu zabezpieczonym przed mrozem
- Posadzić cebuli i szalotki oraz czosnku pod szkłem, by wysadzić je wiosną
- Przyciąć jesiennych malin aż do podstawy łodygi

TEKST: EMMA CRAWFORTH; ROSIE YEOMANS.
ZDJĘCIA: MARSHA ARNOLD; SARAH CUTTLE; TIM SANDALL



eprasa.pl 3e3977b293



Utnij łodyżki tuż pod pąkiem u podstawy i nad pąkiem na górze, na 25 cm

# Rozmnażaj krzewy

W pobieraniu zdrewniałych gałązek najpiękniejsze jest to, że nie potrzebujesz do tego pomocy z zewnątrz. Nawet jeśli nie masz szklarni, możesz rozmnażać swoje rośliny za darmo. Robiąc to teraz, w okresie wegetacji, nie ma ryzyka, że krzew wyschnie, a ty zbierzesz wystarczającą ilość materiału, by uzyskać co najmniej 6 nowych krzewów w ogrodzie. Sama operacja jest prosta, a późniejsza pielęgnacja mało skomplikowana – sadzonki wymagają nieco zamieszania i zaangażowania, ale przede wszystkim trzeba ich pilnować, żeby nie miały zbyt sucho. Daj im rok na porządne ukorzenienie się, po czym przesadź w miejsce docelowe. Przy odrobinie szczęścia przyjmą się wszystkie, ale jeśli nie, spróbuj jeszcze raz. Odpowiednie nawadnianie jest kluczem do sukcesu.

## 5 KRZEWÓW DO ROZMNAŻANIA

**Budleja** Świetna, by wabić motyle do ogrodu
**Dereń** Krzew o kolorowych gałązkach
**Kwitnąca porzeczka** Idealnie prezentuje się wiosną
**Forsycja** Wiosną obsypana żółtymi, energetycznymi kwiatami
**Jaśminowiec** Pachnie i kwitnie jak drzewko pomarańczowe

## Krok po kroku Pobieranie zdrewniałych sadzonek



1 **WYKOP** rowek w wilgotnym miejscu w pełnym świetle. Warzywna grządka to dobry wybór, a sadzonki nie zajmą wiele miejsca, umieszczone w rządku.



2 **WSYP** na dno rowka drobny żwirek, aby poprawić drenaż, a sadzonki nie zaczęły gnić u podstawy



3 **WYBIERZ** młodziutkie łodygi i usuń młode listki na końcu. Utnij poniżej pąka u podstawy i powyżej pąka od góry, by uzyskać 25-30 cm sadzonki



4 **WCIŚNIJ** sadzonki w ziemię tak, by wystawało tylko 8-10 cm. Udepcz dobrze ziemię, by nie zostawić żadnych przestrzeni powietrznych.

ZDJĘCIA: SARAH CUTTLE



eprasa.pl 3e3977b293

## KROK PO KROKU Podziel przebiśniegi

Dziel kępy przebiśniegów, gdy tylko zakończą kwitnienie. Sadź w ogrodzie w lekko zacienionych miejscach. Szybko wrosną w ziemię w swoich nowych domach, a potem przejdą w stan uśpienia na lato.

1 WBIJ szpadel w ziemię wokół kępy przebiśniegów, podważ ją i wyciągnij ze wszystkimi korzeniami.
2 PODZIEL kępę rękoma na mniejsze części, pozostawiając trochę ziemi wokół cebulek, o ile się da.
3 POSADŹ w nowym miejscu, na tej samej głębokości co poprzednio. Obsyp nowe kępki odrobiną żwirku, aby wiedzieć, gdzie są, po tym jak znikną z powierzchni ziemi na lato.


1


2


3

**WSKAZÓWKA**

Zetnij pędy kwitnących zimą krzewów i drzew, aby tworzyć pachnące kompozycje w domu. Mogą to być: oczar wirginijski, wawrzynek, kalina, zimokwiat (*Chimonanthus*) czy Sarcococca.



**Zrób teraz rozsadę titonii z nasion, aby kwitły przez całe lato**

### Posiej delikatne gwiazdki

Aby ogród latem mienił się kolorami, zacznij wysiewać delikatne byliny w lutym. Pelargonie, heliotropy, dalie, rączniki i titonie (powyżej) nadadzą się doskonale. W cieple nasiona szybko wykiełkują. Powinny rosnąć w pomieszczeniu jeszcze jakiś czas. Po ustąpieniu ryzyka przymrozków, można wysadzić je na zewnątrz: do pojemników lub w puste miejsca w obwódkach, aby nadać im ekskluzywnego charakteru.



