

Nicole Johnsey Burke

Zdjęcia: Eric Kelley

# Alchemia ogrodu

## DOMOWA UPRAWA SUPERFOODS

Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)



Książkę możesz kupić w [sklepie](#)



W zgodzie z naturą,  
bez pestycydów i stresu



# Alchemia ogrodu

DOMOWA UPRAWA  
SUPERFOODS

## Pochwały dla książki

„Lektura obowiązkowa dla wszystkich, którzy planują zakup choćby jednej sadzonki pomidora. Poznałam koncepcję Nicole wiele lat temu i stosuję ją do dziś”.

– **Myquillyn Smith**, autorka bestsellera „New York Timesa” *Welcome Home*

„Nicole zachęca wszystkich do pogłębiania wiedzy na temat zrównoważonego stylu życia poprzez piękny i praktyczny proces tworzenia przydomowego ogrodu. Dzięki niej poznasz wszelkie szczegóły, które dają solidne podstawy do stania się ogrodnikiem na całe życie”.

– **Jen Hansard**, autorka bestsellerów *Simple Green Smoothies* i *Simple Green Meals*

„Dzięki tej książce zdobędziesz wiedzę o ogrodnictwie podaną w przystępny sposób.

Łatwo z niej korzystać, a zdjęcia są przepiękne. Gorąco polecam”.

– **Lauren Liess**, autorka *Feels Like Home*, *Down to Earth* i *Habitat*

„To wspaniała książka, która pomoże ci wpleść nawyk uprawiania ogrodu w codzienne życie, nawet jeśli nigdy wcześniej nie przyszło ci do głowy, by się tym zajmować”.

– **Jessica Honegger**, autorka *Imperfect Courage* i prowadząca podcast *Going Scared*

„Ta książka przyda się każdemu ogrodnikowi, niezależnie od poziomu zaawansowania. Nicole jest niezwykle kompetentna, a jednocześnie przedstawia treści w przystępny sposób. Krok po kroku przeprowadzi cię przez proces tworzenia spersonalizowanego systemu ogrodniczego”.

– **Ashlie Thomas**, znana jako Mocha Gardener, autorka *How to Become a Gardener*

„Nicole odczarowuje proces tworzenia małego, przydomowego ogródka, niezależnie od tego, czy chcesz sadzić w nim jedzenie, czy kwiaty, i przedstawia go w przejrzystej i uporządkowanej formie. Autorka poprowadzi cię za rękę za pomocą słów i obrazów. Zdobędziesz wiedzę i posiadasz praktyczne umiejętności, dzięki czemu wyhodujesz w swoim ogródku dokładnie to, co chcesz”.

– **Jennifer Jewell**, twórczyni i prowadząca nagradzany program radiowy i podcast *Cultivating Place*

„Ogrodnicy na każdym poziomie, od debiutantów z małymi balkonami po takich jak ja, z doświadczeniem i dysponujących dużą przestrzenią, osiągną znacznie większe sukcesy, gdy sięgną po tę książkę i wdrożą opisany w niej prosty system”.

– **Jill McSheehy**, prowadząca podcast *Beginner's Garden*  
i autorka *Vegetable Gardening for Beginners*

Nicole Johnsey Burke

Zdjęcia: Eric Kelley

# Alchemia ogrodu

DOMOWA UPRAWA  
SUPERFOODS

W zgodzie z naturą,  
bez pestycydów i stresu



REDAKCJA: Natalia Paszko  
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski  
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski  
TŁUMACZENIE: Anna Bergiel

Wydanie I  
Białystok 2026  
ISBN 978-83-8429-100-9

Tytuł oryginału: *Leaves, Roots & Fruit: A Step-by-Step Guide to Planting an Organic Kitchen Garden*

LEAVES, ROOTS & FRUIT  
Copyright © 2023 by Nicole Johnsey Burke  
Originally published in 2023 by Hay House LLC

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2025  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

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 ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.  
[facebook.com/wydawnictwovital](https://facebook.com/wydawnictwovital)



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 – [vitalni24.pl](https://vitalni24.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [wydawnictwovital.pl](https://wydawnictwovital.pl)  
Więcej informacji znajdziesz na portalu [superodzywianie.pl](https://superodzywianie.pl)

PRINTED IN POLAND



## *dedykacja*

**DLA MOICH RODZICÓW, Dennisa i Klydell,  
którzy nauczyli mnie, by nigdy nie przestawać  
się rozwijać i zawsze dawali mi dokładnie to,  
czego potrzebowałam, aby zrobić kolejny krok.**

## SPIS TREŚCI

<i>przedmowa</i> Nowy system ogrodu .....	11
<i>część pierwsza</i> System liście, korzenie i owoce (LKO) .....	13
Wzrastaj wraz z roślinami .....	18
Przygotuj się na sukces .....	26
<i>część druga</i> Liście .....	47
<b>KROK 1.</b> Kiełki, pędy i mikrozielonki .....	51
<b>KROK 2.</b> Zioła .....	71
<b>KROK 3.</b> Zielone warzywa do sałatek .....	99
<i>część trzecia</i> Korzenie .....	125
<b>KROK 4.</b> Korzenie .....	133
<b>KROK 5.</b> Bulwy, cebule i kłącza .....	153
<i>część czwarta</i> Owoce .....	173
<b>KROK 6.</b> Małe owoce .....	177
<b>KROK 7.</b> Duże owoce .....	203
<b>KROK 8.</b> Nasiona .....	225
<i>zakończenie</i> Zrób kolejny krok .....	238
Aneks – Nie przestawaj wzrastać .....	242
Podziękowania .....	246
O Autorce .....	247
O Autorze zdjęć .....	248
Indeks .....	249



przedmowa

## Nowy system ogrodu

Jeśli odkładałeś zajęcie się ogrodem na wieczne później, porzuciłeś ten pomysł albo nawet nie spróbowałeś, bo myślałeś, że nie masz dość: miejsca, słońca, czasu, doświadczenia czy cierpliwości, ta książka jest dla ciebie.

Te słowa, zdjęcia i kroki są dla wszystkich, którzy jeszcze nie zajęli się ogrodnictwem, bo uważają, że mają czegoś za mało. Ta książka to nie tylko poradnik, dzięki któremu nauczysz się uprawiać ogród. Poznasz dzięki niej system ogrodnictwa, który pozwoli ci dopasować to, co już masz, do rośliny, która potrzebuje dokładnie tego, czym dysponujesz. Ten ośmiostopniowy system odzwierciedla naturalny cykl wzrostu roślin i pokazuje, że bez względu na to, jak mało lub jak dużo masz miejsca, czasu, słońca czy doświadczenia, zawsze znajdzie się roślina, którą możesz w danej chwili posadzić.

Na tych stronach każdy znajdzie coś dla siebie, niezależnie od tego, czy dopiero zaczyna, czy ma już za sobą kilka sezonów pracy w ogrodzie. System, który nazywam *Liście, korzenie i owoce*, jak również opisane tu historie wywodzą się z mojej własnej, pełnej błędów ogrodniczej drogi oraz z pracy z tysiącami osób, które twierdziły, że nie mają „ręki do roślin”, a mimo to zaczęły zapelniać swoje kosze plonami, nawet jeśli wcześniej wydawało im się to niemożliwe. Skoro nam udało się wyhodować coś pięknego i smacznego, wiem, że tobie też się uda.

Śledź postępy w swoim ogrodzie i skorzystaj z dodatkowego wsparcia dzięki dziennikowi, który możesz pobrać bezpłatnie ze strony [leavesrootsandfruit.com](http://leavesrootsandfruit.com).



*część pierwsza*

# System liście, korzenie i owoce (LKO)



„Powinniśmy założyć ogród”, powiedziałam do męża, Jasona, gdy wracaliśmy od moich rodziców. Pnącza pomidorów koktajlowych mojej mamy były oblepione słodkimi, czerwonymi owocami. Nasze dzieci zrywały je garściami i jadły prosto z krzaka. Zanim Jason zdążył odpowiedzieć, już widziałam oczami wyobraźni, jak wracam z podwórka z koszem pełnym domowych warzyw, które jemy na kolację każdego wieczoru.

Nie miałam cierpliwości, by czekać na realizację marzeń. Dlatego zaraz po powrocie do domu zrobiliśmy to, co robi większość osób zaczynających przygodę z ogrodem. Pojechaliśmy prosto do marketu budowlanego. Wybraliśmy największe, najbardziej obiecujące sadzonki pomidorów i z dumą przypięliśmy je pasami na tylnej kanapie naszego minivana.

Popelniliśmy przy tym co najmniej dziewięćdziesiąt dziewięć błędów, ale opowiem o trzech z nich.

Po pierwsze, zaczęliśmy od pomidorów, jednej z najbardziej wymagających roślin. (Technicznie rzecz biorąc pomidory to owoce, ale o tym później).

Po drugie, kupiliśmy rośliny, zanim w ogóle przygotowaliśmy miejsce na ogród.

Po trzecie, posadziliśmy je w środku lipca, zupełnie nie zważając na porę roku, którą preferują pomidory.

Dwa miesiące później, gdy wracałam z ogrodu porośniętego chwastami, nie potrzebowałam kosza, żeby



przynieść do domu trzy pomidory, których nie zjadły szopy.

Niezrażeni niepowodzeniem w pierwszym roku zasadziliśmy pomidory ponownie w kolejnym sezonie, tym razem w małych podwyższonych grządkach. Na tarasie zrobiliśmy miejsce na donice z pomidorami

i z nadzieją posialiśmy kilka nasion arbuza. Choć przygotowaliśmy ogród nieco lepiej niż za pierwszym razem i wybraliśmy właściwszą porę na rozpoczęcie prac, przed szopami udało nam się uchronić tylko kilka pomidorów, ogórki uschły w połowie lata, a arbuza nie doczekaliśmy się wcale.

Ta druga nieudana próba niemal przekonała mnie, że ogrodnictwo nie jest dla mnie. Pomyślałam, że to zajęcie dla ludzi, którzy wychowali się na wsi i całe życie pracowali z roślinami. Dla tych, którzy mają dużo więcej czasu niż ja. Dla osób z tak zwaną ręką do roślin.

