



Rok w warzywniku 54

Katalog 64

Arbuz, kawon	66
Bakłażan, oberżyna	67
Bób	68
Brokuł włoski	69
Brukselka, kapusta brukselska	70
Burak ćwikłowy	71
Burak liściowy	72
Cebula szalotka	73
Cebula zwyczajna	74
Cukinia	75
Cykoria liściowa	76
Czosnek	77
Dynia olbrzymia	78
Fasola szparagowa	79
Fenkuł, koper włoski	80

Groch	81
Jarmuż	82
Kalafior	83
Kalarepa	84
Kapusta głowiasta biała i włoska	85
Kapusta głowiasta czerwona	86
Kapusta ozdobna	87
Kapusta pekińska	88
Karczoch	89
Kard	90
Koper ogrodowy	91
Marchew	92
Melon	93
Ogórek	94
Papryka	95
Patison	96
Pietruszka korzeniowa	97
Pietruszka naciowa	98
Pomidor	99

Por	100
Rokietta siewna, rukola	101
Roszkiewka	102
Rzodkiewka	103
Sałata masłowa	104
Sałata krucha	105
Seler korzeniowy	106
Seler listkowy	107
Seler naciowy	108
Szczypiorek	109
Szczypiorek czosnkowy	109
Szparag	110
Szpinak zwyczajny	111

Indeks nazw łacińskich 112



Wstęp

Ogród ozdobny daje wytchnienie i zaspokaja pragnienie piękna, ale zazwyczaj brak w nim typowej części użytkowej przeznaczonej pod uprawę warzyw. Dlaczego? Nie każdy chce mieć warzywnik, bowiem utarło się przekonanie, że jego obecność w ogrodzie ozdobnym będzie zagrożeniem dla niepowtarzalnego piękna, że przyjemna funkcja użytkowa w połączeniu z wątpliwymi walorami dekoracyjnymi warzyw zniszczy atmosferę miejsca. Wiele osób rezygnuje z zakładania warzywnika w ogrodzie, mimo że odczuwa potrzebę jego istnienia i docenia wartość domowych upraw. Jeśli już ktoś się na niego decyduje, to zakłada go gdzieś w kącie, w mało widocznym miejscu, z dala od domu. Tymczasem dobrze zaprojektowany warzywnik może stać się ozdobą ogrodu. Wystarczy bliżej się przyjrzeć roślinom warzywnym, by dostrzec ich urodę. Jeśli połączymy ją z urodą kwitnących bylin, krzewów, czy zielenią trawnika, z pewnością powstaną oryginalne i piękne kompozycje. Tylko od

naszej wyobraźni zależy zachowanie dekoracyjnej funkcji ogrodu, w którym założymy warzywnik. A ile jest korzyści z takiego nietypowego połączenia. Dzięki temu, że mamy własne, zdrowe i smaczne warzywa pod ręką, możemy objadać się nimi codziennie do woli, konserwować, suszyć, przechowywać do wiosny. Naprawdę trudno przecenić ich znaczenie dla zdrowia w czasach, gdy wszystko jest „prawie naturalne” lub „zgodne z naturalnym”.

O tym właśnie jest ten poradnik.

Ale także o tym, gdzie założyć mały warzywnik rodzinny, jak uprawiać i pielęgnować warzywa oraz jak zagospodarować je po zbiorach. Spośród wielu gatunków omówiono warzywa łatwe w uprawie, bardziej wymagające, ale o niewątpliwych walorach dekoracyjnych, szczególnie wartościowe, przyprawowe oraz polecane dla dzieci. Przy doborze gatunków kierowano się też różnymi terminami uprawy, aby warzywnik wyglądał estetycznie i dawał plony prawie przez cały rok, od wczesnej wiosny do późnej jesieni, a nawet zimą.

Poradnik



10

Dlaczego warto
założyć warzywnik

13

Plan warzywnika
a systemy uprawy

12

Gdzie założyć warzywnik

22

Co powinniśmy wiedzieć
o warzywach



27

Zakładamy warzywnik



45

Zbieramy plony

33

Pielęgnowujemy warzywnik

51/54

Zestawienia
Rok w warzywniku

Dlaczego warto założyć warzywnik

Po co uprawiać warzywa, skoro można je kupić w sklepie prawie przez cały rok, są tanie i w dużym wyborze? A jednak... Jest co najmniej siedem powodów, dla których warto poświęcić trochę czasu na pracę na grządce.