**Przytnij krzewy róż, skracając wszystkie łodygi o około jedną trzecią**

## Przytnij róże krzewiaste

**Skróć pędy** róż o jedną trzecią tuż przed rozpoczęciem ich szybkiego wzrostu. Takie róże rozrastają się spontanicznie – zarówno gatunki powtarzające kwitnienie, jak i nowe odmiany. Dobrze ukorzenione krzewy róż radzą sobie najlepiej, jeśli kilka najstarszych pędów zostanie wyciętych w całości. To poprawia dostęp światła i powietrza.

Usuń również zeszłoroczne liście, bo mogą przenosić choroby, np. czarną plamistość liści. Zbierz liście, które opadły, a następnie obsyp krzew nawozem do róż w granulkach.

### Posadź dalie w pomieszczeniu

Pobudź dalie do wzrostu, sadząc je w dużych doniczkach z podłożem uniwersalnym. Poszukaj suchego kawałka starego pędu i upewnij się, że jest na górze. Umieść karpę tak, aby jej wierzchołek znalazł się tuż pod powierzchnią ziemi, a potem podlej.

Umieść doniczkę w pomieszczeniu, w ciepłym, jasnym miejscu. Gdy pędy osiągną 15 cm długości, odetnij górne 10 cm, aby zrobić sadzonki. Te łatwo się ukorzenią, jeśli będzie im ciepło. Zarówno roślina z bulwą, jak i rozsada, będzie już kwitnąć, gdy przyjdzie czas na ich posadzenie w ogrodzie.



**Posadź teraz karpy dalii. Później możesz pobrać pędy na rozsadę.**

**OBEJRZYJ** filmy i uzyskaj wskazówki na stronie **www.gardenersworld.com/seeds-bulbs**

TEKST: NIC WILSON; ROSIE YEOMANS
ZDJĘCIA: SARAH CUTTLE; JASON INGRAM; WILLIAM SHAW



eprasa.pl 3e3977b293

## KROK PO KROKU

### Wyhoduj zawilce z sadzonek korzeniowych

Pobierz fragmenty korzeni zawilców japońskich kwitnących późnym latem – teraz są uśpione. Wyjmij całą roślinę z ziemi, uważając, aby pozostało jej trochę wokół bryły korzeniowej. To pomoże roślinie ponownie się rozwinąć.

Sadzonki korzeniowe zaczynają wzrost dość szybko. Nie potrzebują dogrzewania, więc tacki z sadzonkami można wiosną ustawić w inspekcie na zewnątrz. Młode rośliny należy przesadzić do większych doniczek na początku lata, a jesienią – na rabaty.



**Zawilce japońskie bardzo łatwo jest rozmnażać z sadzonek korzeniowych**



**1** **WYKOP** roślinę i rozluźnij bryłę wokół najgrubszych korzeni. Odetnij je lub wyrwij, a kępę włóż ponownie do ziemi i podlej.



**2** **UŻYJ** noża, aby pociąć korzenie na kawałki o dł. 7-10 cm. Cieńsze korzonki powinny być dłuższe, a grubsze – krótsze.



**3** **UŁÓŻ** fragmenty poziomo na powierzchni tacy z podłożem John Innes nr 2 (do przesadzania). Przykryj centymetrową warstwą żwiru.

## SPRYTNE ROZWIĄZANIA

Zamiast wyrzucać przekwitłe hiacynty trzymane w domu, posadź cebule w ogrodzie na przyszłe lata.

Wybierz słoneczne miejsce na brzegu rabaty. Wrzuć pod cebulkę garść żwiru, aby poprawić drenaż. Zamiast obrywać, pozwól liściom obumrzeć naturalnie. Zapewnią roślinie energię do kwitnienia następnej wiosny.



**Usuń martwe łodygi bylin, zanim wypuszczą nowe pędy**

## Przytnij byliny

Pozbądź się suchych łodyżek roślin wieloletnich, aby zrobić miejsce młodym pędom. Przed nowym sezonem możesz też usunąć nieestetyczne liście bylin zimozielonych. Wszystkie resztki wyrzuć na kompost. Stąpaj uważnie, jeśli masz rabaty pełne kiełkujących roślin cebulowych.

Wiosenne porządki przyciągną ptaki, ciekawe, jakie smakołyki dla nich wydobyłeś. Wyjedzą larwy szkodników i jaja ślimaków, które zimowały w glebie.