Po dwóch rozczarowujących doświadczeniach stało się jasne, że nie możemy wciąż robić tego samego i oczekiwać lepszych efektów. Potrzebowaliśmy zupełnie nowego podejścia.

W kolejnym roku, zamiast rozkopywać trawnik, żeby posadzić warzywa, zbudowaliśmy wyższe grządki i zamówiliśmy ciężarówkę najlepszej ziemi, jaką udało się znaleźć. Zamiast jechać do sklepu po sadzonki, odwiedziliśmy ogród znajomych i przyjęliśmy od nich nadmiarowe paczki nasion z nazwami takimi jak sałata Rocky Top, karłowaty jarmuż syberyjski, rukola dzika czy gorczyca purpurowa. Wcześniej nawet nie myślałam, że takie rośliny mogłyby rosnąć w moim ogrodzie.

Kiedy grządki były gotowe i wypełnione ziemią, otworzyliśmy paczki nasion i zabraliśmy się do pracy.

Już po kilku miesiącach zebraliśmy plony wielokrotnie większe niż w obu

poprzednich latach razem wziętych. Może trochę przesadzam, ale naprawdę niewiele.

Przez kolejne 6 miesięcy codziennie coś zbieraliśmy. Zjadaliśmy się sałatkami, smoothie i pysznymi daniami prosto z ogrodu, a nadmiarem plonów dzieliliśmy się z przyjaciółmi i sąsiadami.

Potrzebowałam trzech sezonów i wielu martwych roślin, żeby moje marzenie o jedzeniu z własnego ogrodu się spełniło. Ale kiedy omijałam w sklepie alejki warzywne, bo wszystko rośło już w moim ogrodzie kuchennym, wiedziałam, że stałam się ogrodniczką. Mimo to w zasięgu wzroku nadal nie dostrzegałam ani jednego pomidora.

## 8 kroków do sukcesu

Moja własna ogrodnicza droga nauczyła mnie w trudny sposób tego, czym chcę się z tobą podzielić w tej książce. Nie musisz być profesjonalistą ani mieć ręki do roślin, żeby zostać ogrodnikiem. Nie musisz też posiadać odpowiedniej ilości jakichkolwiek zasobów, żeby zacząć. Sprawny system pozwoli ci wyhodować własne ekologiczne i pyszne jedzenie o każdej porze roku.

Gdybym tamtego pierwszego lata uważniej przyjrzała się ogrodowi mojej mamy, zauważyłabym, że dominuje w nim zieleń i liście, a owoce pojawiają się w zasięgu wzroku od czasu do czasu. Zobaczyłabym, że słodkie



pomidory rosły na pnączach posadzonych kilka miesięcy wcześniej. Gdybym przyjrzała się dokładniej, dostrzegłabym, że pod wysokimi pędami pomidorów rosły inne rośliny na różnych poziomach – krzaczkę bazylii, liście rukoli, czosnek i szczypior.

W końcu zrozumiałam, że klucz do uprawy ogrodu tkwi w tym, żeby metaforycznie zejść po pędzie pomidora aż do ziemi i zacząć właśnie tam. Najpierw od liści, potem od korzeni, a na końcu od roślin owocujących.

Pozwól, że to wyjaśnię.

Wyobraź sobie, że między tobą a umiejętnością uprawy niemal wszystkiego we własnym ogrodzie znajdują się schody. Stoisz na dole, a twoje największe ogrodnicze marzenia czekają na samej górze.

Wyobraź sobie, że te schody mają osiem stopni, a każdy z nich oznacza coraz większe wymagania roślin dotyczące światła, miejsca, czasu i pielęgnacji. Im niższy stopień, tym mniej potrzebują rośliny, zarówno od ciebie, jak i od natury, żeby dobrze rosnąć. Im wyżej, tym więcej zasobów i troski trzeba im poświęcać.

Rozumiesz?

Te schody reprezentują system ogrodnictwa, który przedstawiam w tej książce. Możesz zacząć swoją przygodę od pierwszego poziomu i z każdym krokiem uczyć się, jak uprawiać nowe, smaczne i zdrowe rośliny, które będziesz zbierać i jeść, wspinając się coraz wyżej.

Pierwszy krok nie wymaga wiele. Ani dużo słońca, ani dużo czasu, ani dużo miejsca. Właściwie możesz zacząć nawet na kuchennym parapecie.

Na każdym kolejnym stopniu będziesz potrzebować więcej światła, więcej miejsca i więcej czasu. Czasu, żeby twoje rośliny mogły rosnąć, a także czasu, który poświęcisz na opiekę nad nimi.



Rośliny z pierwszego kroku są małe i łatwo je uprawiać w domu. Na 7. kroku są już tak rozłożyste i bujne, że możesz wśród nich chodzić niczym po labiryncie.

Możesz mieć pokusę, żeby od razu zrobić wielki skok na szósty stopień, bo to tam rosą pomidory, ale uwierz mi, że dochodzenie do tego powoli jest znacznie przyjemniejsze i o wiele mniej frustrujące.



wlewając wodę do tacy bez odpływu. Gdy tylko zauważysz pierwsze zielone pędy, przestaw tacę z roślinami 7 do 10 cm pod lampę doświetlającą i ustaw światło tak, aby świeciło na rośliny przez 12 godzin dziennie.

Voilà! Właśnie zrobiłeś pierwszy krok w ogrodniczej podróży. I nawet nie musiałeś wychodzić z kuchni.

## ŚWIATŁO SŁONECZNE

Mam dla ciebie zaskakującą wiadomość: kielki i mikrozielonki nie wymagają światła, żeby rozpocząć wzrost. Choć wszystkie rośliny potrzebują słońca, większość nasion kiełkuje w ciemności. To woda wybudza je z uśpienia.

Jeśli uprawiasz wyłącznie kielki, w ogóle nie musisz martwić się o światło. Większość nasion wykiełkuje w naturalnym świetle kuchni, byle niezbyt

intensywnym. Będą one gotowe już po 5-6 dniach od namoczenia.

Mikrozielonki potrzebują natomiast światła, żeby rozwinąć się w pełne zielone liście zamiast pozostać na etapie kielków. Początkowo mogą kiełkować w chłodnym, ciemnym otoczeniu, imitującym podziemne warunki, ale gdy pojawią się pierwsze zielone pędy, rosną najlepiej w jasnym, stałym świetle umieszczonym kilka centymetrów nad tacą.

Możesz użyć profesjonalnej lampy do doświetlania z możliwością regulacji wysokości nad roślinami. Ten sposób wymaga więcej przygotowań, ale później jest prosty w obsłudze. W miarę jak rośliny rosną, podnoś lampę, tak aby żarówka nie dotykała liści i była zawsze kilka centymetrów nad nimi.

Mikrozielonki najlepiej rosną w pomieszczeniu pod lampą lub w szklarni

## *Krok po kroku: jak sadzić mikrozielonki*



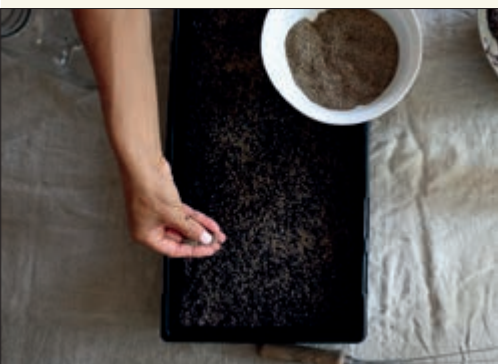
**1.** Przygotuj tackę do rozsady, tackę bez odpływu, mieszankę do wysiewu, nasiona i wodę.



**2.** Dodaj wodę do mieszanki do wysiewu, aż będzie równomiernie wilgotna.



**3.** Rozprowadź wilgotną mieszankę w tacy do rozsady.



**4.** Równomiernie rozsyp nasiona na powierzchni mieszanki i lekko przykryj je kompostem.



**5.** Lekko zagrab nasiona, aby równomiernie je rozprowadzić.



**6.** Delikatnie dociśnij nasiona, aby zapewnić im kontakt z glebą.



**7.** Przykryj tackę kopułką, aż nasiona wykiełkują.



**8.** Umieść tackę pod lampami i podlewaj tackę bez odpływu, gdy podłoże zacznie wysychać.



JARMUŻ  
'BLUE CURLED SCOTCH'



SAŁATA MASŁOWA  
CHRUPIĄCA



SZPINAK  
MALABARSKI



BOCWINA  
'BRIGHT LIGHTS'



SZPINAK  
'BLOOMSDALE'



JARMUŻ  
'TOSCANO'

Jest tak wiele odmian liści, które warto jeść, a których próżno szukać w sklepie. Rzadko trafiają na półki, bo źle znoszą transport albo szybko się psują.

Zanim więc zabierzesz się za uprawę własnych sałat, poznajmy ich odmiany. Są trzy najważniejsze rodziny roślin sałatowych, które warto znać.

**Asteraceae.** Na początek rodzina astrowatych, którą już poznałeś w krokach 1. i 2. Należą do niej słoneczniki, cynie, nagietki i oczywiście astry. Tym razem jednak skupiamy się na tych astrowatych, które zamieniają się w pyszne liście sałatowe: sałatę rzymską, lodową, mieszankę spring mix,

radicchio, sałatę masłową i masłową chrupiącą. Te odmiany najlepiej czują się w chłodniejszych porach roku, gdy temperatury wahają się od tuż powyżej zera do około 18-24°C.

**Brassicaceae.** Kolejna rodzina to rośliny kapustowate. Ich liści są ciemniejsze od liści rodziny astrowatych i różnią się wielkością – od małych listków rukoli po jarmuż, który może osiągnąć nawet 1,5 m wysokości. Wśród najważniejszych kapustowatych warto wymienić rukolę, rzodkiewki (uprawiane dla liści), jarmuż, kapustę pastewną, gorczyce i kapustę.