1 JEMY WARZYWA NAJLEPSZEJ JAKOŚCI

Przez cały sezon wiemy, co zjadamy. Warzywa możemy uprawiać metodami ekologicznymi lub integrowanymi, minimalizując zabiegi chemiczne. W plonach nie będzie więc pestycydów. Zachowując zasady zmianowania, racjonalnego nawożenia, zwłaszcza organicznego, a także przestrzegając zalecanych terminów siewu, sadzenia i zbioru, w znacznym stopniu ograniczymy zawartość azotanów w roślinach. Plony zbieramy w optymalnym okresie dojrzałości, kiedy rośliny są najsmaczniejsze i zawierają najwięcej cennych składników odżywczych. W uprawie stosujemy różne zabiegi (ściółkowanie, nawadnianie, odchwaszczanie, podpieranie, cięcie, cieniowanie) w celu stworzenia roślinom optymalnych warunków rozwoju. Zbiory warzyw możemy przyspieszać i opóźniać, wykorzystując do tego celu osłony

(np. szklarnie). Mamy więc własne nowalijki wczesną wiosną i późną jesienią. Mało tego, możemy uprawiać gatunki mrozoodporne, dające plon nawet zimą. Zdobywając wiedzę i doświadczenie, jesteśmy w stanie zapewnić roślinom optymalne warunki i ochronić je przed cho-

robami. Uprawa jest więc przez cały czas pod naszą kontrolą. Jeśli pojawiają się zagrożenia, np. wzrost zanieczyszczenia powietrza, możemy wybrać do uprawy tylko gatunki, które nie kumulują metali ciężkich i innych szkodliwych związków.



Mieszanka kolorowych sałat jest ozdobą grządki

2 JEMY ZAWSZE ŚWIEŻE WARZYWA

Warzywa z własnego ogrodu zwykle zaraz po zbiorze trafiają na stół w postaci świeżych surówek lub sałatek. Możemy je od razu ugotować, przetworzyć lub zamrozić. Dzięki szybkiemu zagospodarowaniu nie tracą wartości odżywczych, gdyż jeszcze nie zachodzą w nich pozbiornicze przemiany fizjologiczne. Nie są składowane, tak jak warzywa z produkcji towarowej, które zanim trafią na półki sklepowe, muszą być jakiś czas przetrzymywane (często w nieodpowiednich warunkach), sortowane, pakowane i transportowane na duże odległości. To wszystko wpływa na pogorszenie ich jakości. Droga na stół warzyw z naszego ogrodu jest zdecydowanie krótsza i łatwiejsza.

3 MOŻEMY WYBRAĆ NAJSMACZNIEJSZE ODMIANY

Możemy, a nawet powinniśmy wybierać do uprawy odmiany przeznaczone do produkcji amatorskiej. Zwykle są one delikatniejsze w smaku od odmian przemysłowych. Pomidory z supermarketów dobrze znoszą transport i długotrwałe przechowywanie, ale mają gru-

bą, twardą skórę i niesmaczny miąższ. Amatorsko uprawiane odmiany sałaty liściowej także są dużo smaczniejsze.

4 JEMY WIĘCEJ WARZYW

Mając pod ręką zagon z różnymi warzywami, zwykle z czasem zaczynamy jeść ich więcej. Większa różnorodność to bardziej racjonalne odżywianie. Nadwyżki plonów możemy przeznaczyć na mrożonki lub przetwory.

5 ZDROWIEJ SIĘ ODŻYWIAMY

Regularne, codzienne spożywanie warzyw to podstawowy warunek utrzymania zdrowia. Codziennie powinniśmy zjadać 70-80 dag warzyw i owoców. Warzywa są cennym źródłem witamin, składników mineralnych, błonnika, łatwo przyswajalnych cukrów, kwasów organicznych i innych substancji biologicznie czynnych, często o właściwościach leczniczych. Warzywa pomagają utrzymać w organizmie równowagę kwasowo-zasadową, regulują procesy biochemiczne, ułatwiają trawienie, zapobiegają zaparciom i innym chorobom przewodu pokarmowego, obniżają ciśnienie krwi, podnoszą

ogólną odporność organizmu. Praca w ogrodzie pomaga w utrzymaniu dobrej kondycji fizycznej, a obcowanie z roślinami odpręża psychicznie.

6 MNIEJ WYDAJEMY NA JEDZENIE

Własna produkcja warzyw daje zauważalne oszczędności w budżecie rodzinnym. Kupuje się tylko nasiona i niektóre środki do produkcji ogrodniczej. Nie liczy się nakładów pracy własnej i członków rodziny.

Warto też pamiętać, że przy większym spożyciu warzyw, rzadziej chorujemy, a więc mniej wydajemy na leczenie.