**OBEJRZYJ** filmy i uzyskaj wskazówki na stronie **www.gardenersworld.com/perennial**

## NIE ZAPOMNIJ

- Posadzić wiosennych roślin w doniczkach lub w pobliżu domu, jeśli pogoda sprzyja
- Wysiać odporne rośliny jednoroczne w tackach lub w doniczkach na podłożu bez torfu
- Zapewnić kiełkującej rozsadzie z ostatnich tygodni wystarczającej ilości światła
- Obrywać bratkom przekwitłe kwiaty, aby przedłużyć kwitnienie na całą wiosnę



## UWAŻAJ na chwasty

Kiedy robi się cieplej, chwasty potrafią szybko zarosnąć rabatę. Odchwaszczaj obwódki regularnie, aby oszczędzić sobie pracy później. Wschodzące uprawy powinny rozwijać się bez konkurencji o składniki odżywcze, światło i wodę.





eprasa.pl 3e3977b293




**Dbałość o narzędzia pozwala zaoszczędzić pieniądze i jest przyjazna dla środowiska**

# Pielęgnacja narzędzi

Wyczyść, naoliw i naostrz swoje narzędzia, aby służyły ci jak najdłużej. Upewnij się, że są czyste i wytarte do sucha za każdym razem po skończonej pracy, nawet jeśli będziesz używać ich następnego dnia. Dzięki temu uchwyty nie będą gnić, a ostrza – rdzewieć. W ten sposób będzie cię stać na narzędzia najwyższej jakości, bo posłużą ci tak długo, jak będziesz ich potrzebować. Przysłużysz się też Matce Naturze. Wybieraj narzędzia, które można rozłożyć do ostrzenia i konserwacji. Smar w spreju jest dobry dla narzędzi, które się zacinają, ale gęsty smar jest lepszy do regularnego zabezpieczania narzędzi przed korozją. Zachowaj stare szmaty, którymi owiniesz kamień do ostrzenia i pilnik, po każdym użyciu, żeby się nie kurzyły. Papierem ściernym lub druciakiem z odrobiną spirytusu usuń żywicę, która przebarwia ostrza i uchwyty.

## 4 sposoby na przedłużenie życia narzędzi




**WETRZYJ** olej w kamień do ostrzenia i naostrz nóż lub ostrza sekatora, przesuwając nimi w dół pod kątem 25 stopni w stosunku do kamienia




**UŻYJ** olejarki, by nasmarować wszystkie ruchome części nożyc i sekatorów, a nadmiar smaru usuń szmatką.




**ZMYJ** błoto ze szpadla wodą twardą szczotką. Osusz go, a następnie pokryj olejem używając pędzla lub szmatki. Utrzymuj uchwyty w czystości i pilnuj, by były suche.




**ROZŁÓŻ** sekatory, po czym oczyść jego części spirytusem i druciakiem. Naostrz ostrza, naoliw sprężynę i ponownie zmontuj. Trzymaj ostrza w prostej linii, do zaciśnięcia.

TEKST: ROSIE YEOMANS. ZDJĘCIA: MARSHA ARNOLD, SARAH CUTTLE.



eprasa.pl 3e3977b293

Felieton

# Opowieści Titchmarsha



Podczas, gdy kryzys klimatyczny stawia pytania o przyszłość naszej planety, **Alan** pokazuje, jak ogrodnicy mogą zmienić świat

**Pod koniec roku 2019** przeczytałem w gazecie o ankiecie, z której wynikało, że jedna trzecia populacji Ziemi uważa, iż nasza planeta jest skazana na zagładę. Świetna wiadomość u progu nowego roku! Ale zanim, w poszukiwaniu bardziej sprzyjającego klimatu, zarezerwujesz sobie bilet na prom kosmiczny, który wywiezie cię na koniec świata (a nawet jeszcze dalej), pozwól, że zauważę, że jeśli chodzi o mnie i innych osobników kochających ogrody i tereny wiejskie, zwyczajnie nie ma dokąd się przenieść. Chyba, że chcesz żyć na kuli pełnej pyłu i bez wysiłku skakać na odległość 6 metrów.

Tak, oczywiście, napsuliśmy tu, ile się dało, ale zgrzytanie zębami i samobiczowanie w żaden sposób nie pomagają przywrócić harmonii, o ile nie towarzyszy im osobiste postanowienie wprowadzenia zmian.

W ostatnich kilku latach zostaliśmy boleśnie uświadomieni, że musimy bardziej brać pod uwagę planetę Ziemię i lepiej zarządzać jej naturalnymi zasobami. Oglądaliśmy programy telewizyjne pokazujące, w jaki sposób odpady zanieczyszczają oceany i przyczyniają się do zmian klimatycznych i globalnego ocieplenia. Do większości z nas ten przekaz dotarł. Wiemy, czego *nie* robić. Potrzebujemy jeszcze informacji o tym, co robić *powinniśmy*.

