

DOM, KUCHNIA  
I ŻYCIE W ZGODZIE  
Z NATURĄ



Melissa K. Norris

# DOM, KUCHNIA I ŻYCIE W ZGODZIE Z NATURĄ

Skuteczne  
metody  
na zdrowie  
całej rodziny

**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Magdalena Madura  
SKŁAD: Iga Figlewska  
PROJEKT OKŁADKI: Iga Figlewska  
TLUMACZENIE: Łukasz Głowacki

Wydanie I  
BIAŁYSTOK 2017

Okładka z produktami: ISBN 978-83-65404-81-7  
Okładka z ludźmi: ISBN 978-83-65404-82-4

Tytuł oryginału: THE MADE-FROM-SCRATCH LIFE

Copyright © 2016 by Melissa K. Norris  
Published by Harvest House Publishers  
Eugene, Oregon 97402  
[www.harvesthousepublishers.com](http://www.harvesthousepublishers.com)

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2016  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca i autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.

**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat  
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
85 654 78 35 – [www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)  
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND

*Książkę dedykuję mojemu mężowi,  
który w pełni zaakceptował ten styl życia  
oraz moje ciągle próby robienia wszystkiego od zera,  
a także wspierał mnie, kiedy marzyłam o zostaniu pisarką,  
choć sama w sobie nie wierzyłam.  
Bez Ciebie to wszystko nie byłoby możliwe.*



# SPIS TREŚCI

1. Dedykacja .....	5
2. Uprawa .....	9
3. Zbiór .....	51
4. Przetwory .....	69
5. Gotowanie .....	111
6. Sprzątanie .....	161
7. Przygotowywanie .....	183
8. Żywy inwentarz .....	209
9. Tradycje .....	239
Podziękowania .....	257
Indeks przepisów .....	259
Powrót do prostoty .....	263





# UPRAWA

*Wytrwajcie we Mnie, a Ja [będę trwał] w was. Podobnie jak latorośl nie może przynosić owocu sama z siebie - jeśli nie trwa w winnym krzewie - tak samo i wy, jeżeli we Mnie trwać nie będziecie. Ja jestem krzewem winnym, wy - latoroślami. Kto trwa we Mnie, a Ja w nim, ten przynosi owoc obfity, ponieważ beze Mnie nic nie możecie uczynić.*

EWANGELIA WG ŚW. JANA, 15:4-5\*

Uprawianie własnej żywności jest satysfakcjonujące na wielu płaszczyznach. Myślę, że każdy powinien spróbować uprawiać własną żywność, choćby w niewielkim zakresie. Nawet jeśli w twojej rodzinie nie ma tradycji ogrodniczych, zapewniam cię, że ogrodnictwa można się nauczyć. Oczywiście jest trochę rzeczy do nauki i nieraz możesz odczuwać frustrację. Prawdę mówiąc będę zdziwiona, jeśli nie natrafisz na jakieś przeszkody. Wszystko, co warto robić, wymaga od nas jakiegoś wysiłku i pokonywania trudności – w przypad-

---

\* Wszystkie cytaty pochodzą z Biblii Tysiąclecia.

ku ogrodnictwa nie jest inaczej. W niniejszym rozdziale dzielę się wskazówkami, które mogą ci pomóc uniknąć różnych pułapek. Jak to w życiu, im dłużej będziesz zajmował się ogrodnictwem, tym większą wiedzę zdobędziesz.

Każda strefa klimatyczna jest inna i zajmowanie się ogrodnictwem w danej strefie wiąże się z pewnymi wymaganiami i wyzwaniem. Nie potrafię wymienić wszystkich trudności, z jakimi będziesz się musiał mierzyć, ale mam nadzieję, że dostarczę ci pewnych podstawowych rozwiązań, które okażą się również przydatne dla doświadczonych ogrodników.

Różne odcienie zieleni i brązu rozciągały się przede mną niczym kolory na afganie wydzierganym na drutach. Ptaki ćwierkały. Kury dreptały po wiosennej trawie w poszukiwaniu jakiegoś smakołyka. W tej części podnóża gór, gdzie mieszkaliśmy, wszystko wydawało się normalne.

Dwa dni wcześniej na naszych bliskich sąsiadów osunęła się ziemia, niszcząc wszystko na swojej drodze. Domy zniknęły z powierzchni ziemi, ludzie zostali zabici, a bliscy zaginęli gdzieś pomiędzy starymi drzewami, które padały i łamały się niczym zapałki.

Mieszkamy w niewielkim górskim mieście, choć słowo *miasto* jest tutaj nieco na wyrost. Mamy tu pocztę, stację benzynową i bar. To wszystko. Najbliższe światła uliczne znajdują się ponad sześćdziesiąt kilometrów stąd. I bardzo nam się to wszystkim podoba.

Ochotniczy oddział straży pożarnej służy nam również za pogotowie ratunkowe, a jego członkowie są jednocześnie sanitariuszami. Kiedy dzieje się coś niepokojącego, czy to choroba, ogień, czy cokolwiek innego - zgłaszamy się do nich. Mój mąż jest jednym z ochotników i sanitariuszem.

