

10

Jesień i zima

Jesienią możesz zacząć zbierać nasiona na kolejny sezon. Ponieważ twoje rośliny wyrosły z organicznego materiału siewnego, to pozyskane od takich roślin nasiona są szczególnie urodzajne.

Zostawiaj zawsze jedną, dużą i silną roślinę tak długo aż przekwitnie i uschnie. Następnie zbierz nasionka, oczyść je z łupinek i skórek, jeśli są takimi otoczone. Wystarczy jeśli weźmiesz nasionka do ręki i delikatnie będziesz je pocierał.



Teraz, przez kilka dni, susz nasiona na parapecie. Po kilku dniach, jeśli wszystko jest dobrze, przełóż je do małych kopert. Na kopercie napisz nazwę rośliny oraz bieżący rok. Takie nasiona trzymaj w suchym i ciepłym miejscu do następnej wiosny, kiedy to rozpoczyna się nowy sezon ogrodniczy.

Zimowe warzywa – dodatkowe witaminy na zimne pory roku!



Warzywa takie jak marchew, buraki i ziemniaki możesz spokojnie przechowywać w suchym i zimnym miejscu. Warzyw tych nie należy myć, ponieważ cienka warstwa brudu chroni je przed wyschnięciem. Do przechowywania tych warzyw najlepiej używaj drewnianych skrzyni. Każde warzywo owiń w gazetę.



Do przechowywania swoich warzyw możesz również wykorzystać inspekt! Przy dobrej pogodzie możesz nawet uchylić lekko okno. Tylko gdy pada deszcz, w trakcie burzy i gdy temperatura spada poniżej zera należy okno zamknąć.



W suchej, zimnej i ciemnej piwnicy możesz bardzo dobrze przechowywać główki kapusty. Wystarczy mocny sznurek do suszenia bielizny, do którego należy starannie przywiązać łodygi kapust. Upewnij się by pomiędzy główkami kapust było odpowiednio dużo miejsca by główki się wzajemnie nie dotykały i nie gniły. Teraz zawieś sznurek na solidnych słupkach i już masz swój zimowy zapas witamin.

Starożytną metodą konserwacji jest przechowywanie warzyw w piasku. Warzywa korzeniowe pozostają w ten sposób szczególnie świeże. Weź drewnianą skrzynię z lekko wilgotnym piaskiem, a następnie pojedynczo wkładaj warzywa i zasypuj piachem. Kawałek folii położony na wierzch skrzyni zapobiegnie wysychaniu.



Pielęgnacja grządek

W momencie, gdy zaczyna się robić chłodno należy natychmiast przykryć bakłażany, paprykę, pomidory i cukinie. Korzeń rabarbaru trzeba podzielić i przenieść. Wszystkie grządki należy pokryć warstwą kompostu, który należy lekko rozgrabić. Taki zabieg chroni glebę przed szybko spadającymi temperaturami.






Maliny i porzeczki trzeba przyciąć. Równocześnie usunąć wszystkie suche i cienkie gałązki. Najlepiej robić to w skórzanych rękawicach, ponieważ kolce mogą cię mocno pokłuć!

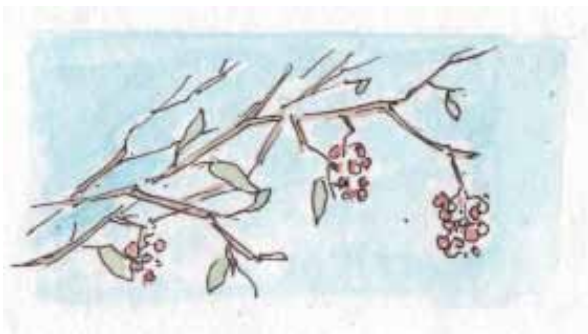
Rośliny odporne na niskie temperatury

Niektóre warzywa i zioła nie mają problemu ze spadającymi jesienią temperaturami. Zaliczamy do nich: cebulę, dynię, kapustę białą i czerwoną, marchew, ziemniaki, kapustę włoską, buraki, szałwię, estragon, koper włoski, szczypiorek i ogórecznik lekarski.



Poniżej niektóre warzywa, które znoszą nawet łagodne przymrozki, dzięki czemu mogą być uprawiane praktycznie przez cały rok. Dzięki temu, również w zimie, masz zapewnioną podaż witamin!

	Roszonka	Ćwikła	Brukselka	Jarmuż	Serce palmy	Cykoria
						
Rodzina	Roślina liściasta	Rośliny korzeniowe	Roślina liściasta	Roślina liściasta	Roślina liściasta	Roślina korzeniowa
Wygląd	Małe rozety	Roślina wraz z kwiatami dorasta do 1,50 m	Zimowe warzywo, z którego łodygi wyrastają małe kapustki	Pomarszczone, twarde liście	Ciemnozielone, dochodzące do 80 cm długości liście	Zazwyczaj liście są zielone. Jeśli przykryjesz roślinę doniczką to warzywo zbieleje, ale będzie miało mniej witamin
Wysiew	Lipiec i wrzesień	Potrzebuje piaszczystej ziemi, tak by korzenie mogły się dobrze rozwijać; siał w czerwcu	Od kwietnia do maja, sadzonki od czerwca	Od maja do czerwca	Od maja do czerwca	Czerwiec
Zbiór	Wiosna, jesień i zima	Od października do lutego	Od listopada do lutego	Od października do marca	Październik	Listopad
Jadalne części	Cała roślina	Korzeń	Małe różyczki	Młode liście	Małe i średniej wielkości listki	Liście



Jeśli masz w ogrodzie dzikie jagody, to możesz je zbierać od września do grudnia. Jagody są doskonałym źródłem witamin w zimnych porach roku.