> Zostaliśmy boleśnie uświadomieni, że musimy bardziej brać pod uwagę planetę Ziemię i jej naturalne zasoby

Gdy zwracamy się do ogółu społeczeństwa, ryzykujemy, że poszczególne osoby będą czuły się bezradne w obliczu postawionego im zadania i założą, że jedynie rządy mają wpływ na przyszłość. I jeśli to rząd nie zrobi „czegoś", wszyscy będziemy w poważnych tarapatach. Ale to mylące. Oczywiście gospodarka rolna i przemysł odgrywają wiodącą rolę, ale gospodarstwa domowe – zamiast uważać, że segregacja odpadów to ich jedyny wkład w pomoc środowisku – mogą znacznie bardziej niż obecnie przyczyniać się do zmiany sytuacji.

Ci z nas, którym miły jest kawałek ziemi, na którym wzniesiono ich dom, są zobowiązani do otoczenia go troską, która jest równie istotna, jak obowiązek spoczywający na właścicielach ogromnych posiadłości ziemskich. Razem wzięte, nasze przedogródki i ogrody schowane za domami, które tworzą ogromną część naszej ojczyzny, naprawdę zmieniają zdrowie naszej planety (i mam nadzieję, że żaden z protestujących członków organizacji Extinction Rebellion nie ma wybrukowanego przedogródka. Oskarżanie rządów o nieodpowiedzialność jest czystą hipokryzją, gdy tak wielu z nas wykazuje się niefrasobliwością na domową skalę).

Nie możemy krytykować członków rodziny królewskiej i światowych gwiazd za latanie prywatnymi odrzutowcami, jeśli kupujemy truskawki w styczniu – bo zanim dotrą one na nasze stoły, ich produkcja pochłania mnóstwo energii powstałej ze spalania paliw kopalnych. Marzę o powrocie do sezonowej diety – angielskich jabłek i gruszek jesienią oraz zimą, truskawek i malin latem, szparagów od kwietnia do czerwca. Radość z oczekiwania i odkładanie przyjemności stały się jednak, zaiste, odległym wspomnieniem. Żeby nie wypaść na bubka przekonanego o własnej nieomylności, zapewniam, że dom państwa Titchmarshów podchodzi obecnie z nabożeństwem do produktów brytyjskiego rolnictwa i można niekiedy być świadkiem, jak zwykle łagodna pani T. popada w zdecydowanie niemałą irytację, gdy po wyczerpaniu naszych domowych zasobów nie może kupić w lokalnym supermarkecie pomidorów z Wyspy Wight, a jedynie pomidory z Hiszpanii, a nawet bardziej odległych krain.

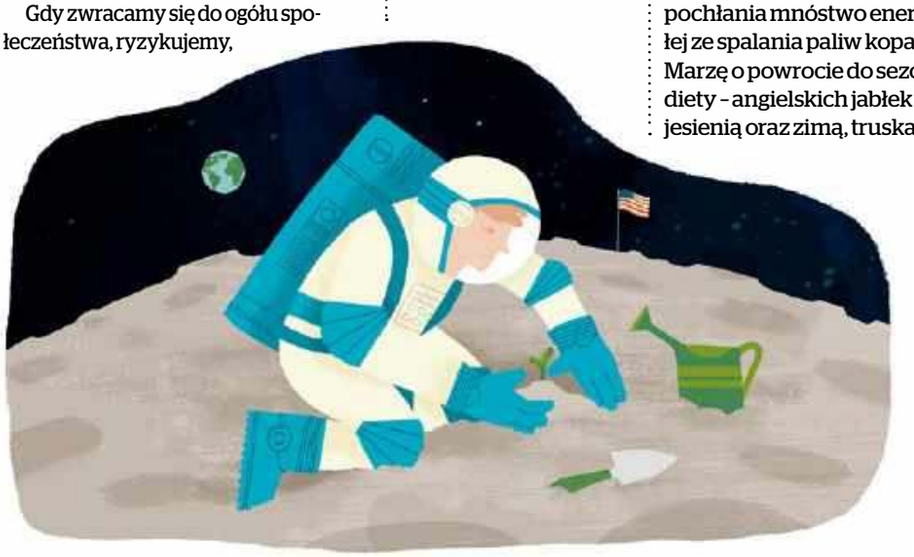
Już od lat brytyjscy hodowcy pomidorów są w stanie zapewniać je nam przez 10 miesięcy w roku. Dzięki rozwojowi oświetlenia ledowego, skojarzonej gospodarce energetycznej, izolacji i możliwości gospodarowania dwutlenkiem węgla, brytyjskie pomidory są znacznie szerzej dostępne przez cały rok. Nasi producenci ogromnie potrzebują naszego wsparcia!