W sobotni poranek zadzwonił jego pager. Byliśmy w trakcie przycinania winorośli, ale już przywykliśmy do

tego, że naszą pracę często przerywał dźwięk pagera, po którym pojawiała się wiadomość wyjaśniająca, co się dzieje. Kiedy poszedł, nawet do głowy mi nie przyszło, czemu będzie musiał stawiać czoło i co przyniosą kolejne dni.

Okazało się, że lawina błotna osunęła się na autostradę. Podobno na środku drogi znajdował się dach zburzonego domu. Jakies pięć lat temu lawina błotna odcięła nam prąd i dostęp do autostrady. Myślałam, że teraz będzie tak samo.

Ale było inaczej. Po przybyciu na miejsce okazało się, że drogę i dolinę przykryła pięciometrowa warstwa błota. Góra oderwała się, pozostawiając po sobie ziejącą ranę pełną ziemi. Domy leżały w gruzach, a ludzie zostali pogrzebani pod warstwą ziemi z górskiego zbocza.

Mój mąż wraz z całą drużyną jako pierwsi pojawili się na wschodniej stronie osuwiska. Aby nie ugrzęznąć w błocie, musieli iść po zwalonych kłódach i gruzach.

Przez dwie godziny wyciągali ludzi spod gruzów. Potem osuwisko zrobiło się bardzo niestabilne i kazano im się ewakuować.

Zaczęły napływać wiadomości, z których dowiadywaliśmy się, że była to bardzo groźna i duża lawina. Ale nie znaleźmy żadnych szczegółów. Osunęła się prawie połowa góry. Fala błota, kłód, drzew i wody o szerokości ponad dwóch kilometrów kwadratowych uderzyła w ponad pięćdziesiąt domów. W niektórych miejscach warstwa błota miała głębokość sześciu metrów. Osuwisko było tak ogromne, że zatrzymało rzekę. Zaczęto mówić o powodzi błyskawicznej i ewakuacji.

Ludzi wyciągano spod gruzów i samolotem transportowano do szpitala. Dotarły do nas informacje, że uratowano niemowlę i dziecko.

Próbowałam oderwać się od komputera, aby zająć się swoimi obowiązkami, ale ciągnęło mnie do czytania ko-

lejnych wiadomości, tak jak koliberka ciągnie do syropu. Jedyna modlitwa, którą potrafiłam wtedy z siebie wydusić brzmiała: „Jezu, proszę, bądź z tymi ludźmi. Pomóż im”.

Nagle zadzwonił telefon. To był mój mąż. Natychmiast odebrałam. „Jak idzie?”

„Niedobrze. Rzeka się cofa, a obszar, na którym pracujemy, jest bardzo niestabilny. Ewakuują nas z tej części osuwiska. Nie wiem, czy dziś wieczorem wrócę do domu. Nie czekaj z kolacją, zagoń kurczaki do kurnika. Bateria w telefonie mi siada. Kocham cię”.

„Kocham cię. Uważaj na siebie”.

Rozłączył się.

Siedziałam przez chwilę z telefonem w ręce, zastanawiając się, co się tam dzieje, czy ratownicy są bezpieczni? Nie tylko mój mąż był w grupie ratowników, byli tam również sąsiedzi i starzy przyjaciele, z którymi dorastałam.

Dzieci pytały się mnie, kiedy tato wróci do domu. Wiedzą, że kiedy tato otrzymuje wezwanie, to musi iść, aby nieść pomoc innym ludziom, ale zwykle w takich przypadkach nie ma go przez parę godzin. W tym wypadku minęło już pięć godzin.

Co powinnam im powiedzieć? Jakie informacje im przekazać? Kusiło mnie, aby wszystko przedstawić w nieco lepszym świetle, ale moje poczucie uczciwości przeważało.

„Zeszła duża lawina błotna. Tato pojechał na miejsce, aby pomóc poszkodowanym przez lawinę. Sytuacja jest poważna i wielu ludzi czeka na pomoc”.

Moje czteroletnie dziecko patrzyło na mnie, aż w końcu się odezwało: „Powinniśmy się modlić do Jezusa”.

Te słowa mną wstrząsnęły. Obawiałam się, jak dzieci zareagują, ale ich wiara, o którą się modliłam, promieniowała niczym sierpniowe słońce. „Masz rację. Powinniśmy”.

Stojąc w pokoju gościnnym złapaliśmy się za ręce i zaczęliśmy się na głos modlić. Ze wszystkich lekcji, które daję moim dzieciom, najbardziej zależy mi, aby zapamiętały te dotyczące wiary. Chcę być dla nich przykładem, chcę podnosić je na duchu i inspirować. Tamtego dnia, w tamtej chwili, to one podniosły mnie na duchu. Mimo swojego młodego wieku, wiedziały, co należy robić w sytuacjach kryzysowych. Modlić się.

Modlitwa to coś niezwykle prostego. Często o niej zapominamy. Ale im dłużej żyję na świecie, tym coraz bardziej zdaję sobie sprawę, że proste rzeczy mają największą moc.

Dzień powoli ciągnął się dalej. Co chwilę wchodziłam do Internetu, aby sprawdzić, czy są jakieś nowe wiadomości. Przeraziłam się.

Stracili kontakt z jedną z ekip ratowniczych.

