

## 1

## Wprowadzenie

W naszym życiu coraz ważniejszym staje się, aby wiedzieć skąd pochodzi nasza żywność, po to by uniezależnić się od dostawców, którzy z reguły oferują nam „pryskane” produkty rolne, co oznacza, że są one potraktowane toksycznymi pestycydami i herbicydami. Te substancje chemiczne do zwalczania szkodników i chwastów są również szkodliwe dla ludzkiego zdrowia i nie powinny pojawiać się w naszym łańcuchu pokarmowym.



Ta książka pokaże ci i twojej rodzinie, jak bogate w witaminy są warzywa, owoce i zioła, które możesz sam uprawiać, a tym samym zyskać większą niezależność od supermarketów i dyskontów.

Ogrodnictwo jest ekscytującym hobby, zależnym od doświadczenia, czasu i pogody. A im więcej wiesz, tym lepszym ogrodnikiem zostaniesz!



## A więc zaczynamy ...

Ta książka opisuje krok po kroku, jak odnieść sukces jako ogrodnik ekologiczny. Najlepiej, jeśli wymienisz się swoimi doświadczeniami z innymi ogrodnikami na całym świecie. Masz taką możliwość na stronie [www.movement-of-life.org](http://www.movement-of-life.org). Tam możesz też zobaczyć zdjęcia i uczestniczyć w konkursach. Co roku rozdawane są nagrody dla najlepszego ogrodu! Zaloguj się już dziś i zapoznaj się z warunkami uczestnictwa.



## Planowanie

Chcesz, aby twoje rośliny dobrze rosły, a więc potrzebujesz odpowiedniego miejsca dla swojego ogrodu. Wiatr, nasłonecznienie, jak również położenie ogrodu regulują znacząco udane zbiory.

A więc na początku trzeba się zastanowić, jak duży powinien być nasz ogród. Może chcesz mieć grządkę kwiatów pomiędzy grzędami warzyw? Jest to niezwykle ważne dla pożytecznych owadów, ale o tym później. Czy zaplanowałeś już miejsce pod ziemniaki i sezonowe warzywa zbierane zimą, takie jak rosłonka, brukselka i kapusta włoska?



## Pytanie o wielkość



Dla lepszego zrozumienia: Cztery dorosłe osoby potrzebują 150 metrów kwadratowych ziemi, by mieć wystarczającą ilość pożywienia na cały rok. Jeśli nie masz tyle miejsca, to nic nie szkodzi. Pokażemy ci jak optymalnie wykorzystać każdy centymetr kwadratowy ziemi. Szybko rosnąca sałata czy zioła są idealnymi roślinami na małe przestrzenie. Szybko rosną i tworzą miejsce dla nowych roślin.

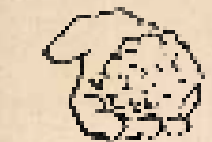
Nawozy organiczne działają powoli i muszą się „zżyć” z ziemią. Jeśli masz stałe źródło kompostu to ułatwi ci to zdecydowanie całą sprawę. Pokażemy ci jak założyć dobrze prosperujący kompostownik i sposób, jak o niego dbać.

### Jakość gleby jest ważna

Sprawdź, czy ziemia, której dotykasz jest lepka? Czy możesz z niej ulepić kulkę, która się nie rozpada?

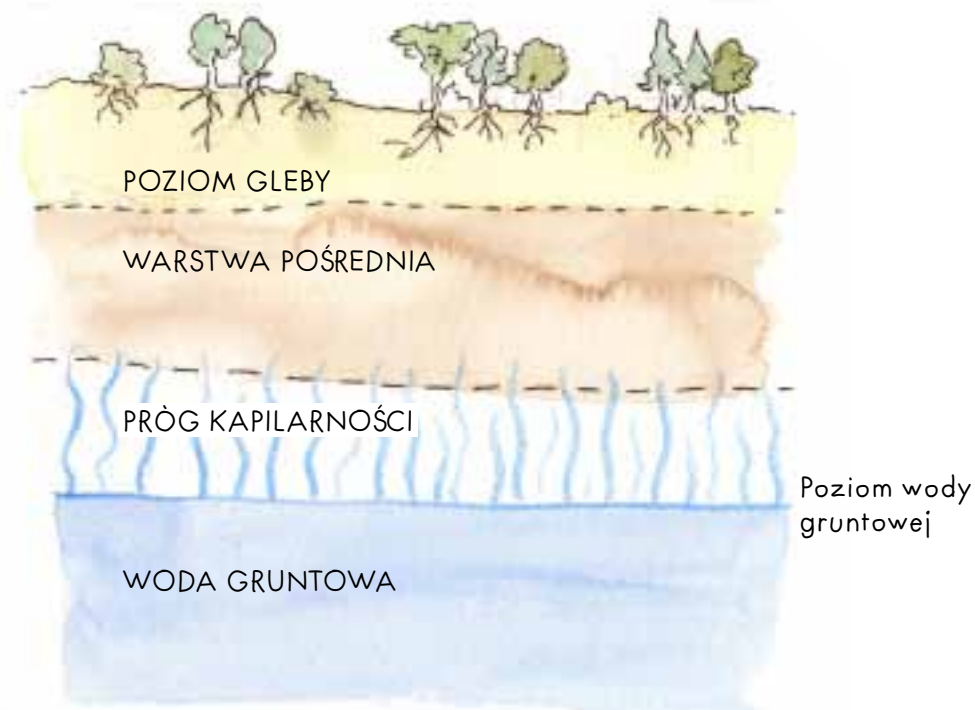
Jeśli tak, to jej wilgotność jest optymalna.