Nie możemy cofnąć czasu i wcale nie chciałbym pozbawiać was bananów ani pomarańczy (ani plasterków cytryny do dżinu z tonikiem), ale martwię się rosnącą konsumpcją awokado, która odpowiada za niszczenie meksykańskich lasów deszczowych, gdzie zakłada się plantacje tej rośliny.

Na samym początku roku nie chcę was zadręczać ani prawić wam kazań – jedynie zachęcać, jako ogrodnik, do wprowadzania pozytywnych zmian. Zachęcajcie innych, aby doświadczali radości samodzielnej uprawy i jedli lokalnie, odpowiedzialnie wyprodukowane produkty. No i oczywiście z radością wypatrujcie szparagów w maju, jabłek w październiku i truskawek w czerwcu.

Szczęśliwego Nowego Roku!

Alan



ZDJĘCIA: JASON INGRAM. ILLUSTRATION: CHRIS MADDEN/EYECANDYILLUSTRATION



eprasa.pl 3e3977b293

# 10 BLOGÓW OGRODNICZYCH

## które warto czytać regularnie

**W dobie komunikacji internetowej, gąszczu publikowanych informacji i niezliczonej ilości artykułów niełatwo się odnaleźć – szczególnie, kiedy niezwłocznie musisz poznać nazwę szkodnika, który właśnie zjada twoje róże i dowiedzieć się, jak sobie z nim poradzić. Na (nie)szczęście nie jesteś sam, a inni ogrodnicy już wiedzą co robić i chętnie dzielą się swoją wiedzą. Na blogach ogrodniczych znajdziesz wszystko: od prostych porad krok po kroku po drobiazgowe wyjaśnienia najbardziej skomplikowanych ogrodniczych zawiłości. Przeszukaliśmy sieć, by odnaleźć najbardziej inspirujące i najpiękniejsze polskie blogi ogrodnicze, pisane przez prawdziwych pasjonatów ogrodnictwa – oto polecana przez nas najciekawsza dziesiątka.**

### BAMBUSOWY SEN

„Gdy raz poczujesz, jak szum bambusowych liści poruszanych wieczornym letnim wiatrem rozluźnia spięte mięśnie – zakochasz się w nich tak jak ja" – pisze **Sylwia Hennek**, autorka strony poświęconej bambusom i egzotycznym palmom, które z powodzeniem można uprawiać w Polce. Dowiesz się tam wielu ciekawostek oraz praktycznych wskazówek, jakim bambusem osłonić się od sąsiada albo zakryć niezbyt ładny kąt w ogrodzie, a nawet który gatunek najlepiej sprawdzi się na małym, pełnym cienia balkonie.
**www.bambusowysen.pl**

### BEZ OGRÓDEK

Bezkompromisowe porady ogrodnicze, sekrety świata kwiatów i relacje z najważniejszych wydarzeń ogrodniczych – to trzon tego bloga, ale znajdziesz tam znacznie więcej. **Łukasz Skop** przybliża czytelnikom fascynujący świat roślin i przekonuje do spróbowania własnych sił w uprawie roślin zaczynając od tych, z którymi poradzi sobie każdy ogrodniczy żółtodziób. Artykuły Łukasza można przeczytać nie tylko na blogu, ale także w wielu polskich czasopismach ogrodniczych.
**www.bezogrodek.com**

### INSPEKTY

**Kasia Basiewicz** i **Dominika Krzych**: sąsiadki i pasjonatki roślin oraz zdrowego stylu życia, wielbicielki miejskich przyjemności oraz odpoczynku na łonie przyrody, w zaniedbanym ogródku krakowskiej kamienicy założyły ogród. Swoje ogrodnicze działania dokumentują na blogu, po to, by stały się inspiracją dla innych. Prowadzą warsztaty i kursy online z zakładania warzywnika na balkonie i miejskiego kiszenia warzyw.
**www.inspekty.pl**

### LENIWA NIEDZIELA

Fotografka, ogrodniczka, pasjonatka kuchni i podróżniczka **Marta Potoczek** na blogu spisuje swoje – nie tylko ogrodnicze – doświadczenia, ilustrując je barwnymi i inspirującymi zdjęciami. W ogrodzie w stylu angielskim uprawia wspaniałe róże, dalie, tulipany i kwiaty jednoroczne, a warzywa z ogrodu wykorzystuje do przygotowania prostych i smacznych posiłków. Blogowi towarzyszy również kanał na YouTube pełen przystępnych filmów poradnikowych.
**www.leniwaniedziela.pl**


egrasa.pl 3e3977b293

## Ogród Bellingham

**Kasia Bellingham** przywiozła ogrodnicze doświadczenie zdobyte przy pielęgnacji oraz projektowaniu ogrodów w Anglii i Irlandii na Kaszuby, gdzie założyła własny ogród otwarty również dla odwiedzających go gości. Przy jej ogrodzie działa także szkółka i kawiarnia, a Kasia organizuje wycieczki do angielskich ogrodów i udziela porad ogrodniczych w Radio Gdańsk. Na blogu dokumentuje rozwój swojego ogrodu i udziela licznych porad dla świeżych i bardziej zaawansowanych ogrodników.
**www.katarzynabellingham.blogspot.com**