7 WARZYWA ZDOBIĄ OGRÓD

Warzywa mogą zdobić ogród, pod warunkiem że odpowiednio dobierzemy gatunki i odmiany. Możemy je uprawiać w różnych kombinacjach. Wśród warzyw jest wiele form ozdobnych: kędzierzawy, kolorowy jarmuż, różnokolorowe kapusty, buraki, sałaty, fasole. Można je z powodzeniem wykorzystywać na rabatach w zestawieniach z roślinami ozdobnymi, a także w uprawie pojemnikowej.

Gdzie założyć warzywnik

Najważniejsze jest znalezienie odpowiedniej lokalizacji. Warzywnik najlepiej zakładać na terenie czystym, zacisznym, nasłonecznionym, na żyznej, próchnicznej i przepuszczalnej glebie.

Zwracamy uwagę na zanieczyszczenie środowiska. Na szkodliwe działanie spalin i zawartych w nich metali ciężkich (np. ołowiu, kadmu) narażone są zwłaszcza ogrody położone w najbliższym sąsiedztwie ulic o dużym natężeniu ruchu. W takich ogrodach lepiej nie zakładać wa-

rzywnika, a jeśli już musimy, to powinniśmy umiejscowić go jak najdalej od ulicy. Przy płocie oddzielającym od drogi warto posadzić gęsty żywopłot, najlepiej z krzewów lub niewysokich drzew o dużej zdolności do oczyszczania powietrza. Największą zdolność wchłaniania pyłów i metali

ciężkich mają drzewa i krzewy z liśćmi o dużej liczbie włosków lub komórek woskowych (np. jarząb, brzoza). Do ogrodów przy drogach wybieramy warzywa szybko rosnące i takie, które nie gromadzą zanieczyszczeń z powietrza i gleby. Uprawiamy je raczej pod osłonami.



Ostony w ogrodzie chronią uprawy nie tylko przed chłodem, ale też przed zanieczyszczeniami powietrza. Sałata pod osłonami (małe zdjęcie)

Plan warzywnika a systemy uprawy

Wiele osób rezygnuje z zakładania warzywnika w ogrodzie ozdobnym w obawie, że intensywna uprawa zeszpeci kompozycje roślinne. Tymczasem jest wiele sposobów uprawy warzyw i nietrudno dobrać taki, który podniesie walory estetyczne i użytkowe naszego ogrodu. Ważny jest też dobór gatunków.

System rzędowy, tradycyjny

Stosowany jest w ogrodach od lat. Warzywa uprawiane są w długich, prostych rzędach, pomiędzy którymi poprowadzone są ścieżki ułatwiające do nich dostęp. Rzędy są usytuowane w kierunku wschód – zachód lub z nachyleniem w kierunku zachodnim albo północnym. Za-

zwyczaj od strony północnej lub północno-zachodniej sadi się rośliny wysokie. Coraz niższe sadi się od południa i południowego wschodu, by nie zabierały sobie światła słonecznego. Pewną wadą rzędowej uprawy jest znaczne współzawodnictwo między roślinami o przestrzeń

w rzędzie, zwłaszcza wśród warzyw z dużymi liśćmi (kapusta, kalafior). Trudniej też o zachowanie prawidłowego płodozmianu. System rzędowy może być przydatny w dużych ogrodach, w których warzywnik można przenosić w inne miejsce co dwa-trzy lata.



Warzywa uprawiane w rzędach

System zagonowy

W tym systemie warzywa uprawiane są na grządkach (zagonach) o kształcie kwadratu lub prostokąta. Rozmieszcza się je równolegle w rzędach, ale także pomiędzy rzędami. Mogą być sadzone naprzeciwlegle, tak by utworzyły ukośny deseń. Rosną w zwartych grupach – na 1 m² sadi się lub sieje więcej roślin niż przy systemie rzędowym.

Ich wzrost i właściwy kształt są bardziej wyrównane. W późniejszych fazach wzrostu odstęp między roślinami zmniejszają się, tak że stykają się one liśćmi, dzięki czemu ograniczają rozwój chwastów. Ścieżki między zagonami są dość wąskie i położone dalej od siebie, dlatego ziemia na zagonach jest mniej zbita (nieudeptana), a struktura gleby

– nienaruszona. Standardowa szerokość zagonów wynosi 90 cm, a maksymalna – 120 cm. Umożliwia to łatwy i wygodny dostęp do środka zagonu z obu stron ścieżki, co jest szczególnie ważne przy pracach pielęgnacyjnych – siewie, sadzeniu, nawożeniu, pieleniu i zabiegach ochronnych.



Warzywnik
w samym środku
ogrodu
ozdobnego

Dobrze rozplanowany i starannie utrzymany ogród warzywny jest ozdobą ogrodu i oczywistym powodem do dumy jego właściciela