Jeśli gleba jest zbyt piaszczysta to woda przepływa przez nią i wilgoć nie może być przechowywana w korzeniach. W takim przypadku trzeba użyć ziemi kompostem albo wybrać rośliny, które dobrze rosną na glebach piaszczystych.



Jednocześnie musimy sprawdzić poziom wody gruntowej w twoim ogrodzie. Najlepiej zapytać o to sąsiadów lub poprzedniego właściciela. W najlepszym przypadku twój ogród to miejsce bez zbytniego odparowywania wody, co umożliwia utrzymanie wilgoci w ziemi.

*Ważne: Nie należy spulchniać ziemi zimą! Trzeba odczekać aż miną przymrozki, w przeciwnym razie możemy zniszczyć wrażliwe mikroorganizmy.*



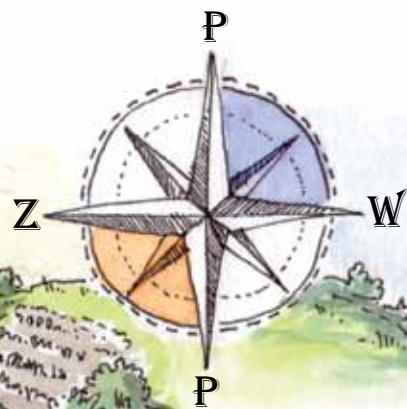
Kapilary glebowe to drobne rowki w ziemi, które podnoszą poziom wody gruntowej. Jeśli ciągle będziesz spulchniał górną warstwę gleby, to będą się tworzyły nowe kapilary, które będą podnosiły wodę gruntową z dna. A im więcej wody zostanie pobranej z głębi, tym mniej potrzebujesz jej na powierzchni do podlewania!

## Odpowiednia lokalizacja



Jeśli twój ogród jest położony na zboczu, to należy pamiętać o horyzontalnym wyrównaniu grządek. W przeciwnym wypadku nachylenie nie będzie wzmocnione, co będzie sprawiało, że woda będzie powodowała powstawanie osuwisk.

Silne światło słoneczne jest powszechne na zboczach, więc należy zwracać uwagę na to co się tam posadzi. Winorośl, dynia, fasola i pomidory lubią takie miejsca i będą tu wdzięcznymi bywalcami. Uwaga: Południowo-zachodnie zbocze jest bardziej suche i cieplejsze niż te położone na wschodzie. Najlepszymi stokami są te skierowane na północny wschód, gdzie jest stosunkowo chłodno i wilgotno.



*Najlepszym sposobem, aby chronić twój ogród przed wiatrem jest ogrodzenie go żywopłotem.*

Jeśli ogród znajduje się w dolinie, gdzie naturalnie panuje wyższa wilgotność, to takie miejsce nadaje się idealnie na posadzenie melonów, ogórków, szpinaku czy sałaty.



Jeśli będziesz regularnie spulchniał glebę i nawoził ją kompostem, to bilans wodny pozostanie – w naturalny sposób – zachowany. Najlepiej jeśli przez kilka dni przed założeniem ogrodu będziesz dokładnie obserwował warunki wietrzne, wilgotność i nasłonecznienie. Dzięki tej wiedzy będziesz mógł lepiej wszystko zaplanować!

## Słońce, wiatr i cień

Słoneczne i spokojne miejsce to odpowiednia lokalizacja dla twojego ogrodu. Przy odpowiednim nasłonecznieniu i w ciepłe wszystko rozwija się lepiej. Posadź ciepłolubne gatunki, takie jak np.: papryka, cukinia, bakłażany i chili na najcieplejszej grządce.

Delikatny powiew wiatru jest wskazany, ponieważ pomaga on w walce z chorobami i szkodnikami. Przy ostrym wietrze rośliny nie będą rosły, ponieważ się wyżybią.

Najlepiej jeśli w ogrodzie jest kilka drzew, które zapewniają przyjemny półcień i żywopłot naokoło grządek. Jest to najlepsze schronienie dla pożytecznych owadów oraz ochrona przed wiatrem. Naukowcy udowodnili, że grządki otoczone żywopłotem przynoszą plony wyższe o 20 procent.