Zadrżały mi nogi. Wykręciłam numer do męża. Odezwiała się poczta głosowa. Poczułam ścisk w gardle. Na szczęście okazało się, że wszystko jest OK. Fałszywy alarm. Na ekranie mojego telefonu pojawiły się słowa ulgi.

Usiadłam na krześle przy stoliku komputerowym. Był bezpieczny. Mój mąż był bezpieczny. Ale niestety tylu mężów innych żon było w gorszej sytuacji. Zostali pogrzebani pod lawiną.

Po policzkach ciekły mi łzy. Ogrom nieszczęścia przytłoczył mnie. *Jezu* – to jedyne imię, jakie byłam wtedy w stanie wypowiedzieć. *Bądź z nimi. Bądź z nami.*

Przygotowałam kolację. Zrobiłam spaghetti i nakarmiłam dzieciaki. Nadszedł czas na spanie.

Siedziałam na krześle w pokoju gościnnym. Czułam ucisk w gardle. Grał telewizor, ale mój umysł nie potrafił skupić się na tym, co w nim leciało. Zerkiałam na zegarek i zastanawiałam się, czy mąż wróci na noc?

Mijały sekundy i minuty. Bolały mnie oczy, czułam się, jakbym miała w nich piasek. Z trudem przełykałam ślinę.

Była za piętnaście jedenasta. Wstałam z krzesła. Położyłam dłoń na włączniku światła od werandy. Stwierdziłam, że lepiej zostawić zapalone światło.

Nagle usłyszałam znajomy dźwięk samochodowego silnika. Reflektory pojazdu rozświetliły nasze podwórko. Czekałam, aż usłyszę jego kroki, gdy będzie wchodził do domu tylnymi drzwiami. Kiedy znalazł się w środku, zobaczyłam, że na twarzy miał zaschnięte ślady błota i ziemi. Z jego oczu można było wyczytać okropną historię.

Powiedział mi przez co przeszedł, co widział i co zrobił. Siedziałam na krześle naprzeciw niego i płakałam. Nie mogłam mówić. Zresztą brakowało mi słów, aby wyrazić to, co czułam. Słuchałam.

Jestem osobą czynu, taką, która zakasa rękawy i bierze się do roboty. Ale czasami zdarza się, że nie mogę nic zrobić. W takich chwilach szukam wsparcia u Boga, ponieważ kiedy sama nie potrafię niczego zrobić, robię krok w tył, i pozwalam Mu działać.

Wyczerpana przez te wydarzenia, poszłam w końcu do łóżka.

Następnego dnia była niedziela. Zwykle z niecierpliwością czekam na niedzielną mszę, ale w tamten poranek wręcz marzyłam o tym, aby udać się do świątyni, ponieważ chciałam poczuć obecność Jezusa.

W trakcie nabożeństwa czułam, jak przez pieśni kościelne spływa na mnie pocieszenie od Zbawiciela; doświadczyłam uczucia wielkiego spokoju, kiedy czytano Słowo Boże. Ale zanim wróciłam do domu, znów odczuwałam smutek i lęk. W wiadomościach ciągle mó-

wiono o tej katastrofie i pokazywano zdjęcia z miejsca zdarzenia.

Mijał dzień, a moje nerwy stawały się coraz bardziej napięte, były niczym skórka na przejrzałym pomidorze. Wyłączyłam komputer i telewizor, po czym wyszłam na podwórze. Dwa dni wcześniej kupiłam trochę ziół i kwiatów do naszych donic w kształcie beczki stojących po obu stronach drzwi frontowych. Wzięłam do ręki łopatkę i pochyliłam się nad nimi.

\* \* \*

**Ponieważ rośliny w pojemnikach nie są w stanie wyciągać składników odżywczych z ziemi, co roku należy dostarczać im do gleby materii organicznej lub jakichś nawozów. W ten sam sposób ludzie, którzy nie pozostają w bezpośrednim kontakcie ze Zbawicielem, nie mogą czerpać z Jego darów.**

Nie zakładając rękawic, wrzuciłam do donic trochę ziemi. Następnie wyjęłam rośliny z plastikowych pojemników, porozdzielałam splecione korzenie i wsadziłam w odpowiednie miejsce. Ziemia oblepiła mi palce. Powitały mnie srebrzystozielone listki szatwii. Jasne, miętowe liście będą pachnieć przez miesiące oraz nadawać herbacie i innym napojom znakomity smak.

Mając dłonie pokryte glebą, myślałam o słowach Jezusa: *Przynoszę nowe życie. Jestem dawcą nowego początku. Śmierć nie może zwyciężyć, bo ją pokonałem. Przynoszę uzdrowienie i świeżość.*

Łzy wdzięczności rozgrzewały mi oczy. Zamknęłam je, pozwalając ciepłu Jego obietnicy i popołudniowemu słońcu przeniknąć w głąb mojej skóry. Skoro troszczy się o ptaki i lilie na polu, jak bardzo musi troszczyć się o nas.

Mimo iż spotykałam Boga w wielu miejscach, szczególnie więz z Nim czuję wtedy, gdy pracuję w ogrodzie. Ciągłe przypominam sobie, że kiedy sprawy idą nie tak, On działa w ukryciu, przygotowując nowe nasiona do wzrostu we właściwym czasie. On jest mistrzem ogrodnictwa, a nasze życie bardzo dobrze przypomina cztery pory roku w naturze. Musimy przetrwać każdą z pór, zanim wkroczymy w kolejną.