Kapustowate również lubią chłodniejsze pory roku. Są odporne na

przymrozki albo wręcz mrozoodporne, więc można je sadzić, gdy tylko ziemia nadaje się do uprawy na wiosnę; uprawiać pod agrowłókniną lub nawet w zimie. Niektóre z nich, jak rukola czy jarmuż, potrafią rosnąć nawet w temperaturach powyżej 24°C. Jarmuż i kapusta pastewna są roślinami dwuletnimi i przy dobrych warunkach mogą rosnąć w ogrodzie przez dwa sezony.

**Amaranthaceae.** Rodzinę szarłatowatych poznałeś w kroku 1., a teraz pozwolimy im osiągnąć pełny rozmiar. Do przyrządzania sałatek nadają się szpinak, boćwina i liście buraka. Są one pełne antyoksydantów i witamin, a także uwielbiają chłodniejsze pory roku. Boćwina, podobnie jak jarmuż, jest dwuletnia i może przetrwać w ogrodzie nawet kilka sezonów.

Jeśli zasadzisz tylko te trzy rodziny roślin w swoim kuchennym ogrodzie, będziesz miał w swojej sałatkowej misce więcej różnorodności, niż się spodziewałeś. Astrowate, kapustowate i szarłatowate razem dają wystarczająco dużo liści, które możesz zbierać prosto z ogrodu przez większość roku, a czasem nawet przez cały rok, ponieważ w każdej rodzinie są rośliny odporne na mróz i takie, które znoszą letnie upały.

Kiedy opanujesz pielęgnację roślin z tych trzech rodzin, możesz zacząć eksperymentować z mniej znanymi, zwłaszcza gdy chcesz uprawiać coś w pełnym letnim słońcu. Na cieplejsze miesiące warto sięgnąć po **Tropaeolaceae**, czyli nasturcję, pikantną zieleninę,

która tworzy też piękne, jadalne kwiaty. Rodzina **Aizoaceae** to szpinak nowozelandzki, który uwielbia upały. (Tak naprawdę nie jest szpinakiem, ale ma podobne wartości odżywcze). Kolejny „szpinak” pochodzi z rodziny **Basellaceae** i jest znany jako szpinak malabarski. To pnącze o liściach pełnych składników odżywczych, które świetnie rośnie w letnich temperaturach.

W chłodniejszym sezonie warto zainteresować się rodziną rdestowatych, czyli **Polygonaceae**, do której należy szczaw o liściach o przyjemnym, cytrusowym smaku.

## Przygotowanie

### PRZESTRZEŃ

Jeśli chodzi o odstępy między roślinami, zielone rośliny sałatkowe są jednymi z najbardziej „wrozumiałych” w całym ogrodzie. Wyrosną naprawdę duże, nawet jeśli zaoferujesz im niewiele przestrzeni. Jeśli dasz im tylko kilka cm, wyrosną tyle, ile zdołają, na małym skrawku ziemi.

W pewnym sensie rośliny sałatowe dają ci wybór. Rozumiesz?

To, ile miejsca na nie przeznaczysz, zależy tak naprawdę od dwóch rzeczy: po pierwsze od tego, jak dużych zbiorów się spodziewasz, a po drugie od tego, czy wolisz ścinać po kilka liści z każdej rośliny, czy od razu zbierać całą główkę.

## POTRZEBY ZIELONYCH SAŁAT W ZALEŻNOŚCI OD ROZMIARU

ROZMIAR	MAŁY	ŚREDNI	DUŻY
TYP	Rodzina astrowatych: mieszanki sałat, sałata masłowa Rodzina szarłatowatych: szpinak Rodzina kapustowatych: rukola	Rodzina astrowatych: sałata rzymska, Bibb Rodzina szarłatowatych: liście buraka, większe odmiany szpinaku Rodzina kapustowatych: mniejsze odmiany musztardowców i jarmużu, bok choy	Rodzina astrowatych: sałata lodowa Rodzina szarłatowatych: boćwina Rodzina kapustowatych: jarmuż, musztardowiec, kapusta
ODSTĘPY	9-16 roślin na 0,09 m <sup>2</sup> (30×30 cm) (odstęp ok. 7-10 cm)	5-9 roślin na 0,09 m <sup>2</sup> (30×30 cm) (odstęp ok. 10-15 cm)	1-4 rośliny na 0,09 m <sup>2</sup> (30×30 cm) (odstęp ok. 15-30 cm)
SADZENIE	Bezpośrednio z nasion, gdy gleba nadaje się do uprawy	Bezpośrednio z nasion i/lub rozsady, gdy gleba nadaje się do uprawy	Rozsada w pomieszczeniu; przesadzenie, gdy gleba nadaje się do uprawy
DNI DO ZBIORU	30-45	45-60	60-90

Jeśli celujesz w zbiory małych liści, wysiej nasiona gęściej – od 9 do 12 nasion na 0,1 m<sup>2</sup> dla mniejszych odmian albo od 1 do 4 na 0,1 m<sup>2</sup> dla większych. Rośliny które nawet na małej powierzchni dają sporo drobnych, smacznych liści, to między innymi spring mix, sałata masłowa chrupiąca i endywia z rodziny astrowatych, rukola i liście rzodkiewki z rodziny kapustowatych oraz szpinak i liście buraka z rodziny szarłatowatych. Te rośliny świetnie rosną już na kilkudziesięciu cm<sup>2</sup> i smakują najlepiej, gdy osiągną długość 7-10 cm. Pamiętaj tylko, że wysiane gęsto wymagają częstego zbierania.

Jeżeli wolisz zbierać większe liście albo całe główki kapusty czy sałaty rzymskiej, zostaw roślinom więcej miejsca, aby mogły w pełni dojrzeć. Do większych roślin zalicza się sałata rzymska i lodowa oraz radicchio z rodziny astrowatych, jarmuż, gorczyca i kapusta z rodziny kapustowatych oraz boćwina z rodziny szarłatowatych. Choć wszystkie można uprawiać także na tak zwane baby greens, po 45-60 dniach w ogrodzie ich liście osiągają długość 25-30 cm, a sama roślina może rozrosnąć się nawet na m<sup>2</sup>. Dlatego większe rośliny należy sadzić w rozstawie od 1 do 4 sztuk na 0,1 m<sup>2</sup>.



Jeśli kupujesz nawóz do warzyw korzeniowych, zwróć uwagę na stosunek N-P-K. Druga i trzecia litera oznaczają fosfor i potas; powinno ich być więcej niż azotu oznaczonego jako N. I zawsze polecam nawozy naturalne i organiczne, najlepiej pochodzące z kompostu lub innych naturalnych materiałów.

## PIELĘGNACJA

Aby w krótkim okresie wzrostu uzyskać jak największe i najlepiej rozwinięte

korzenie, warto skupić się na trzech podstawowych zasadach:

1. Utrzymuj stały poziom wilgotności gleby przez cały czas wzrostu.
2. Zapewnij korzeniom jak najwięcej miejsca do rozwoju, siejąc nasiona starannie w odpowiednich odstępach i regularnie przerzedzając rośliny tam, gdzie jest ich za dużo.
3. Dbaj o to, żeby dostarczane składniki odżywcze wspierały rozwój korzeni, a nie nadmierny wzrost liści. W tym celu na początku sezonu stosuj nawozy bogate w fosfor i potas zamiast tych z dużą zawartością azotu.

Jeśli wchodzisz w intensywny okres w życiu i wiesz, że nie będziesz mieć zbyt dużo czasu na pielęgnowanie ogrodu, ale mimo to chcesz zebrać plony, warzywa korzeniowe mogą być dobrym rozwiązaniem. Po posadzeniu, podlaniu i przerzedzeniu większość z nich rośnie praktycznie sama, a twoim zadaniem pozostaje jedynie sprawdzanie, czy nie pojawiły się chwasty, kontrolowanie wilgotności i zbiór plonów.

W pierwszych tygodniach po wysiewie kluczowe jest regularne podlewanie. Gdy siewki już wzejdą, warzywa korzeniowe potrzebują jedynie około 2,5 cm wody tygodniowo, niezależnie od tego, czy pochodzi ona z podlewania, czy z deszczu.

W miarę jak korzeń rośnie, najpierw rozwija się mały korzonek i pierwsze liście właściwe. To właśnie liście odgrywają najważniejszą rolę w rozwoju

## *Kilka słów o nasionach buraków*

Każde nasiono buraka to w rzeczywistości skupisko kilku nasion, w którym może znajdować się 2, 3, a czasem nawet 5 zarodków. Tak zwane nasiona wielozarodkowe powstają wtedy, gdy kwiaty buraka rosną w skupiskach, zrosnięte ze sobą przez płatki.

Dlatego po wysianiu buraków trzeba się spodziewać, że z jednego nasiona wykiełkuje kilka siewek. Aby każda roślina miała dość miejsca na pełny rozwój, należy przerzedzić te skupiska, zostawiając tylko jedną najmocniejszą roślinę.

korzenia, ponieważ dzięki fotosyntezie dostarczają mu energii. Naszym celem w uprawie roślin korzeniowych jest to, aby sam korzeń maksymalnie się rozrósł w optymalnym czasie wzrostu.

Kiedy siewki wykiełkują, od razu widać, jak dobrze rozmieściłeś nasiona. Czy każda roślina ma wystarczająco dużo miejsca i światła? Używam palców jako miarki – dwa palce odstepu dla rzodkiewki, trzy dla marchewki, cztery dla buraka i pięć dla selera korzeniowego.

Jeśli siewki rosną zbyt blisko siebie, czas na przerzedzanie. Wybierz jedną z dwóch roślin rosnących obok siebie, najlepiej tę słabszą lub mniej dorodną. Przerzedzaj siewki od razu, gdy pojawią się ich prawdziwe liście. Zwlekanie powoduje, że rośliny długo pozostają w stresie, czekając na dostęp do wody i składników odżywczych, co opóźnia ich rozwój.

Przerzedzać można na dwa sposoby: wrywając siewkę razem z korzonkiem

albo przycinając ją tuż przy ziemi nożyczkami. Druga metoda jest łagodniejsza dla pozostawionej rośliny i mniej brudna.

Następnie zadbaj o stałą wilgotność gleby. Jeśli nasiona marchewki lub rzodkiewki przeschną w okresie kiełkowania lub we wczesnej fazie wzrostu, rozwój korzeni może opóźnić się nawet o kilka tygodni.