## Jagody lubią półcień

Jeśli twój ogród jest zacieniony, na przykład przez sąsiadujące domy, to posadź tam krzewy jagodowe. Jagody są bogatym źródłem witamin i szybko rosną.

Agrest, maliny, jeżyny i żurawina są łatwe w uprawie i nie wymagają podlewania. Ich korzenie ukorzeniają się bardzo głęboko w ziemi i tak z roku na rok niezależniają się coraz bardziej od wód powierzchniowych.

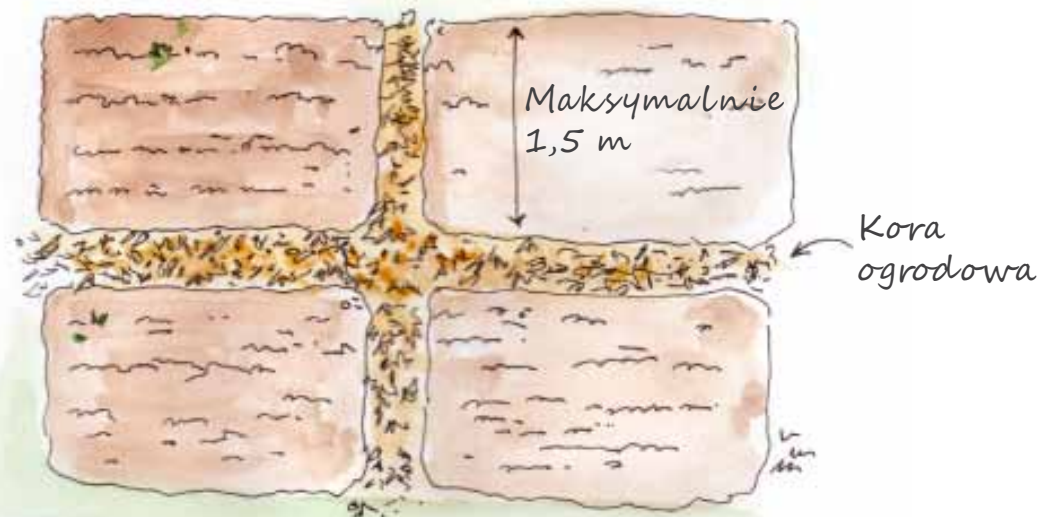
Raz do roku należy krzewy dokładnie przyciąć, a w zimie należy przykryć pnie skoszoną trawą lub liśćmi, by uchronić je przed mrozem.

## Grządki

Twoja grządka może być tak długa, jak tylko chcesz. Nie powinna być jednak szersza niż 1,5 metra, w przeciwnym razie trudno ci będzie o nią właściwie zadbać. Przyzwyczaj się do chodzenia po ścieżkach pomiędzy grządkami, w przeciwnym razie będziesz niepożebnie ubijał ziemię.

Pomiędzy grządkami wysyp korę drzew. Kora zapobiegnie nadmiernemu wzrostowi chwastów, ponieważ zaciemnia glebę. Najlepiej zacznij od czterech grządek, które zapewnią ci zdrowy płodozmian.

### Zacznijmy od 4 grządek



Warzywa z krótkim okresem wegetacji, takie jak rzodkiewka, zioła czy sałata są idealnym wyborem na początek. Natomiast warzywa z długim okresem wegetacji, takie jak por, seler czy brukselka powinny być sadzone tylko jeśli masz wystarczająco dużo miejsca. Albo dużo cierpliwości!

*Jeśli masz młodsze ro-dzeństwo, to zainspiruj je swoim ogrodem. Najlepiej jeśli dostaną swoją matą grządkę gdzie będą mogły obserwować wzrost rzeżuchy i kilku marchewek. Oczywiście nie może zabraknąć też kilku kwiatków!*

## Właściwe planowanie

Najlepiej rozpocząć planowanie ogrodu na początku roku. Na końcu tej książki znajdziesz szczegółowe tabele, które dadzą ci rozeznanie czasu wysiewu oraz potrzeb każdej rośliny. To pomaga w planowaniu.

Z czasem sam będziesz wiedział jaką ziemię lubią określone rośliny, jak również jaką lubią wilgotność i nasłonecznienie. Twoje rosnące doświadczenie umożliwi ci uzyskanie wyższego plonu!



W dalszej części książki znajdziesz rysunek, według którego możesz naszkicować plan swojego ogrodu.

Dobrze przechowuj plan twojego ogrodu na dany rok. Potrzebny będzie ci on w przyszłości, aby utrzymać prawidłowy płodozmian, po to, aby cztery lata z rzędu na jednej grządce nie rosły te same rośliny, ponieważ bardzo wyjąłwia to glebę.