\* \* \*

Moja rodzina od ponad stu lat zachowuje i przekazuje z pokolenia na pokolenie swoją własną odmianę zielonej fasoli tycznej.

Kiedy mój ojciec miał pięć lat, wraz ze swoimi rodzicami przeniósł się z Appalachów w Karolinie Północnej na Północno-Zachodnie Wybrzeże. Dziadek był drwalem. Niestety w latach Wielkiego Kryzysu ciężko było z pracą w dolinach Karoliny Północnej. Niełatwo było znaleźć jakieś sensowne zajęcie.

Dziadek wraz z dwoma innymi mężczyznami przerobił tył starej ciężarówki na platformę ze ścianami, dachem, piecykiem i piętrowymi łózkami. Dzięki dwóm małym okienkom do kampera własnej roboty wdzierały się promyki światła.

Trzy rodziny wybrały się w podróż na Zachód. Dzieścioro dzieci i sześć dorosłych osób wraz z całym swoim dobytkiem musiało dzielić się miejscem w drewnianym



kamperze. Aby mieć z czego jeść, wzięli ze sobą żeliwną patelnię, kilka garnków i blaszane talerze. Szczęściarzami byli ci, którzy mieli dwie lub trzy pary ubrań na zmianę. W jednej dużej walizce wciśniętej pod piętrowe łóżko, mieściła się szafa całej rodziny. Większe przedmioty przywiązano do dachu ciężarówki. Inne potrzebne rzeczy wiązano linami do zewnętrznych ścian pojazdu.

Wkrótce zaczęli oddalać się od lasów i gór Karoliny Północnej. Wkraczali na nieznaną im drogę.

Wzięli ze sobą tyle jedzenia, ile mieli. Kiedy dotarli do stanów, gdzie olbrzymie połacie ziemi zajmowała preria, skończył im się chleb. Kiedy my idziemy do sklepu, możemy kupić sobie loda, czekoladę albo mrożoną kawę z syropem i bitą śmietaną. Mój ojciec pamiętał, jak w trakcie podróży zatrzymali się przy sklepie spożywczym, gdzie kupili biały chleb o nazwie Wonder Bread. Kupienie chleba w sklepie, to było wtedy coś - rzadko dogadzano sobie w ten sposób.

Znaleźli miejsce przy drodze, które nadawało się na chwilowy przystanek w podróży. Był to trawiasty teren, nieopodal którego rozciągał się bezmiar oceanu. Delikatny chleb pokryty warstwą masła był wtedy czymś bardziej ekstrawaganckim niż croissant. Ojciec miał pięć lat i ze wszystkich doświadczeń zebranych w trakcie podróży na zachód, najbardziej w pamięci utkwiło mu właśnie to wydarzenie.

\* \* \*

**Czy zwykły kawałek chleba jest dla ciebie smakołykiem? O ile lepsze byłoby nasze życie, gdybyśmy zwykłe i małe rzeczy traktowali jak coś specjalnego? Jednym z moich celów w życiu**

**jest dziękowanie Bogu za wszystko, co zazwyczaj bierzemy za pewnik i oczywistość. Sam sprawdź, czy takie podejście nie zmieni twojego spojrzenia na życie.**

Dotarcie do Waszyngtonu zajęło im ponad tydzień. Dziadek znalazł pracę jako drwal w tamtejszych lasach. Góry pełne były ogromnych drzew. Gdybyś widział potężne pasmo Północnych Gór Kaskadowych, dziwiłbyś się i zastanawiał, jak ludzie z kilkoma piłami ręcznymi ścinają drzewa o grubości sześciu metrów i wysokości kilkudziesięciu.

Babcia zaczęła tworzyć nowy dom z niewielkiej ilości rzeczy, które przywieźli ze sobą na Zachód. Pośród tych rzeczy znajdowało się też małe nasionko wielkości paznokcia; było białe i gładkie. Ale z tego jednego nasionka Bóg stworzył wystarczającą ilość jedzenia, aby w trakcie zimowych miesięcy mogli wykarmić całą rodzinę. Z tego jednego małego nasionka, Bóg stworzył wystarczającą ilość jedzenia, aby wykarmić niezliczone ilości rodzin przez kolejne dziesięciolecia.

Nasiono, o którym mówię, to tak zwana zielona fasola tyczna Tarheel. Te zielone fasolki są tradycyjną odmianą fasoli. W czasach migracji moich dziadków nie było na rynku czegoś takiego jak nasiona hybrydowe. Nikt wtedy nie miał pojęcia o modyfikowanej genetycznie żywności.

Uważam, że to coś pięknego. Takie nasiono nic nie kosztuje. Kiedy je zasadzisz, wyda tyle plonów, że będziesz mógł wykarmić całą rodzinę, a kiedy obumrze, będziesz mógł je ponownie wykorzystać. Bóg wiedział, co robi, kiedy tworzył cały ten świat. W naturze panuje równowaga. Dopiero kiedy człowiek się do niej wtrąca, powstaje chaos.