Ważne jest też zapewnienie roślinom jak największej ilości światła. Jeśli będą przez kilka dni rosnać w cieniu większych roślin, ich rozwój może spowolnić, a nawet całkiem się zatrzymać.

Raz w tygodniu warto delikatnie oczyścić ziemię wokół roślin z liści, zwędłych lub martwych roślin i chwastów. Warzywa korzeniowe są wrażliwe na swoje otoczenie i czasem przestają rosnać, gdy wyczuwają konkurencję.

Jeśli podczas oczyszczania zauważysz, że czubek korzenia wystaje nad powierzchnię, delikatnie obsyp go świeżą ziemią lub kompostem aż do miejsca,

w którym zaczyna się łodyga. Obsypywanie sprawia, że korzenie mogą dalej swobodnie rosnąć i lepiej się rozwijać przed zbiorem.

## Zbiory

### CZAS

Konieczność czekania na warzywa korzeniowe wcale nie wynika z tego, że rosną powoli. Większość dojrzewa do zbioru w mniej niż 2 miesiące. Trudność polega raczej na tym, że trudno określić, kiedy dokładnie są gotowe.

Liście mogą podpowiedzieć, co dzieje się pod ziemią. Zwykle wielkość korzenia odpowiada temu, co widać nad powierzchnią. Warzywa korzeniowe potrzebują więcej czasu niż rośliny liściaste, ale, co ciekawe, wszystkie wytwarzają liście, które są jadalne i można je zbierać niemal od początku wzrostu. Dlatego nawet jeśli z niecierpliwością czekasz na rzodkiewki czy buraki, możesz wcześniej wykorzystać ich liście.

Jeśli zapewnisz roślinom odpowiednią przestrzeń, regularne podlewanie, właściwe składniki odżywcze w glebie i maksymalną ilość światła, większość



z nich będzie gotowa do zbioru w mniej niż 2 miesiące.

Warto być cierpliwym, ale równie ważne jest, aby nie zostawiać ich w ziemi zbyt długo. W najlepszym momencie korzenie są chrupiące i soczyste. Z czasem jednak twardnieją i zaczynają wypuszczać boczne korzonki. Moment na zbiór jest krótki i trzeba go wykorzystać, aby twoja praca nie poszła na marne.

Pewnego sezonu miałam duży plon rzodkiewek typu French breakfast.

### CZAS DO ZBIORU DLA WARZYW KORZENIOWYCH

WARZYWO KORZENIOWE	DNI DO ZBIORU
Rzodkiewki	35-45
Małe marchewki i buraki	60-80
Seler korzeniowy i pasternak	90-100





*część czwarta*

# Owoce



„Daleko jeszcze?”.

Wracaliśmy do domu od mojej mamy. Moje dzieci zrywały w jej ogrodzie słodkie pomidorki koktajlowe prosto z krzaka. Ostatecznie zmusiły mnie do wypowiedzenia następujących słów: „Chcę mieć ogród”. Podróż już i tak trwała długo i to nie tylko dzieci pytały, czy jeszcze daleko.

Sama nie mogłam się doczekać, aż wreszcie będziemy w domu. Chciałam jak najszybciej przekopać ogródek, posadzić pomidory i w końcu zjeść coś, co wyhodowałam sama.

Podróż trwała dłużej niż 6 godzin, ale droga do mojego pierwszego pomidorowego zbioru była znacznie dłuższa. Właściwie minęło aż sześć sezonów letnich, zanim odniosłam swój pierwszy prawdziwy sukces w uprawie pomidorów.

Pewnej wiosny, kiedy miałam już opanowane oregano, sałatę, marchewki i ziemniaki, poczułam, że wreszcie jestem gotowa, by zebrać pełny koszyk domowych pomidorów. Moje grządki były przygotowane, wiedziałam już, jaki system podpór wykorzystać, żeby zmieścić jak najwięcej krzaków w podwyższonych rabatach, miałam również listę najlepszych odmian, które chciałam posadzić.

Wiedziałam, że w dwóch grządkach zmieszczę co najmniej trzydzieści roślin, używając systemu Florida weave, czyli przeplatania sznurków między rzędami podpór. Posadziłam pomidory wcześniej, zaraz po

ostatnich przymrozkach. Ułożyłam wzdłuż rzędów węże kroplujące i zaplanowałam harmonogram nawożenia i przycinania. W poprzednim roku nauczyłam się, jak mocniej przycinać liście, a do tego przygotowałam ziemię wzbogaconą odchodami dżdżownic i kurzym obornikiem, które obiecałam sobie rozsypywać co tydzień, gdy tylko rośliny zakwitną.

Trzymałam się planu. W każdą sobotę, zanim dzieci wstały, wychodziłam z sekatorem, rękawicami i workiem nawozu. Obcinałam najniższe liście, posypywałam każdą roślinę garścią odżywką i porządnie podlewałam. W pozostałe dni odpoczywałam i obserwowałam, jak rośliny rosną z dnia na dzień. Gdy nadchodziła kolejna sobota, znów zabierałam się do pracy.

Po 60 dniach pojawiły się pierwsze pomidory, a potem owocowały już tydzień w tydzień. Robiłam salsy i sosy, a caprese zjadałam się niemal



codziennie. Miałam przy kuchennym zlewie tyle pomidorów, że dzwoniłam do sąsiadów, żeby przyszli i zabrali część dla siebie.

Nie był to jednak łut szczęścia, a kwestia wiedzy i konsekwencji. Nie skończyłam żadnych specjalnych kursów, nie przeczytałam magicznej książki ani nie stałam się nagle właścicielką wielkiej ziemi. To był efekt 5 lat uprawiania prostszych roślin, stopniowego poznawania ich potrzeb i cieszenia się mniejszymi zbiorami liści i korzeni. I tego, że się nie poddałam.

Jeśli dotarłeś do tego momentu, być może ty też czujesz, jakbyś

był w długiej podróży i zastanawiasz się, kiedy wreszcie ujrzysz własne pomidory.

Dobra wiadomość: już niedługo!

A skoro czytasz tę książkę, mam nadzieję, że zajmie ci to mniej niż 6 lat. Ale nawet jeśli tyle właśnie potrzebujesz, pamiętaj, że nie jesteś w tym sam. W tym rozdziale dowiesz się wszystkiego, czego nauczyłam się, zanim doczekałam się pierwszego pomidorowego sukcesu i czego dowiedziałam się później.

Więc koniec z pytaniami „Daleko jeszcze?“, dobrze?

Czas wysiąść i zabrać się za sadzenie.



## KROK 6

# Małe owoce

Słowo „owoce” zapewne najbardziej kojarzy ci się z pomarańczami czy jabłkami, ale skoro czytasz tę książkę, już wiesz, że większość roślin, które chcesz uprawiać w swoim „warzywnym ogrodzie”, wcale nie jest „warzywami”. To owoce.

Owoc to zazwyczaj słodki, mięsisty produkt rośliny, który zawiera nasiona i nadaje się do jedzenia.

Dobra wiadomość: kiedy zapytasz swoje dzieci, czy wolą na obiad owoce czy warzywa, a one jak zwykle odpowiedzą „owoce” (tak jak moje), możesz spokojnie nałożyć im na talerz dynię, cukinię, pomidory i fasolkę. Sami prosili.

Jeśli spojrzymy na cykl życia rośliny (patrz strona 20), zauważymy, że owoce pojawiają się pod koniec tego cyklu, tuż przed tym, jak roślina rozpoczyna go od nowa, produkując nasiona.

Dopiero kiedy rozrysowałam sobie każdy krok tego systemu, zrozumiałam, że potrzebne jest rozróżnienie między małymi a dużymi owocami. Dlaczego? Bo owoc ważący 100 g ma zupełnie inne wymagania dotyczące słońca, miejsca, czasu i pielęgnacji niż taki, który osiąga 1,5 lub nawet 15 kg.

Poza tym wielu z nas ma do dyspozycji wystarczająco dużo miejsca,

nawet przy zaledwie 1,5 m<sup>2</sup> ogrodu, żeby uprawiać sporo małych owoców. Ale jeśli nie mamy świadomości, jakich rozmiarów mogą być duże owocujące rośliny, możemy zużyć prawie całą przestrzeń na jedną czy dwie z nich.

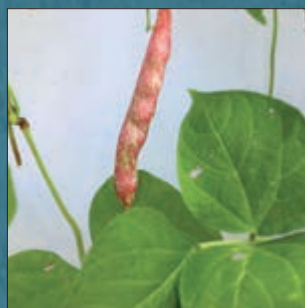
Osobiście, mając ogród z podwyższonymi grządkami o powierzchni około 9 m<sup>2</sup>, nie traktowałam dużych owoców jako priorytetu. Za to dzięki metodom intensywnego sadzenia mogę zmieścić wiele roślin dających małe owoce i cieszyć się zbiorami przez cały sezon.

Zacznijmy więc od małych owoców, ale nie zapominaj o moich legendarnych zbiorach pomidorów. To, że nazywamy je „małymi”, wcale nie znaczy, że ich plony są mało znaczące.

Na marginesie: niełatwo jest wyznaczyć granicę między małymi a dużymi owocami. Na potrzeby tej książki, dla uproszczenia, przyjąłam za punkt graniczny roślinę, która potrzebuje więcej niż 0,3 m<sup>2</sup> przestrzeni w podwyższonej grządce lub wymaga ponad 120 dni, by wydać owoce. Wzięłam pod uwagę także wagę owocu jako wskazówkę, czy zakwalifikować go do kategorii małych czy dużych. Jak w przypadku niemal wszystkiego w ogrodnictwie, można o tym dyskutować!