## Ogród przydomowy

**Gosia Chrabąszcz** z Przydomowego Ogrodu jest zawsze w akcji: ciągle coś zmienia, przekopuje i doskonali, by stać się jak Monty Don. Stara się pogodzić życie rodzinne z pasjami, blogowaniem i uprawą ogrodu. W przystępny sposób opowiada i pisze o swoich ogrodniczych sukcesach i porażkach, zachęcając do zajęcia własnym przydomowym ogrodem stosując naturalne i ekologiczne metody oraz doradza jak stworzyć ogród za grosze.
**www.ogrodprzydomowy.pl**

## Z ogrodem na Ty

To zdecydowanie jeden z najpopularniejszych blogów o kompleksowym utrzymaniu i zagospodarowaniu terenów zieleni, powstałym z połączenia praktycznej wiedzy ogrodniczej i geodezyjnej. Jego autor, **Tomek Szostak**, stawia na proste i skuteczne rozwiązania. Jednym z najciekawszych blogowych projektów jest akcja „Busem przez polskie ogrody", w której możemy poznać od podszewki najpiękniejsze ogrody czytelników bloga.
**www.zogrodemnaty.pl**

## Zielona bombonierka

Pasją **Bożki Piotrowskiej** są rośliny... i fotografia, co znajduje odzwierciedlenie w niezwykle szczegółowych i fachowych artykułach zilustrowanych poetyckimi zdjęciami. Na blogu publikuje wiele porad ogrodniczych, relacji z odwiedzanych ogrodów i inspiracji. Prowadzi również warsztaty z fotografii ogrodów, która – jak sama mówi – w Polsce wciąż jeszcze jest mało popularna. Na blogu znajdziemy więc także liczne artykuły dotyczące fotografii ogrodniczej.
**www.zielonabombonierka.pl**

## Zielone Pogotowie

Duet, który ma ogrodnictwo w genach: córka **Michalina Trempała** i ojciec, Pan **Grzegorz Majda**, przebojem zdobyli serca ogrodników, poszukujących prostych i przystępnych porad ogrodniczych w sieci. Kraciaste koszule, filmy wideo nagrywane na „ranczo" i spokojny głos Pana Grzegorza to ich znaki rozpoznawcze. Do licznych kanałów prowadzonych przez Zielone Pogotowie niedawno dołączyła aplikacja na smartfony ułatwiająca odnalezienie rozwiązania na wiele ogrodniczych problemów.
**www.zielonepogotowie.blog**

## Zielony blok

Blog opisujący perypetie miejskiego ogrodu założonego na dziedzińcu jednego z bloków w centrum Krakowa. Jego autor, **Łukasz Szydłak**, pierwsze rośliny uprawiał na przyokiennych parapetach, a teraz tworzy zielone miejsce, w którym wytchnienie znajduje dzika przyroda i okoliczni mieszkańcy. Na swoim blogu Łukasz podpowiada jak założyć i rozwijać miejski ogród sąsiedzki.
**www.zielonyblok.pl**

# Napisz do nas

***Znalazłeś ciekawy blog ogrodniczy? Podziel się z nami swoim odkryciem – napisz co cię fascynuje, gdzie szukasz informacji o roślinach albo jakich informacji nie możesz nigdzie znaleźć! Napisz na:listy@magazyngardenersworld.pl***



e-prasa.pl 3e3977b293

# Lista zakupów



**Siewnik uniwersalny L**
Wygodne narzędzie do rozprowadzania nawozu i piasku. Siewnik jest bardzo łatwy w obsłudze, dzięki uchwytowi z funkcją otwierania/zamykania, który pozwala także wymierzyć ilość rozsypywanego materiału. Specjalny walec rozsiewający zapewnia równomierne i precyzyjne rozsypywanie materiału wyłącznie w miejscach określonych przez użytkownika. Zasuwa z uszczelką pozwala natomiast szczelnie zamknąć pojemnik, zabezpieczając przed przypadkowym rozsypaniem materiału, gdy urządzenie stoi w trakcie napełniania lub po użyciu.
www.gardena.pl