\* \* \*

Tradycyjne odmiany nasion to te nasiona, które stworzył Bóg, kiedy powstawał ten świat. Nie splamiły ich ręce naukowców i nie ingerowano w nie, jak w kupowane w sklepach nasiona hybrydowe, które są jałowe; nie są to też genetycznie modyfikowane nasiona, które – jak mi się wydaje – mogą wyrządzić wielką szkodę twojemu zdrowiu i naszemu naturalnemu ekosystemowi.

## Tradycyjne odmiany warzyw

Ze wszystkich informacji na temat ogrodnictwa, którymi mogłabym się z tobą podzielić, najbardziej pragnę przekazać ci te dotyczące stosowania i uprawiania tradycyjnych odmian warzyw. Odmian i smaków tych warzyw jest znacznie więcej, niż tych, które znajdują się na półkach w warzywniakach lub w małych paczuszkach z nasionami hybrydowymi, które możesz nabyć w wielu sklepach. Nasiona tych roślin to jedyne nasiona, które możesz zostawić na kolejny rok, aby ponownie je wykorzystać.

Kiedy chodziłam jeszcze na randki z moim obecnym mężem, zaprosiłam go kiedyś na kolację do domu rodziców. Zналиśmy się już od dość dawna i wiedziałam, że nie lubi zielonej fasoli. Ale to był pierwszy posiłek, który miał zjeść u moich rodziców. Było lato, a mama ugotowała cały garnek zielonej fasoli Tarheel. Kiedy widziałam, jak nakłada sobie fasolę na talerz, wiedziałam, że robił to dlatego, ponieważ nie chciał urazić mojej mamy, i po prostu jadł to, co przygotowała.

Gdy mama wstała od stołu, aby przynieść deser, on znów sięgnął ręką po garnek z zieloną fasolą. Pomyślałam sobie, że chce wyrzucić dobre wrażenie na moich rodzicach. Szepnęłam mu do ucha: „Wiem, że nie lubisz zielonej fasoli. W porządku, nie musisz brać sobie dokładki. Mama się nie zmartwi”.

Wrzucił sobie na talerz pełną, dużą łyżkę fasolki. „Nie lubię zielonej fasoli, ale ta jest bardzo smaczna” – odpowiedział.

Kiedy byliśmy już małżeństwem, każdej wiosny sadziiliśmy tę fasolę w ogródku. Moje dzieci nie zjedzą fasoli ze sklepu czy tej serwowanej w restauracji. Wyraźnie odczuwają różnicę w smaku, i ja też ją czuję.

Nigdy w żadnym sklepie czy katalogu z nasionami nie znalazłam naszej odmiany fasoli. Od lat kontaktują się ze mną ludzie, którzy nie zachowali swoich nasion i teraz gorączkowo ich szukają, albo ci, którzy o nich słyszeli i chcieliby je wypróbować. Jestem pewna, że moi rodzice nigdy nie wyobrażali sobie, jak wielki zasięg będzie miało to nasiono, gdy je ze sobą zabierali.

Kiedy myślę sobie, co Bóg może uczynić z jednym małym nasionkiem, wtedy dociera do mnie, o ile więcej może zrobić z moim życiem, jeśli tylko pozwolę Mu być ogrodnikiem mojego serca. Bez względu na to w jakim obecnie stanie jest twój ogród lub jaka jest pora roku, Bóg przygotowuje cię na przyszłość. Mam nadzieję, że twój ogród będzie rozwijał się oblewany bożym deszczem przebaczenia i rozświetlany bożym słońcem miłości.

## Tworzenie własnego ogrodu od podstaw

Nauka prowadzenia ogrodu to dla mnie i mojej rodziny jedno z najbardziej satysfakcjonujących doświadczeń. Dzięki

temu wydajemy mniej pieniędzy na jedzenie, jemy zdrowiej, jesteśmy bardziej niezależni, uczymy nasze dzieci wysokiej etyki pracy i obserwujemy, w jak niewiarygodny sposób Bóg stworzył naturę, która działa w swoim rytmie.

Czy wiesz, że samodzielnie hodując żywność zyskasz więcej składników odżywczych i witamin, niż mają ich produkty kupowane w sklepie, na targu czy nawet te wyprodukowane w Rolnictwie Wspieranym przez Społeczność? Kiedy żywność dojrzewa na krzaku, wytwarza się w niej więcej witamin i składników odżywczych, niż w plonach zbieranych zbyt wcześnie. Po zerwaniu dojrzały owoc lub warzywo zaczyna powoli tracić witaminy i składniki odżywcze.

Produkty, które nabywamy w sklepach, są zrywane wcześniej, by zyskać czas na ich transport oraz by mogły dłużej leżeć na półkach. Nie ma szans, aby w pełni wytworzyły się w nich składniki odżywcze i witaminy. Chociaż targowiska znajdują się w naszych miastach i produktów nie trzeba przewozić na duże odległości, to i tak mija trochę czasu, zanim trafią one na nasze talerze. Gospodarstwa działające w modelu Rolnictwa Wspieranego przez Społeczność zazwyczaj dostarczają produkty konsumentom raz w tygodniu, ale nawet w tym wypadku nie jemy ich bezpośrednio po zerwaniu z krzaka.