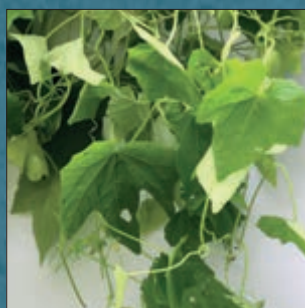
BAKŁAŻAN



FASOLA KRZACZASTA



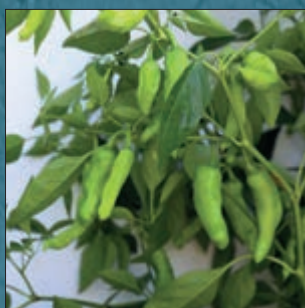
ŻÓŁTA PAPRYKA



OGÓREK MEKSYKAŃSKI



POMIDOR



PAPRYKA SHISHITO



POMIDOR 'SUNGOLD'



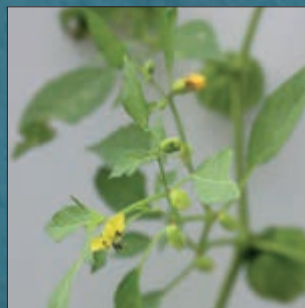
FASOLA KRZACZASTA  
'BLUE LAKE'



DYNIA 'CROCKNECK'



PAPRYKA BANANOWA



POMIDOR TOMATILLO



BAKŁAŻAN 'FAIRY TALE'

## Rodziny roślin

Niektóre z roślin owocujących z poniższych trzech rodzin zaliczamy do „małych”, ponieważ (a) ich owoce nie ważą więcej niż 1,5 kg, (b) większość dojrzewa w ciągu 60-100 dni od posadzenia i (c) potrzebują mniej niż 0,2-0,3 m<sup>2</sup> powierzchni, aby osiągnąć dojrzałość.

***Solanaceae***. Ta rodzina, zwana również psiankowatą, jest chyba najbardziej znaną z rodzin roślin owocujących. W kroku 5. poznałeś ziemniaki, teraz czas na pomidory, papryki, miechunki, tomatillos i małe bakłażany.

Rośliny te rosną dość duże, a niektóre, jak pomidory pnące i tomatillos, potrafią osiągać spore wysokości. Ich owoce pojawiają się i dojrzewają głównie w ciepłym lub gorącym sezonie.

***Cucurbitaceae***. Do tej rodziny należą ogórki, dynie i cukinie, a także rośliny wydające duże owoce, o których opowiem w kroku 7. Rośliny z tej rodziny zajmują dużo miejsca i rosną w formie krzaczastej lub płożącej.

***Fabaceae***. Rodzina zwana także bobowatymi obejmuje groch i fasolę, które rozwijają nasiona w strąkach wyrastających z kwiatów. Tak, groch i fasola to owoce – chyba że pozwolisz im dojrzeć do momentu, gdy zbrązowieją i wyschną. Wtedy uznaje się je za nasiona (więcej o tym w kroku 8.).

***Malvaceae***. Do tej rodziny należą okra i hibiskus roselle, a także bawełna i hibiskus. Te ciepłolubne rośliny rosną wysoko i wytwarzają piękne kwiaty, z których powstają owoce pełne nasion.

## Przygotowanie

### PRZESTRZEŃ

Kiedyś wszystkie moje dzieci (a mam ich czworo) spały w jednym pokoju. Ustawiliśmy dwa łóżka piętrowe i każda noc przypominała trochę imprezę piżamową. Było w tym trochę magii, choć też sporo chaosu. Było też bardzo wygodnie – wszystkie kładły się spać o tej samej porze, dostawałam

### RODZINY ROŚLIN O MAŁYCH OWOCACH W SKRÓCIE

RODZINA	POSPOLITE ROŚLINY KRZEWIASTE	POSPOLITE ROŚLINY PNĄCE
<i>Cucurbitaceae</i>	Dynia, cukinia	Ogórki
Bobowate	Fasola krzaczasta, groch	Fasola tyczna, groch tyczny
<i>Malvaceae</i>	Okra, hibiskus sabdariffa (roselle)	—
<i>Solanaceae</i>	Papryka, pomidory karłowe, miechunka, bakłażany	Pomidory wysokorosnące, tomatillo



bogaty w potas i fosfor. Do nawożenia na późniejszych etapach polecam nawozy na bazie ryb lub wodorostów.

Im bliżej zbiorów, tym bardziej ograniczaj nawożenie. Na tydzień lub dwa przed zbiorem przestań już dodawać nawozy, aby roślina mogła zgromadzić składniki w owocach, nadać im słodczy i przygotować je do zerwania.

## PIELĘGNACJA

Możesz zwiększyć szanse na obfite plony, wykonując kilka podstawowych zabiegów pielęgnacyjnych, które dzielą się na następujące kategorie:

ochrona, podpieranie, przycinanie i odchwaszczanie.

Najlepszym sposobem na ochronę roślin dających duże owoce jest przykrycie ich włókniną przeciwpromykową na początku wzrostu, ogrodniczą siatką z mikrowłókną w pierwszych miesiącach w ogrodzie oraz cieniówką w najgorętsze dni lata, jeśli temperatury są zbyt wysokie. Od dnia wysadzenia sadzonek do gruntu dobrze jest używać osłon rzędowych, które odstraszą szkodniki, takie jak stonka ogórkowa czy przeziernik dyniowiec. Zdejmij jednak osłony, gdy pojawią się kwiaty, aby umożliwić dostęp zapylaczom.

Rośliny rozrastające się po ziemi nie potrzebują dodatkowego podparcia, ale brukselka, brokuły i romanesco mogą być zbyt ciężkie w górnych partiach. W miarę wzrostu podpieraj je palikami. Wszystkim roślinom owocującym dobrze robi podsypywanie świeżego, dojrzałego kompostu wokół podstawy po wytworzeniu kilku pierwszych zestawów liści.

Jeśli zdecydujesz się prowadzić jeżyny lub tykwy na kratkach, co tydzień sprawdzaj, czy pędy są nadal przymocowane do podpór – i podwiążuj te, które potrzebują pomocy.

Przycinanie pozwala skierować więcej energii rośliny na wzrost owoców. Jeśli chcesz przycinać, usuwaj boczne pędy wyrastające poziomo na tykwach i dyniach. Duże bakłażany można przycinać, pozostawiając główny pęd i wycinając te, które nie zawiązują owoców. Rośliny jagodowe wymagają specjalnego rodzaju cięcia; pędy malin i jeżyn należy przycinać raz w roku, usuwając



SEKATORY

tylko te, które owocowały w poprzednim sezonie. Rozłogi truskawek (pędy wypuszczane przez roślinę, które zakorzeniają się i tworzą nową sadzonkę) warto co roku odcinać i przesadzać w inne miejsce.

Ponieważ duże pnącza i krzaczaste rośliny rosną przez długi czas, bardzo ważne jest utrzymanie dobrej cyrkulacji powietrza w ich obrębie, aby zapobiec pleśni i mączniakowi. Upewnij się, że pędy roślin jagodowych są rozstawione na tyle szeroko, aby do każdego docierało dużo światła i świeżego powietrza. To samo dotyczy pnących tykw, melonów i dyni. Postaraj się, aby pędy nie krzyżowały się ani nie plątały, przynajmniej na początku. Co tydzień lub dwa delikatnie podnoś i obracaj tykwy i melony

## PRZEWIDYWANE ZBIORY Z JEDNEJ ROŚLINY O DUŻYCH OWOCACH

ROŚLINA	PLONY Z JEDNEJ ROŚLINY
Jagody	4,5-9 kg
Brokuły/kalafior	główka + dodatkowe pędy boczne
Brukselka	10-15 sztuk
Bakłażany (duże)	4-6 sztuk
Tykwy	2-3 sztuki
Melony	2-4 sztuki
Dynie	2-5 sztuk
Truskawki	5-7 sztuk

leżące na ziemi, aby zapobiec gniciu. W przypadku kapustowatych, takich jak brokuły i kalafior, usuwaj nadmiar liści, aby utrzymać odstępy między roślinami i zapewnić im lepszą wentylację oraz dostęp światła.

Ostatnie zadania przy pielęgnacji roślin dających duże owoce to odchwaszczanie i ściółkowanie. Ponieważ rosną one w gruncie, trzeba regularnie usuwać chwasty, aby nie zabierały im składników odżywczych. Choć wielu ogrodników poleca używanie kory lub liści do ściółkowania, zauważyłam, że to świetna kryjówka dla szkodników. Owszem, ściółka ogranicza wzrost chwastów i zatrzymuje wilgoć w glebie, ale jednocześnie stanowi schronienie dla niepożądanych stworzeń. Zamiast tego polecam używać kompostu do zatrzymywania wilgoci i dostarczania składników odżywczych. Jeśli jednak chcesz dodać ściółkę, wybierz raczej słomę sosnową niż korę, jeśli jest dostępna w twojej okolicy.



## Zbiory

### CZAS

Rośliny dające duże owoce potrzebują co najmniej 100 dni od wysiewu nasion, aby wydać plon. Warto więc wcześniej zaplanować, jak długo będą zajmować miejsce w ogrodzie, jak często będą wymagać podlewania i pielęgnacji oraz kiedy nadejdzie pora na wielkie zbiory.

Rośliny kapustowate rosną 100 dni lub dłużej. Duże dyniowate, takie jak tykwy, dynie i melony, a także bakłażany z rodziny psiankowatych, spędzają w ogrodzie od 4. do 6. miesięcy. Wieloletnie krzewy jagodowe pozostają w ogrodzie przez cały rok, ale aktywnie wytwarzają pędy, liście, kwiaty i owoce w cyklu trwającym od 90. do 120. dni. Najpierw owocują truskawki, potem borówki i maliny, a na końcu – po najcieplejszych dniach lata – dojrzewają jeżyny.

Uprawa tych roślin wymaga czasu, ale nie musisz przez cały okres działać w szybkim tempie. To rośliny wykonują najcięższą pracę. Im dłużej na coś czekamy, tym bardziej cieszy nas efekt. Owoce, które zbierzesz, będą prawdziwą nagrodą za twój wysiłek.