**BEEBOMBS**
Mieszanka 18 gatunków polskich nasion dzikich kwiatów w formie bomb siewnych. Tworzona ręcznie w poznańskiej manufakturze. Aby wysiać kwiecistą łąkę, która przyciągnie pszczoły wystarczy rozrzucić swoje Beebombs na oczyszczoną ziemię w ogrodzie lub w donicy. Dzięki BEEBOMBS można odtworzyć pola dziko rosnących kwiatów i ratować pszczoły!
www.beebombs.pl



**Sekator kowadełkowy PowerGearTM X**
W szerokiej ofercie Fiskars znajdziemy dwuręczne sekatory nożycowe i kowadełkowe PowerGearTMX, w tym modele do cięcia gałęzi o średnicy od 38 mm do 55 mm. Wszystkie są lekkie i komfortowe w użyciu, dzięki mechanizmowi zwiększającemu ponad trzykrotnie siłę cięcia. Sekator kowadełkowy PowerGearTM X nadaje się do cięcia twardych, grubych, suchych gałęzi (o średnicy do 55 mm). **Długość 80 cm, waga 1,3 kg.**
www.fiskars.pl




**Gotowe podłoże Osmocote**
Uniwersalne podłoże zawierające bazową dawkę nawozu Osmocote, który zaspokaja zapotrzebowanie roślin na składniki pokarmowe aż do 6 miesięcy.
To mieszanka torfu niskiego i wysokiego, dodatkowo wzbogacona składnikami poprawiającym strukturę podłoża – keramzytem lub krzemionką czy glinką. Podłoże utrzymuje powietrze i wodę.
www.lovethegarden.pl

**Utrwalanie kwiatów w żywicy**
Twoje Niezapominajki oferują utrwalanie kwiatów w żywicy epoksydowej. Dzięki konserwacji przed zalaniem oraz samemu zalewaniu żywicą ważne kwiaty zostaną z wami na zawsze!
W Niezapominajkowym sklepie internetowym można kupić również gotowe odlewy – bez konieczności przesyłania kwiatów do pracowni. Wśród nich znajdą się zarówno takie z roślinami ogrodowymi, jak i z florą pól, lasów i łąk.
www.twojeniezapominajki.pl





**Łopata do śniegu ES 50 Combisystem**
Idealnie nadaje się do łatwego usuwania śniegu. Jest lekka, stabilna i została wykonana z tworzywa sztucznego odpornego na uderzenia oraz zimno. Dzięki krawędzi wykonanej z aluminium łopata idealnie nadaje się do czyszczenia gładkich powierzchni, np. z betonu czy asfaltu. Szerokie boczne krawędzie łopaty zapobiegają spadaniu śniegu, a konstrukcja i użyte tworzywo gwarantują, że śnieg nie przylega do narzędzia. Łopata do śniegu pasuje do wszystkich trzonków z serii combisystem.
www.gardena.pl



eprasa.pl 3e3977b293

# MARKET OGRODNICZY


www.Zielony-Salonik.pl



OGRODNICZY SKLEP WYSYŁKOWY

Profesjonalny sklep internetowy zaprasza na zakupy przez cały sezon.

Sadzawka

SKLEP INTERNETOWY

liliowce, paprocie, lilie wodne obuwiki, hosty, trójlisty, cyklameny, epimedia



» www.sadzawka.pl

Podpory do pnączy

Liny, kratki, kolumny

Wspieramy pnącza.

zielony front

» zielonyfront.pl



Floribunda.pl



hodowla i sprzedaż róż ogrodowych sklep internetowy

Szkółka Róż Floribunda
24-130 Końskowola, Kurowska 19
biuro@floribunda.pl, tel. 603758788
www.floribunda.pl

DaglezjaRyki

majowe.ogrody

miskanty

giganty wśród traw



Pierwsza książka o uprawie i pielęgnacji miskantów.

Bogato ilustrowana

Zapraszamy do magicznego świata traw
www.sklep.daglezjaryki.pl



NAJWYŻSZA JAKOŚĆ ROŚLIN

CEBULE.PL

AKCESORIA OGRODNICZE | CEBULE KWIATOWE I BULWY | NASIONA
NAWOZY I PODŁOŻA | KRZEWY OWOCOWE I OZDOBNE

NOWA OFERTA DOSTĘPNA JUŻ W STYCZNIU

Szkółka Roślin Ozdobnych

MIROSŁAW TOMASZEK

TOMASZEK

W OFERCIE

Borówka amerykańska do dalszej produkcji w:

- multiplatach M-24; M-60; M-144; M-240
- pojemnikach p9 oraz c2

Lawenda wąskolistna

Jesteśmy producentem wrzosów

Garden Girls

Borzęcin 855, 32-825 Borzęcin
tel. 691 540 697; 790 450 333
szkolkatomaszek@onet.com.pl

Sklep internetowy z nowoczesnym OŚWIETLENIEM SOLARNYM i ozdobami ogrodowymi, w tym RZEŹBAMI WIATROWYMI



AURORA

AURORA-GARDEN sale@aurora-garden.pl, www.aurora-garden.pl, tel. 796 881 848





eprasa.pl 3e3977b293

# Gardeners' World EDYCJA POLSKA

## Polska

**Redaktor naczelny**
Paweł Romanowski
pawel.romanowski@avt.pl

**Redaktor prowadzący**
Małgorzata Wójcik
malgorzata.wojcik@avt.pl

**Asystent wydawcy**
Anna Cember
anna.cember@avt.pl

**Współpracownicy**
Anna Fizek, Anna Moroz-Darska, Agnieszka Nowak, Łukasz Skop, Katarzyna Kaczan-Borowska, Grzegorz Falkowski

**Marketing i reklama**
Marta Zaczek
marta.zaczek@avt.pl
tel. 22 257 84 76

Anna Brzywczy
anna.brzywczy@avt.pl
tel. 22 257 84 98

**DTP**
Studio Adekwatna

**Prenumerata**
prenumerata@avt.pl
tel. 22 257 84 22

**Kolportaż**
Paweł Gago
pawel.gago@avt.pl
tel. 22 257 84 24

## United Kingdom

**GARDENERS WORLD**
PUBLISHING DIRECTOR
Dom Murray

EDITOR-IN-CHIEF
Lucy Hall

ASSOCIATE EDITOR
David Hurrion

**BBC STUDIOS, UK PUBLISHING**
CHAIR, EDITORIAL REVIEW BOARDS
Nicholas Brett

MANAGING DIRECTOR, CONSUMER PRODUCTS AND LICENSING
Stephen Davies

COMPLIANCE MANAGER
Cameron McEwan

HEAD OF PUBLISHING
Mandy Thwaites

UK PUBLISHING CO-ORDINATOR
Eva Abramik
UK.publishing@bbc.com
www.bbcstudios.com

**IMMEDIATE MEDIA CO LTD**
CHAIRMAN
Martin Weiss

CEO
Tom Bureau

DIRECTOR OF INTERNATIONAL LICENSING AND SYNDICATION
Tim Hudson

INTERNATIONAL PARTNERS MANAGER
Molly Hope-Seton

**Adres redakcji**
„Gardeners' World. Edycja Polska"
ul. Leszczynowa 11
03-197 Warszawa
tel. 22 257 84 99
www.magazyngardenersworld.pl

Źródłowe materiały publikacyjne pochodzą z miesięcznika brytyjskiego „Gardeners' World".



© Copyright 2015 AVT

Mimo wszelkich starań przy opracowaniu materiału do tego czasopisma, wydawca nie ponosi odpowiedzialności za jakiekolwiek błędy w tym czasopiśmie.

Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za zamieszczone na łamach pisma „Gardeners' World. Edycja Polska" treści reklamowe oraz artykuły promocyjne.



Wydawca
AVT-Korporacja Sp. z o.o.
ul. Leszczynowa 11
03-197 Warszawa tel. 22 257 84 99

Wydawnictwo AVT należy do Izby Wydawców Prasy

dwumiesięcznik nr 1/2021

Magazyn jest wydawany na licencji brytyjskiego wydawnictwa Immediate Media Co Ltd

oraz BBC Worldwide



BBC Gardeners World magazine is published by AVT-Korporacja Sp. z o.o. under licence from BBC Studios, Television Centre, Wood Lane, London W12 7TQ. The Gardeners World logo and the BBC Blocks are the trade marks of the British Broadcasting Corpo-ration. Used under licence. © Immediate Media Company Limited. All rights reserved. Reproduction in whole or part prohibited without permission.


# W następnym numerze...

**marcowo-kwietniowy**
numer w sprzedaży już pod koniec lutego



## Monty uprawia zioła

**PLUS** Rady ekspertów



Idealne rośliny doniczkowe

Miniaturowe oczko wodne



Przewodnik po uprawie pomidorów



WYDANIE SPECJALNE MAGAZYNU

# Czas na Wnętrze




www.czasnawnetrze.pl

eprasa.pl 3e3977b293



VEKAMOTION 82 | VEKAMOTION 82MAX

# NOWE SYSTEMY PRZESZKLEŃ I DRZWI PRZESUWNYCH OD VEKA

VEKA.PL