Kiedy uprawiasz jedzenie we własnym ogródku, zrywasz dojrzały owoc lub warzywo i natychmiast przygotowujesz do spożycia, zanim zaczniesz tracić witaminy i składniki odżywcze. Poczujesz też dużą różnicę w smaku, kiedy zjesz warzywo bezpośrednio zerwane z krzaka, niż to, które było transportowane do twojego miejsca zamieszkania przez pół kraju lub świata.

Niektórzy mogą pomyśleć sobie: *nie mam dużej działki lub podwórza za domem, aby założyć ogród*. W porządku. Parapet wystarczy, aby wyhodować trochę własnej żywności.

Nawet jeśli nie posiadasz kawałka ziemi, istnieje coś takiego jak ogrody osiedlowe. Oprócz tego możesz zajmować się ogrodnictwem na swoim patio, werandzie czy tarasie. Na własnym parapecie możesz stworzyć mały doniczkowy ogród.

Pierwszą rzeczą, którą musisz zrobić, jest zobowiązanie się do zajmowania się ogrodnictwem przynajmniej przez jeden sezon. Podjęcie decyzji, że będziemy coś robić, zamiast tylko o tym myśleć, to już w połowie wygrana bitwa. Poproś o pomoc swoją rodzinę i wspólnie zajmujcie się ogrodnictwem – wtedy będzie ci łatwiej.

### Wybieranie miejsca na ogród

Rozważnie wybieraj miejsce na ogród.

Zwracaj uwagę, czy dane miejsce jest wystarczająco oświetlone przez słońce. Większość roślin potrzebuje światła słonecznego przynajmniej przez sześć godzin dziennie. Rośliny tolerujące cień – zielenina lub te krótkosezonowe, np. rzodkiewka – nie wymagają tak dużej ilości światła jak pomidory lub papryka. Większość owoców i warzyw rozwija się najlepiej, gdy ma dostęp do dużej ilości światła. Wybierając miejsce na ogród, pamiętaj, że drzewa, które są gołe zimą, będą dostarczać więcej cienia, gdy na wiosnę i w lecie pokryją się liśćmi. Wysokie budynki w miesiącach letnich będą dostarczać mniej cienia, ponieważ w tym okresie słońce świeci pod większym kątem.

Weź także pod uwagę odległość od źródła wody, ponieważ nie chcesz nosić konewek w rękach zbyt daleko. Jeżeli zamierzasz używać spryskiwaczy lub węży nawadniających, na pewno nie chcesz kupować węży o kilometrowej długości albo przesuwać je za każdym razem, gdy będziesz kosił trawnik.

Przyjrzyj się nachyleniu ziemi. Czy w czasie gwałtownej burzy woda nie zacznie spływać i gromadzić się dokładnie w miejscu, gdzie założyłeś ogród? Ogród powinien znajdować się na równym terenie, co pozwoli ci uniknąć gromadzenia się wody w jednym miejscu. Jeśli to możliwe, zakładaj ogród tam, gdzie istnieją naturalne wiatrochrony. Wiatr może zniszczyć delikatne lub wysokie rośliny, ponadto wysusza glebę i przyczynia się do erozji.

Weź do serca to, co napisałam, a prowadzenie własnego ogrodu będzie łatwiejsze. Pamiętaj, że bez względu na warunki jakie masz, zawsze istnieje możliwość stworzenia ogrodu i hodowania w nim własnych roślin. Nawet jeśli nie masz idealnego miejsca na ogródek, niech cię to nie zniechęci. Rób to, co możesz, tam, gdzie możesz.

### Gleba i kompost

Kiedy już wybierzesz idealne miejsce na swój ogród, czas przyjrzeć się glebie. Czy jest piaszczysta, skalista, czy może jest to głównie glina? Czy dobrze odpływa z niej woda? Jeśli będziesz wiedział, jaką masz glebę, łatwiej będzie ci poprawić jej jakość. Najczęściej wystarczy dodać do niej dobrej materii organicznej. Twoje rośliny to żywe organizmy, aby wzrastać i wydawać plony, muszą mieć dobre pożywienie. Tym pożywieniem może być kompost, stary i wysuszony obornik (świeży się nie nadaje), a nawet nawóz zakupiony w sklepie. Zaprawa nasienna, mączka z pierza oraz obornik w workach – to wszystko dobre nawozy, dzięki którym rośliny będą zdrowe.

Możesz wykorzystać obornik od zwierzęcia dowolnego gatunku. Najpopularniejszy jest obornik od kur, krów, koni,

lam lub alpaka. Ważne jest, aby obornik przerzucić i zakryć. Jeśli użyjesz świeżego obornika, wtedy nasiona zjedzone przez zwierzę, mogą zacząć wyrastać w twoim ogrodzie. Świeży obornik jest często zbyt ciepły albo znajduje się w nim zbyt dużo azotu, może więc zniszczyć rośliny, jeśli zaaplikuje się go bezpośrednio na korzenie. Zmieszaj obornik ze słomą lub trocinami, nakryj go i odczekaj kilka miesięcy, nim użyjesz go w ogrodzie. Najlepiej robić to jesienią (w ciepłą pogodę zapach może być nieprzyjemny), ponieważ na wiosnę, kiedy przyjdzie czas sadzenia, obornik będzie się już nadawać do wymieszania z glebą.