### PLON

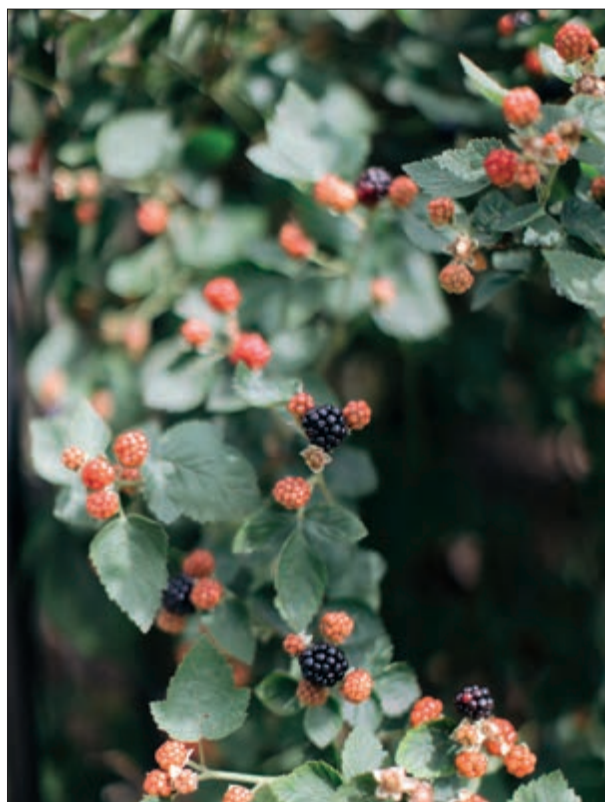
Czekałeś 4, 5, a może nawet 6 miesięcy na ten moment i wreszcie nadszedł czas zbiorów. Przygotuj sekator

i taczki, bo te plony nie zmieszczą się w koszu.

Jak jednak rozpoznać, że roślina jest gotowa do zebrania?

Chociaż rośliny nie potrafią mówić, każda daje wyraźne sygnały, że pora już zbierać.

Melony mają swój sposób na zakomunikowanie gotowości. Ich siateczkowy wzór staje się wyraźniejszy, a u podstawy szypułki pojawia się pęknięcie. Kolor owocu nabiera intensywności i głębi. Wysychające wąsy wokół owocu to kolejny znak, że zbliża się czas zbioru. Na koniec sprawdź skórę. Powinna być napięta, ale lekko ustępować pod naciskiem kciuka.



Postukaj melon i posłuchaj. Jeśli brzmi pusto, jest gotowy.

Na tydzień lub dwa przed zbiorom tykw, dyni i melonów przestań je podlewać i nawozić. Podczas zbioru zostaw przy owocu kilka centymetrów głównej łodygi, aby te dobrze się przechowywały.

Dojrzewające kapustowate, takie jak brokuły i kalafior, tworzą ciasne kwiatostany, które z dnia na dzień się powiększają. Możesz je zbierać na dowolnym etapie. Sztuka polega na tym, żeby poczekać na odpowiedni moment, ale nie tak długo, aby różyczki pożółkły i zakwitły. Wtedy roślina wciąż jest jadalna, ale smak będzie inny niż się spodziewasz.

Niektóre kapustowate, szczególnie brokuły, można ścinać u podstawy różyczki, pozostawiając główną roślinę, która przy sprzyjających warunkach wytworzy boczne pędy gotowe do kolejnych zbiorów w ciągu kilku tygodni.

Niektóre większe owoce lepiej smakują, jeśli zostaną zebrane po pierwszym przymrozku. Dotyczy to brukselki, brokułów, romanESCO i tykw. Owoce jagodowe i melony powinno się zebrać przed nadejściem przymrozków. W przypadku kapustowatych zbieraj tylko tyle, ile w danym momencie potrzebujesz. Różyczki brukselki mogą pozostawać na łodydze jeszcze przez pierwsze tygodnie zimy, nawet po pierwszym przymrozku.





# INDEKS

## A

- Aizoaceae*, 102
- Amaranthaceae*
  - kielki, pędy i mikroliście, 52
  - rośliny korzeniowe, 135
  - sałaty i zieleniny, 102
  - wartość odżywcza, 48
- Amaryllidaceae*
  - cebule, 154
  - rośliny jednoroczne, definicja, 73
  - ziola, 77
  - zwierzęta, fizyczne bariery przeciw, 193-195
- Apiaceae*
  - do zwalczania szkodników, 114
  - kielki, pędy i mikrozielonki, 54
  - rośliny korzeniowe, 134-135
  - ziola, 76
- Asteraceae*
  - kielki, pędy i mikroliście, 52
  - rośliny nasienne, 225
  - sałaty i zieleniny, 101-102
  - temperatura a wzrost, 86
  - wartość odżywcza, 48
  - ziola, 75
- autotrofy, 194-195
- azot
  - czas stosowania, 189
  - dla dużych owoców, 215
  - jako kluczowy składnik, 35
  - nadmiar, 141, 163
  - rośliny owocowe wiążące azot, 114
  - w kompoście, 111

## B

- bataty
  - przygotowanie stanowiska, 159, 160
  - zbiór, 164-166, 169
- bariera czosnkowa, 113, 233
- Bartholomew, Mel, 96
- Basellaceae*, 102
- bazylia, 75, 82-83, 85, 91
- biedronki, 195
- Brassicaceae*
  - duże owoce, 204
  - rośliny korzeniowe, 135
  - sałaty i zieleniny, 102

- wartość odżywcza, 48
- cebule (zob. też krok 5.:
  - bulwy, cebule i kłącza)
  - definicja, 131, 154
  - nasłonecznienie, 31, 160
  - przygotowanie do sadzenia, 157
  - rodzaje, 130
- budki dla sów, 195
- bulwy, cebule i kłącza (krok 5.)
  - czosnek – krok po kroku, 165
  - czosnek – omówienie cebuli, 168
  - definicje, 131, 154
  - kroki do sukcesu, przegląd, 28-29
  - obsypywanie ziemią, 164
  - pielęgnacja, 163-164
  - przygotowanie stanowiska, 155-162
  - rodzaje, 130
  - rodziny botaniczne, 154-155
  - uprawa krok po kroku, 171
  - wymagania nasłonecznienia, przegląd, 31, 160
  - ziemniaki – krok po kroku, 155
  - zbiór, 164-169
- Burke, Nicole Johnsey Gardenary, 95, 99, 242
- Kitchen Garden Revival, 79, 138, 206
- butelki z rozpylaczem, 40

## C

- cebula, 77 (zob. też bulwy, cebule i kłącza – krok 5.)
- chlorofil, 22
- choroby (zob. zwalczanie szkodników i chorób)
- Convolvulaceae*, 154-155
- Cucurbitaceae*
  - duże owoce, 204
  - małe owoce, 179
- cykl życia roślin
  - cykl wzrostu, 20-25
  - owoce a koniec cyklu, 177
- czas i temperatura (zob. też uprawa sezonowa)
  - czas do zbioru (zob. zbiór)
  - czas opieki nad roślinami, 39

- duże owoce, 218-219
- inspekty, 102, 108, 131, 138-139
- osłony przeciw mrozowi i cieniujące, 108, 139, 231
- przygotowanie do sukcesu, 32-36
- temperatura gleby dla roślin korzeniowych, 139
- wymagania według etapu wzrostu, 35
- zbiór sałat, 114-117, 121
- czosnek (uprawa)
  - instrukcja krok po kroku, 165
  - przygotowanie do sadzenia, 157
  - przygotowanie stanowiska, 156-157, 159, 160
  - rodzina botaniczna, 154
  - zbiór, 164, 166, 168
- czyszczenie (obszaru uprawy), 42, 113, 143

## D

- dęby, 18
- duże owoce (krok 7.), 202-223
  - definicja, 177
  - instrukcja uprawy krok po kroku, 222-223
  - krzewy, 204, 208-209, 212, 217
  - kroki do sukcesu, przegląd, 28-29, 174-175
  - nasłonecznienie, 31
  - ogólny przegląd sukcesu, 202-203, 220-222
  - pielęgnacja, 212-218
  - przygotowanie stanowiska, 204-211
  - rodziny botaniczne, 204
  - wymagania czasowe i temperaturowe według etapu wzrostu, 35
  - zbiór, 218-220
- dynie, 209-211, 214, 217-219

## F

- Fabaceae*, 179, 225
- fasole, 225, 226, 233
- fosfor, 35-36, 141, 189, 215
- fosforan, 163
- fotosynteza, 20, 26, 189

## G

Gardenary, 95, 99, 242  
gąsienice tantsnia  
krzyżowiaczka, 112  
gleba i mieszanki glebowe  
(zob. też kompost; nawóz)  
dla ziół, 79  
gleba bogata w kompost, 111  
obsypywanie ziemią, 143, 164  
pH, 214  
ściółkowanie, 168, 205, 208,  
209, 217-218, 222, 229  
temperatura dla roślin  
korzeniowych, 139  
Gramineae, 225  
groch, 225, 226, 229, 231, 233,  
234

## I

imbir (zob. bulwy, cebule  
i kłącza – krok 5.)