	Wygląd	Warunki	Mikroskładniki odżywcze	Zbiór	Zastosowanie
Rokitnik	Liście podobne do liści wierzy, owoce żółte, bardzo głęboki korzeń	Piaszczysta gleba i słońce	Witamina C i E, witaminy z grupy B, niezbędne aminokwasy	Od września do listopada	Marmolada, sok, herbata
Tarnina	Krzew dorastający do 4 m wysokości; małe, niebieskie owoce z pestką	Gleba uboga w składniki odżywcze; piaszczysto-wapienna	Witamina C, niezbędne aminokwasy, wtórne substancje roślinne	Od października do grudnia	Sok, marmolada, herbata
Nieszpułka zwyczajna	Drzewo dorasta do 5 m wysokości; białe kwiaty pojawiają się na krótko w maju	Słońce, luźne i gliniaste gleby	Potas, wapń, witamina C	Od października do grudnia	Marmolada, ekstrakt może być stosowany jako lekarstwo
Jarzębina	Owłosione liście, białe kwiaty i grube, czerwone owoce	Półcień	Witamina C i A, wtórne substancje roślinne, garbniki, kwas jabłkowy	Od sierpnia do października	Marmolada, galaretka
Mini kiwi	Roślina pnąca dorastająca do 7 m, potrzebne będą rośliny męskie i żeńskie	Półcień, co 2 lata należy roślinę przycinać	Witamina C i E, potas, niezbędne aminokwasy	Od października do listopada	Na surowo, marmolada, sałatka
Dereń jadalny	Drzewo dorasta do 8 m, kwitnie na żółto a owoce przypominają czereśnie	Wapienna gleba bogata w składniki odżywcze, słońce	Witamina C, kwas jabłkowy	Od sierpnia do września	Na surowo, sok, marmolada
Pigwa	Średniej wielkości drzewo z owocami przypominającymi gruszki	Słoneczne, ciepłe i osłonięte miejsce, podczas mrozów młode rośliny trzeba przykryć	Potas, cynk, żelazo, witamina C, garbniki	Październik	Na surowo, marmolada, do wypieków, sok

Zimą ogród odpoczywa, ale upewnij się



czy wszystkie grządki pokryte są grubą warstwą słomy i kompostu, aby ochronić mikroorganizmy przed mrozem.



czy kot w piwnicy czai się do polowania, a twoje zimowe warzywa są chronione przed szczurami i myszami. Jeśli nie masz kota to wszystko dobrze pozamykaj i zaopatrz się w przyjazną zwierzętom pułapkę. Sprawdzaj ją regularnie i w razie potrzeby opróżniaj w oddalonym miejscu.



Jeśli drzewa są pokryte grubą warstwą śniegu dłużej niż trzy dni, to weź miotłę i strząśnij śnieg z gałęzi. Zbyt duży ciężar przez dłuższy okres czasu szkodzi drzewu.

Po przeczytaniu tej książki i po roku zaznajamiania się ze swoim własnym ogrodem możesz spisać swoje doświadczenia w zeszycie. Wynotowanie najważniejszych spostrzeżeń sprawi, że z roku na rok będziesz coraz lepszym ogrodnikiem. Powodzenia!

P. S.: Wyślij na info@movement-of-life.org zdjęcia swojego ogrodu. W ten sposób inni będą mogli się uczyć na twoich doświadczeniach!



Składam serdeczne podziękowania Paulowi Anthony Taylor za edycję i korekty.
Bez twojej pomocy nie byłoby to możliwe.



978-94-92173-21-8

Pierwsze wydanie

© 2016 Dr. Rath Health Foundation

Wydane przez Dr. Rath Health Foundation

Dystrybucja:
Dr. Rath Education Services B.V.
Postbus 656
NL-6400 AR Heerlen

Tel: 0031 457 111 222
Faks: 0031 457 111 229
E-Mail: info@rath-eduserv.com
Internet: www.rath-eduserv.com

Ilustracje:
© Andreas Bachmann

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej książki nie może być kopiowana ani powielana w jakiegokolwiek formie online, offline, elektronicznej lub mechanicznej, włączając w to kopiowanie, nagrywanie, lub udostępnianie jej w wersji do pobierania bez pisemnej zgody wydawnictwa.



**Siódma książka Mirja pokazuje krok po kroku, jak
urządzić w pełni funkcjonujący ogród ekologiczny.**

Dowiedz się jak uprawiać i zbierać swoje własne, niezbędne
mikroskładniki odżywcze!

Informacje zawarte w tej książce pochodzą z wiedzy doświad-
czonych ogrodników i mogą ci pomóc zrozumieć i stać się czę-
ścią naturalnego cyklu życia. Dobre odżywianie stanowi klucz do
zdrowia!