\* \* \*

**Ciepło wydzielane przez mikroby w czasie procesu kompostowania zabija nasiona chwastów. Aby tak się stało musi być zachowana odpowiednia proporcja węgla i azotu. W młodym kompoście stosunek węgla do azotu powinien wynosić 30:1. Materiały węglowe często określa się jako brązowe, należą do nich: zrębki, suche liście, tektura i gałęzie. Materiały azotowe określa się jako zielone, należą do nich: ścięta trawa, obornik spod bydła, owiec, kóz, kurcząt, oraz obierki z owoców i warzyw. Do kompostu nie należy dodawać mięsa, tłuszczów oraz nabiału, ponieważ mogą one przyciągnąć niepożądane szkodniki.**

Utrzymywanie wilgoci w oborniku oraz częste przerzucanie go sprawi, że temperatura będzie dostatecznie wysoka, aby zabić nasiona chwastów. Twoja gleba również na



Sama padłam ofiarą takiego podejścia. Nie myśl sobie, że jestem wyjątkiem. Kiedy się czymś pasjonujemy, łatwo nabrać przekonania, że to my mamy rację. Czasami patrzyłam na to, co ludzie mają w pudełkach na drugie śniadanie i myślałam: *Nigdy nie pozwoliłabym swoim dzieciom jeść czegoś takiego*. W środku wcale nie jestem taka cudowna. Pozostawiona sama sobie, staję się krytykancka i nieco pyszna.

Na szczęście Bóg nie pozostawił mnie samej sobie.

Mimo iż wierzę w zdrowe odżywianie i uważam, że należy troszczyć się o swoje ciało, nie zamierzam reformować diety każdej osoby. Dzielę się jedynie zmianami, które sama wprowadziłam, i które miały dla mnie pozytywny skutek, ale nie będę potępiać nikogo, kto nie je lub nie gotuje tak jak ja.

## Mąka

Zaczęłam interesować się nieco mąką, którą kupujemy w sklepie. Zastanawiałeś się kiedyś, dlaczego na każdym opakowaniu jest informacja, że mąka została *wzbogacona witaminami*?

Coś ci teraz wytłumaczę. Mąkę robi się z ziaren pszenicy. To twarde ziarno, nie takie, jak łatwo dające się zgnieść ziarno owoców. Ziarno pszenicy składa się z trzech części. Pierwsza część to łuska – twarda zewnętrzna powłoka. Druga część to kiełek, w którym znajduje się olej pszenicy. Trzecia część to bielmo – właśnie z tej części robiona jest mąka, którą kupujemy w sklepie.

Kiedy w trakcie procesu mielenia, kiełek jest wystawiony na działanie powietrza, wówczas zawarty w nim olej jełczeje, ponieważ ma on krótki okres przydatności do spożycia. Z tego względu ta część nie jest wykorzystywana

w mące kupowanej w sklepie, nawet w mące razowej. Tak się składa, że w tej części znajdują się witaminy i składniki odżywcze. Z tego powodu na opakowaniach mąki kupowanej w sklepie jest informacja, że została ona *wzbogacona o witaminy* (które wcześniej z niej usunięto).

\* \* \*

Większość mąki mielę teraz w domu. Kupuję niewielką ilość mąki organicznej nadającej się do wszystkiego, ponieważ bez niej niektóre wypieki mają twardą strukturę. Są dwa rodzaje młynków do zboża domowego użytku: młynek ręczny i elektryczny. Oba są dobre, ale to, który będzie odpowiedni dla ciebie, zależy od tego, do czego będziesz go używał. Młynek ręczny nie potrzebuje prądu i można go stosować do mielenia fasoli czy orzechów. Z kolei młynek elektryczny miele duże ilości mąki i można go ustawić za pomocą jednego przycisku. Nie ważne, który młynek wybierzesz, będziesz zaopatrywał swoją rodzinę w świeższą i bardziej bogatą w składniki odżywcze mąkę.

Przypomina mi to sytuację, kiedy odczuwamy, że w naszym życiu brakuje czegoś ważnego, próbujemy wtedy coś do niego dodać. Szukamy odpowiedzi w Internecie, rozmawiamy z przyjaciółmi, zaglądamy do książek, próbujemy nowej diety, najnowszych ćwiczeń, reorganizujemy swój cały dzień i tak dalej. Wciskamy różne rzeczy do naszego planu dnia, mając nadzieję, że któraś z nich będzie tym brakującym ogniwem.

Przez chwilę może się nam wydawać, że znaleźliśmy odpowiedź. Zupełnie tak, jak podczas randkowania z nową dziewczyną czy chłopakiem. Jesteście sobą zaabsorbowani, cieszycie się swoją obecnością, odczuwacie ekscytację.

Choć niektóre z tych rzeczy, które dla siebie wynajdujemy, mogą działać przez dłuższy lub krótszy czas, ostatecznie i tak dochodzimy do wniosku, że to nie to, że dalej czegoś nam brakuje. Zaczyna nas to dręczyć. Ale prawda jest taka, że życiodajna siła, której poszukujemy jest tutaj, tylko my jej nie zauważamy. To Jezus.