## K

kielki, pędy i mikroliście  
(krok 1.), 50-69  
codzienna uprawa, 68-69  
cykl wzrostu, 21  
kroki do sukcesu, przegląd,  
28-29  
nasłonecznienie, 31, 56-59, 60  
pielęgnacja, 38, 60-62  
prace pielęgnacyjne, 62  
przygotowanie stanowiska,  
54-56  
rodziny botaniczne, 52-54  
sadzenie krok po kroku, 66  
sadzenie sezonowe, 59-60  
satisfakcja z uprawy, 65-67  
wymagania czasowe  
i temperaturowe według  
etapu wzrostu, 35  
wymagania pokarmowe  
według etapu wzrostu, 37  
zapotrzebowanie na  
przestrzeń, 51-52  
zbiór, 65  
klatki ochronne, 193-195  
kłącza (zob. też bulwy, cebule  
i kłącza – krok 5.)  
definicja, 131, 154  
przygotowanie do sadzenia,  
159  
rodzaje, 130  
kompost  
do bulw, cebul i kłączy, 157  
do dużych owoców, 209

do małych owoców, 189-190  
korzenie, 124-171  
bulwy, cebule i kłącza, 152-171  
(zob. też bulwy, cebule  
i kłącza – krok 5.)  
cykl wzrostu, 21  
kroki do sukcesu, przegląd,  
28-29  
nasłonecznienie, 31  
przegląd kroków 14-15, 44,  
45, 124-131  
rodzaje, przegląd, 130  
rośliny korzeniowe, 132-  
151 (zob. też rośliny  
korzeniowe – krok 4.)  
wymagania czasowe  
i temperaturowe według  
etapu wzrostu, 35  
wymagania pokarmowe  
według etapu wzrostu, 37  
korzeń zarodkowy, 21  
koszty  
uprawa sałat kontra  
kupowanie sałat i zielenin,  
99-100  
zakup kontra uprawa  
mikroliści, 65  
ziola a oszczędności, 95, 96  
kratownice, 32, 174, 197, 209,  
217  
kukurydza, 226-228, 234  
kwiaty  
cykl wzrostu, 22-23  
osłony przeciw mrozowi, 108,  
139, 231  
wymagania pokarmowe  
według etapu rozwoju  
rośliny, 37

## L

*Lamiaceae*, 75  
*Lauraceae*, 76-77  
liście  
cykl wzrostu, 21-22  
kielki, pędy i mikroliście,  
50-69 (zob. też kielki, pędy  
i mikroliście – krok 1.)  
przegląd, 48  
przegląd kroków 11-13, 44, 45  
sałaty i zieleniny, 98-123 (zob.  
też sałaty i zieleniny – krok 3.)  
spożywanie „nietypowych”  
liści, 49  
wymagania czasowe  
i temperaturowe według  
etapu wzrostu, 35

wymagania pokarmowe  
według etapu wzrostu, 37  
ziola, 70-97 (zob. też ziola –  
krok 2.)  
LKO (zob. system Liście,  
korzenie i owoce)  
lokalizacja uprawy (zob.  
planowanie przestrzeni)

## Ł

Łodygi  
cykl wzrostu, 21  
wymagania czasowe  
i temperaturowe według  
etapu wzrostu, 35  
wymagania pokarmowe  
według etapu wzrostu, 37

## M

magnez, 36, 111  
*Malvaceae*, 179  
małe owoce (krok 6.), 176-201  
definicja, 177  
kroki do sukcesu, przegląd,  
28-29, 174-175  
nasłonecznienie, 31  
pielęgnacja, 38, 187-195, 197  
przygotowanie stanowiska,  
179-185, 188  
przycinanie pnączy  
o nieokreślonym wzroście,  
192-193  
rodziny botaniczne, 177-179  
uprawa krok po kroku, 200  
wymagania czasowe  
i temperaturowe według  
etapu wzrostu, 35  
zbiór, 194, 198-199  
marchew, 54, 76, 133-134, 137  
(zob. też *Apiaceae*)  
materiały okrywowe  
inspekty, 102, 108, 131, 138-139  
osłony przeciw mrozowi  
i cieniujące, 108, 112, 139  
włókniny pływające, 216  
zabezpieczenia przed  
szkodnikami, 42-43, 112,  
193-195, 233  
melony, 211-214, 217-220  
mezokotyl, 21  
mięta  
planowanie przestrzeni, 90  
rodzina *Lamiaceae*, 75  
mikrozielonki, 50-69 (zob. też  
kielki, pędy i mikroliście –  
krok 1.)

codzienna uprawa, 68-69  
kroki do sukcesu, przegląd,  
28-29  
nasłonecznienie, 56-59, 60  
pielęgnacja, 60-62  
prace pielęgnacyjne, 62  
przygotowanie stanowiska,  
54-56  
rodziny botaniczne, 52-54  
sadzenie krok po kroku, 57  
sadzenie sezonowe, 59-60  
satisfakcja z uprawy, 65-67  
zapotrzebowanie na  
przestrzeń, 51-52  
zbiór, 65  
mocz kojota, 194-195  
Monterey B.t., 43, 113  
mydła owadobójcze, 43

## N

narzędzia (zob. też materiały  
okrywowe; pojemniki  
i systemy uprawy)  
dla małych owoców, 184, 186,  
192  
dla roślin korzeniowych, 136,  
140  
dla sałat i zielenin, 104, 116, 117  
dla ziół, 89  
najczęściej używane, 40-41  
nasiona do sadzenia  
buraka, 143  
cykl wzrostu, 20-21, 23-25  
kroki do sukcesu, przegląd,  
28-29  
linijki do rozstawu nasion, 40  
kielki i mikroliście, 52  
nasłonecznienie, 31  
przerzedzanie siewek, 137, 142  
regularne podlewanie dla  
kielkowania, 110 (zob. też  
woda)  
rzodkiewki, 136  
sałaty, 105  
słonecznika, 234  
zioł, 81-82  
nasłonecznienie  
dla bulw, cebul i kłączy, 160-162  
dla dużych owoców, 209-211  
dla kielków i mikroliści, 56-59,  
60  
dla małych owoców, 182-183  
dla roślin korzeniowych, 137-  
138, 143  
dla roślin nasiennych, 230  
dla sałat i zielenin, 104-106

dla ziół, 73, 85  
fotosynteza, 20, 26, 189  
przegląd, 26-31  
nawóz  
do bulw, cebul i kłączy, 163  
do dużych owoców, 215  
do ogrodnictwa  
ekologicznego, 111  
łatwość nawożenia roślin, 19  
proporcje N-P-K, 141  
syntetyczny, 33  
uniwersalny, 188  
nazwy łacińskie roślin, 54  
noże hori-hori, 40  
nożyce, 40

## O

obsypywanie ziemią, 143, 164  
odporność roślin, 19  
ogórki, 179, 180  
ogrodzenia, 193-195  
ogrodnictwo ekologiczne  
(zob. też nawóz; przyroda;  
zwalczanie szkodników  
i chorób; gleba i mieszanki  
glebowe)  
nawożenie, 111  
zwalczanie szkodników, 113  
oregano, 71-72, 75, 85, 91-93  
owoce, 172-237  
cykl wzrostu, 23  
duże owoce, 202-223 (zob.  
też duże owoce [krok 7.]  
kroki do sukcesu, przegląd,  
28-29, 174-175  
małe owoce, 176-201 (zob.  
też małe owoce [krok 6.]  
nasiona jadalne, 224-237 (zob.  
też rośliny nasienne [krok 8.]  
przegląd kroków 16-18, 44-45  
wymagania pokarmowe  
według etapu rozwoju  
rośliny, 37

## P

piasek gliniasty, 35, 79  
pielenie, 216-217  
pielęgnacja roślin (zob. też  
prace pielęgnacyjne)  
bulwy, cebule i kłączy  
(krok 5.), 163-164  
duże owoce, 212-218  
kielki i mikrozielonki, 60-62  
małe owoce, 187-195, 197  
przygotowanie do sukcesu,  
39-44

rośliny korzeniowe, 139-143  
rośliny nasienne, 231-233  
sałaty i zieleniny, 109-114  
ziola, 87-91  
pH, 214  
planowanie przestrzeni (zob.  
też uprawa sezonowa;  
nasłonecznienie)  
bulwy, cebule i kłączy, 155-159,  
160  
duże owoce, 204-209, 211  
kielki i mikroliście, 51-52  
małe owoce, 179-182  
mięta, 90  
określanie potrzeb  
przestrzennych, 31-32, 54-55  
przygotowanie do sukcesu,  
31-32  
rośliny korzeniowe i wpływ  
wielkości doniczki, 135-137  
rośliny nasienne, 226  
sałaty i zieleniny, 102-104  
wymagania nasłonecznienia,  
26-31  
znaczenie lokalizacji, 19  
ziola, 77-78, 79-85  
plon  
bulwy, cebule i kłączy, 166-169  
duże owoce, 219-220  
kielki, pędy i mikroliście, 65  
małe owoce, 198-199  
rośliny korzeniowe, 147-149  
rośliny nasienne, 233-234  
sałaty i zieleniny, 117-121  
ziola, 91-93  
pnąca o nieokreślonym  
wzroście  
definicja, 180  
przycinanie, 192-193  
podwyższone grządki, 30-32,  
156-157  
pojemniki i systemy uprawy  
inspekty, 102, 108, 131, 138-139  
kratownice, 32, 174, 197, 209,  
217  
podwyższone grządki, 30-32,  
156-157  
podpory pionowe, 156, 206,  
209  
porównanie z uprawą  
w gruncie, 206, 228  
wpływ wielkości doniczki,  
135-137  
ziola, 79-81, 90  
*Polygonaceae*, 102  
pomidory

kratownice, 197  
pędy, 180  
pielęgnacja, 190-192, 194  
przygotowanie stanowiska, 182, 185  
rodzina *Solanaceae*, 179  
potas, 36, 141, 163, 215  
prace pielęgnacyjne (zob. też przycinanie)  
bulwy, cebule i kłącza, 164  
duże owoce, 203-204, 215-218  
kielki i mikroliście, 62  
małe owoce, 190-192  
rośliny korzeniowe, 141-143  
rośliny nasienne, 232-233  
sałaty i zieleniny, 112-114  
ziola, 88-91  
przechowywanie (ziola jednoroczne), 92-93  
przerzedzanie siewek, 137, 142  
przesilenie, 183-185, 188  
przycinanie  
małe owoce, 192-193  
pędy dużych owoców, 217  
regularność, 42, 43  
ziola, 90  
przygotowanie stanowiska (zob. też uprawa sezonowa; planowanie przestrzeni; nasłonecznienie)  
dla bulw, cebul i kłączy – krok 5., 155-162  
dla dużych owoców, 204-211  
dla kielków i mikroliści, 54-56  
dla małych owoców, 179-185, 188  
dla roślin korzeniowych, 135-139  
dla roślin nasiennych, 225-231  
dla sałat i zielenin, 102-108  
dla ziół, 77-85  
przyroda  
„pomyśl o naturze”, 109  
biedronki jako pożyteczne, 195  
cebule a natura, 159  
małe owoce a natura, 185  
rośliny korzeniowe, 149  
rośliny rodzime w ogrodzie, 42  
sałaty i zieleniny a natura, 114  
współpraca z ekosystemem, 39-42  
zapylenie a natura, 22-23, 42, 87, 91, 185, 190, 216, 228  
ziola a natura, 87

**R**  
rodzina goźdzyc (zob. *Brassicaceae*)  
rodzina zbóż, 225, 228 (zob. też rośliny nasienne – krok 8.)  
rodziny botaniczne  
bulwy, cebule i kłącza, 154-155  
duże owoce, 204  
kielki i mikroliście, 52-54  
małe owoce, 177-179  
rośliny korzeniowe, 134-135  
rośliny nasienne, 224  
sałaty i zieleniny, 100-102  
*Rosaceae*, 204  
rośliny korzeniowe (krok 4.), 132-151  
korzenie, definicja, 131  
nasiona buraka, 143  
nasiona rzodkiewki, 136  
pielęgnacja, 139-143  
przygotowanie stanowiska, 135-139  
przechowywanie, 149  
rodziny botaniczne, 134-135  
rzodkiewki – omówienie, 148  
rzodkiewki – sadzenie krok po kroku  
współpraca z naturą, 149  
zbiór, 133-134, 143-149  
rośliny nasienne (krok 8.), 224-237  
kroki do sukcesu, przegląd, 174-175  
pielęgnacja, 231-233  
przygotowanie stanowiska, 225-231  
rodziny botaniczne, 224  
uprawa nasion krok po kroku, 237  
zbiór, 233-235  
rośliny dwuletnie, 108, 121  
rośliny strączkowe, 179  
rośliny wabiące szkodniki, 114, 185  
rośliny wieloletnie, definicja, 73  
rozmnażanie  
uprawa ziół z sadzonek, 81, 82-85, 90  
ziola krok po kroku, 85  
równonoc, 183-185, 188  
rukola, 118  
rzodkiewki, 137, 148

**S**  
sadzak, 40  
sadzonki, 159

sałata maślana 'Buttercrunch', 109  
sałaty i zieleniny (krok 3.), 98-123  
kroki do sukcesu, przegląd, 28-29  
nasłonecznienie, 31  
pielęgnacja, 109-114  
przygotowanie stanowiska, 102-108  
rodziny botaniczne, 100-102  
rukola, 118  
uprawa krok po kroku przez 6 miesięcy, 123  
uprawa sałat, 99-100, 121  
zbiór, 114-121  
sekatory precyzyjne, 40  
siarka, 36  
siatka, 112, 193-195, 233  
siatka ogrodowa, 112, 193-195, 233  
Silverstein, Shel, 238-240  
składniki odżywcze (zob. też azot)  
dla bulw, cebul i kłączy, 163  
dla dużych owoców, 214-215  
dla kielków i mikroliści, 62  
dla małych owoców, 188-190  
dla roślin korzeniowych, 139-141  
dla roślin nasiennych, 231-232  
dla sałat i zielenin, 110-112  
dla ziół, 88  
fosfor, 35-36, 141, 189, 215  
fosforan, 163  
magnez, 36, 111  
potas, 36, 141, 163, 215  
rodzaje, przegląd, 35-36, 37  
rozwiązywanie problemów z owocami, 190  
siarka, 36  
wapń, 36  
słoneczniki, 234, 235  
*Solanaceae* (psiankowate)  
bulwy, 155  
małe owoce, 179  
stosunek N-P-K, 141  
styl życia „z ogrodu na stół”, 26  
sukces w ogrodnictwie (zob. system Liście, korzenie i owoce – LKO)  
suszenie (ziola wieloletnie), 92  
system Liście, korzenie i owoce (LRF), 11-45 (zob. też owoce; liście; korzenie)  
krok 1. – wprowadzenie, 52  
krok 2. – sadzenie, 73 (zob. też ziola)

- metafora schodów, 17  
 nasłonecznienie, 26-31  
 nowe spojrzenie na relację z roślinami, 238-240  
 8 kroków do sukcesu, przegląd, 15-17, 28-29, 44-45 (zob. też ziola; duże owoce; korzenie; sałaty i zieleniny; nasiona; małe owoce; kielki, pędy i mikroliście; bulwy, cebule i kłącza)  
 przestrzeń potrzebna, 31-32  
 przegląd, 11, 14-15  
 rozwój wraz z roślinami, 18-25  
 w kontekście „z ogrodu na stół”, 26  
 wymagania czasowe i temperaturowe, 32-36  
 wymagania pielęgnacyjne, 39-44  
 zapotrzebowanie na wodę, 36-39  
 system „tnij i odrasta” sałaty i zieleniny, 117  
 ziola, 72;  
 systemy nawadniania kropłowego, 37-39, 163  
 sznurek, 40  
 szpinak, rodziny botaniczne, 102
- Ś**  
 ściółkowanie, 168, 205, 208, 209, 217-218, 222, 229  
 ściółkowanie warstwowe, 208, 209, 222, 229
- T**  
 techniki ochrony przed pogodą (zob. czas i temperatura)  
 tiul, 112  
*Tropaeolaceae*, 102  
 tykwy, 215 (zob. też dynie)
- U**  
 uprawa/sadzenie krok po kroku bulwy, cebule i kłącza, 171  
 czosnek, 165  
 duże owoce, 222-223  
 duże owoce – tykwy, 215  
 groch, 229
- kielki, 66  
 małe owoce, 200  
 małe owoce – przycinanie pnączy, 192-193  
 mikroliście, 57  
 nasiona rzodkiewki, 136  
 nasiona sałaty, 105  
 rośliny korzeniowe, 151  
 rośliny nasienne, 237  
 ściółkowanie warstwowe, 208, 209  
 ziemniaki, 155  
 ziola, 97  
 zbiór roślin korzeniowych, 147  
 uprawa sezonowa bulwy, cebule i kłącza, 160-162  
 duże owoce, 211-212  
 kielki i mikroliście, 59-60  
 małe owoce, 183-185  
 rośliny korzeniowe, 138-139  
 rośliny nasienne, 230-231  
 sałaty i zieleniny, 108  
 ziola, 85-87
- W**  
 wapń, 36  
 wawrzyn szlachetny, 76-77, 87, 92  
 wólkliny pływające, 216  
 woda dla bulw, cebul i kłączy, 163  
 dla dużych owoców, 212-214  
 dla kielków i mikroliści, 60-61  
 dla małych owoców, 187-188  
 dla roślin korzeniowych, 139  
 dla roślin nasiennych, 231  
 dla sałat i zielenin, 109-110  
 dla ziół, 87-88  
 przygotowanie do sukcesu, 36-39  
 regularne podlewanie, 110, 188  
 wymagania, 36-39  
 wpływ wielkości doniczki, 135-137
- Z**  
 zapylenie, 22-23, 42, 87, 91, 185, 190, 216, 228  
 zbiór bulwy, cebule i kłącza, 164-169
- duże owoce, 218-220  
 kielki i mikroliście, 65, 68-69  
 małe owoce, 194, 198-199  
 regularność, 42  
 rośliny korzeniowe, 133-134, 143-149  
 rośliny nasienne, 233-235  
 sałaty i zieleniny, 113, 114-121  
 ziola, 81, 88-89, 91-93  
 ziemia okrzemkowa, 43  
 ziemniaki przygotowanie do sadzenia, 157  
 sadzenie krok po kroku, 155  
*Zingiberaceae*, 155  
 ziola (krok 2.), 70-97  
 definicja, 73  
 instrukcja uprawy krok po kroku, 97  
 kroki do sukcesu, przegląd, 28-29  
 nasłonecznienie, 31  
 oszczędności, 96  
 pielęgnacja, 87-91  
 przygotowanie stanowiska, 77-87  
 rodziny botaniczne, definicja, 73-77  
 rozmnażanie, krok po kroku, 85  
 satysfakcja z uprawy, 70-73  
 wymagania roślin, przegląd, 80  
 zbiór, 91-93
- zwalczanie szkodników i chorób bariera czasonkowa, 113, 233  
 materiały okrywowe, 42-43, 112, 193-195, 233  
 rośliny korzeniowe, 143, 149  
 rośliny nasienne, 232  
 rośliny wabiące szkodniki, 185  
 rozpoznawanie problemów, 43  
 sałaty i zieleniny, 112-114, 115  
 zwierzęta i bariery fizyczne, 193-195
- Ż**  
 żółędzie, 18

Chcesz uprawiać zdrowe superfoods w domu,  
ale nie wiesz, od czego zacząć?

Marzysz o świeżych, wolnych od pestycydów warzywach,  
ale przeraża cię wizja skomplikowanej uprawy?

A może uważasz, że nie masz „ręki do roślin”?

Ten poradnik wszystko ci wyjaśni. Dowiesz się, jak dopasować rośliny do tego, czym naprawdę dysponujesz: miejsca, światła, czasu i energii. Przekonasz się, co najlepiej rośnie w donicach, na balkonie i w ogrodzie. A także jak planować siewy, by szybciej zbierać plony, oraz prowadzić ekologiczną uprawę bez pestycydów, chemii i ciągłego stresu.

Nowatorski system LKO (Liście-Korzenie-Owoce) opisany w książce, pomoże ci zrozumieć, jak rosną rośliny i czego potrzebują na różnych etapach wzrostu. Dzięki temu nie będziesz wybierał ich przypadkowo. Dowiesz się, które rośliny dadzą szybsze efekty, a które wymagają więcej miejsca i czasu oraz kiedy najlepiej je sadzić.

### Stwórz swoją zieloną przestrzeń, która nakarmi ciało i ukoji umysł

**Nicole Johnsey Burke** – autorka i założycielka platformy Gardenary, która inspirowa ludzi na całym świecie do domowej uprawy warzyw, ziół i superfoods. W swoich bestsellerowych poradnikach pokazuje, jak tworzyć proste, naturalne ogrody, nawet przy niewielkiej przestrzeni i ograniczonym czasie, za to ze spektakularnymi efektami.



**Eric Kelley** – fotograf specjalizujący się w naturalnej i autentycznej fotografii lifestyle'owej. Jego zdjęcia oddają prostotę, rytm i piękno domowej uprawy. Jednocześnie wspierają treści poradnika, pokazując, że ogród może być funkcjonalny, estetyczny i dostępny dla każdego.



Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)



Książkę możesz kupić w [sklepie](#)