On jest istotą wszystkiego, naszym codziennym chlebem. Bez Niego jesteśmy niczym.

Czy kiedykolwiek zwróciłeś uwagę na to, w jaki sposób Biblia odnosi się do jedzenia? Jezus jest chlebem życia. Sól i kwas wymieniane są w wielu wersach. Kiedy gotujesz coś od podstaw i rozumiesz, jak działają składniki, łatwiej ci wtedy pojąć znaczenie tych wersów.

## Sól

Sól to zabawna rzecz. Potrzebujemy małej ilości soli, aby uwydatnić smak tej czy innej potrawy. Szczypta soli w istocie uwydatnia słodkość deserów. Czy ty też uwielbiasz solony karmel? Bez soli nasze jedzenie byłoby nijakie.

Jednego roku, robiąc przetwory z zielonej fasoli, postanowiłam nie używać soli. Nie mam pojęcia skąd mi to przyszło do głowy. Być może chciałam zaoszczędzić trochę pieniędzy, ale to mnie nauczyło, że niektóre rzeczy warte są swojej ceny.

Pierwszy słoik, który otworzyłam był tak mdły, że nie mogliśmy zjeść tej fasoli bez uprzedniego posolenia. Za zwyczaj domowej roboty fasola w słoikach, to ulubione wa-

rzywo moich dzieci – zawsze zjadają do końca. Syn zapytał mnie: „Mamo, co jest nie tak z tą fasolą?”.

Ponieważ zaprawy robiłam latem, a zaczęliśmy je jeść dopiero jesienią, prawie zapomniałam o tym, że nie dodawałam do słoików soli. „Wszystko dobrze. Jedz swoje warzywa”.

Kiedy nalałam wszystkim wodę do szklanek, usiadłam w końcu przy stole i nos mi się wykrzywił, gdy włożyłam fasolę do ust. „Co jest z tą fasolą?”

Wtedy sobie przypomniałam. Nie dodałam soli. Wzięłam solniczkę i posoliłam fasolę, a potem to samo zrobiły moje dzieci i mąż. Ale nawet po posoleniu, fasola nie smakowała tak dobrze, jak wtedy, gdy dodajemy ją do słoików w czasie robienia zapraw. Dostałam ważną lekcję. Nigdy całkowicie nie rezygnuj z soli.

*Wy jesteście solą dla ziemi. Lecz jeśli sól utraci swój smak, czymże ją posolić? Na nic się już nie przyda, chyba na wyrzucenie i podeptanie przez ludzi.*

EWANGELIA WG ŚW. MATEUSZA 5:13

Kiedy sól traci swój smak, nasze kubki smakowe cierpią. Jeżeli w naszej wierze zabraknie smaku soli – cierpimy.

✠ Drożdże

Kiedy piekę własny chleb, zawsze cierpliwie czekam aż ciasto dwukrotnie zwiększy swoją objętość. Wkładam ciasto do miski, przykrywam ściereczką i nastawiam zegar, aby w porę je uklepać.

Po godzinie podnoszę róg ściereczki. Patrząc i ze zdziwieniem myślę sobie, czy aby ciasto nie powinno było urosnąć do brzegu miski? Czy zegar mi się popsuł? (Mam naturalną tendencję do przypuszczania, że zawsze nawala coś innego, ale nie ja).

Być może ciasto nie było wystarczająco ciepłe. Mój piecyk na drewno był rozżarzony. Położyłam więc na nim miskę z nierdzewnej stali, tuż obok kominka. *Teraz powinno się podgrzać.*

Kiedy minęła kolejna godzina, znów postanowiłam rzucić okiem na ciasto. Nie urosło. Wyłożyłam ciasto z miski na ladę i uformowałam dwa bochenki chleba. Na spodzie ciasta zrobiła się niewielka skorupa. Wyglądało na to, że je ugotowałam.

No dobra, to teraz zjemy przaśny chleb, ponieważ ten uparty, oszczędny piekarz nie pozwoli, aby wszystkie składniki poszły na marne. Minęło trochę czasu, nim po raz kolejny spróbowałam upiec chleb w domu.

Wspaniali piekarze się nie rodzą, po prostu się uczą. Choć są ludzie, którzy mają dar do gotowania, cała reszta uczy się metodą prób i błędów.

Na szczęście jest sporo ludzi, którzy chętnie dzielą się swoim doświadczeniem. No to jak to jest z tymi drożdżami? Jeżeli woda jest zbyt gorąca – zabijesz je; jeżeli jest zbyt zimna, to się nie uaktywnią. Najlepsza jest woda letnia. Jeżeli w twoim domu jest chłodno, unikaj metalowych misek. Metalowe miski szybko się schładzają i nie zatrzymują ciepła na tak długo, jak miski drewniane czy szklane.

Góra lodówki, to często wystarczająco ciepłe miejsce, aby ciasto zaczęło rosnąć. Możesz też włączyć światło w piekarniku (ale nie piekarnik), aby stworzyć swego rodzaju ciepły inkubator dla ciasta. Bardzo ważne: Kiedy twoje ciasto rośnie, zdejmij je z rozżarzonego piecyka!