

Medycyna Komórkowa

MONDAY, SEPTEMBER 9, 2024 • NOWY SYSTEM OPIEKI ZDROWOTNEJ • MEDYCINA-KOMORKOWA.COM



Komórkowe składniki odżywcze z ogrodu ekologicznego

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

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

Planowanie

Chcesz, aby twoje rośliny dobrze rosły, a więc potrzebujesz odpowiedniego miejsca dla swojego ogrodu. Wiatr, nasłonecznienie, jak również położenie ogrodu regulują znacząco udane zbiory. A więc na początku trzeba się zastanowić, jak duży powinien być nasz ogród. Może chcesz mieć grządkę kwiatów pomiędzy grzędami warzyw? Jest to niezwykle ważne dla pożytecznych owadów, ale o tym później. Czy zaplanowałeś już miejsce pod ziemniaki i sezonowe warzywa zbierane zimą, takie jak roszonek, brukselka i kapusta włoska?

Pytanie o wielkość

Dla lepszego zrozumienia: Cztery dorosłe osoby potrzebują 150 metrów kwadratowych ziemi, by mieć wystarczającą ilość pożywienia na cały rok. Jeśli nie masz tyle miejsca, to nic nie szkodzi. Pokażemy ci jak optymalnie wykorzystać każdy centymetr kwadratowy ziemi. Szybko rosnąca sałata czy zioła są idealnymi roślinami na małe przestrzenie. Szybko rosną i tworzą miejsce dla nowych roślin. Nawozy organiczne działają powoli i muszą się „żyć” z ziemią. Jeśli masz stałe źródło kompostu to ułatwi ci to zdecydowanie całą sprawę. Pokażemy ci jak założyć dobrze prosperujący kompostownik i sposób, jak o niego dbać.

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

Jakość gleby jest ważna

Sprawdź, czy ziemia, której dotykasz jest lepka? Czy możesz z niej ulepić kulkę, która się nie rozpada? Jeśli tak, to jej wilgotność jest optymalna. Jeśli gleba jest zbyt piaszczysta to woda przepływa przez nią i wilgoć nie może być przechowywana w korzeniach. W takim przypadku trzeba użyć kompostu albo wybrać rośliny, które dobrze rosną na glebach piaszczystych.

Odpowiednia lokalizacja

Jeśli twój ogród jest położony na zboczu, to należy pamiętać o horyzontalnym wyrównaniu grządek. W przeciwnym wypadku nachylenie nie będzie wzmocnione, co będzie sprawiało, że woda będzie powodowała powstawanie osuwisk. Silne światło słoneczne jest powszechne na zboczach, więc należy zwracać uwagę na to co się tam posadzi. Winorośl, dynia, fasola i pomidory lubią takie miejsca i będą tu wdzięcznymi bywalcami. Uwaga: Południowo-zachodnie zbocze jest bardziej suche i cieplejsze niż te położone na wschodzie. Najlepszymi stokami są te skierowane na północny wschód, gdzie jest stosunkowo chłodno i wilgotno.

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

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

Słońce, wiatr i cień

Słoneczne i spokojne miejsce to odpowiednia lokalizacja dla twojego ogrodu. Przy odpowiednim nasłonecznieniu i w cieple wszystko rozwija się lepiej. Posadź ciepłolubne gatunki, takie jak np.: papryka, cukinia, bakłażany i chili na najcieplejszej grządce. Delikatny powiew wiatru jest wskazany, ponieważ pomaga on w walce z chorobami i szkodnikami. Przy ostrym wietrze rośliny nie będą rosły, ponieważ się wyziebią. Najlepiej jeśli w ogrodzie jest kilka drzew, które zapewniają przyjemny półcień i żywopłot naokoło grządek. Jest to najlepsze schronienie dla pożytecznych owadów oraz ochrona przed wiatrem. Naukowcy udowodnili, że grządki otoczone żywopłotem przynoszą plony wyższe o 20 procent.

Jagody lubią półcień

Jeśli twój ogród jest zacieniony, na przykład przez sąsiadujące domy, to posadź tam krzewy jagodowe. Jagody są bogatym źródłem witamin i szybko rosną. Agrest, maliny, jeżyny i żurawina są łatwe w uprawie i nie wymagają podlewania. Ich korzenie ukorzeniają się bardzo głęboko w ziemi i tak z roku na rok uniezależniają się coraz bardziej od wód powierzchniowych. Raz do roku należy krzewy dokładnie przyciąć, a w zimie należy przykryć pnie skoszoną trawą lub liśćmi, by uchronić je przed mrozem.

Grządki

Twoja grządka może być tak długa, jak tylko chcesz. Nie powinna być jednak szersza niż 1,5 metra, w przeciwnym razie trudno ci będzie o nią właściwie zadbać. Przyzwyczaj się do chodzenia po ścieżkach pomiędzy grządkami, w przeciwnym razie będziesz niepotrzebnie ubijał ziemię. Pomiędzy grządkami wysyp korę drzew. Kora zapobiegnie nadmiernemu wzrostowi chwastów, ponieważ zaciemnia glebę. Najlepiej zacznij od czterech grządek, które zapewnią ci zdrowy plodozmię.

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

Pierwszy krok do oznaczenia jakości gleby

Dżdżownice są najlepszym wskaźnikiem jakości gleby. Im ich więcej tym ziemia jest żyzniejsza. Wydzielina dżdżownic jest niezwykle skutecznym nawozem dla roślin i jednocześnie stymulatorem wzrostu. Najlepiej liczyć dżdżownicę po deszczu. Gdy jest sucho nie wychodzą na powierzchnię z powodu ich wrażliwej skóry, która nie toleruje suszy. Usuń najpierw trawę, następnie za pomocą szpadla nakłuj ziemię na powierzchni ok. 30 cm². W tym miejscu znajdziesz mnóstwo różnych istot. Na powierzchni i w drobnych kapilarach znajdziesz odchody dżdżownic. Te wydzieliny oraz śluz są ważnym źródłem pożywienia dla mikroorganizmów.

Oprócz dżdżownic, w tak żyznej glebie, znajdziesz również około 300 stonóg, 50 tys. skoczogonków i miliony orzęsków. W takiej ziemi, niewidoczne gołym okiem, znajdują się również glony, bakterie i grzyby. Wszystkie te stworzenia potrzebują dobrej gleby, aby umożliwić roślinom prawidłowy rozwój.

Zapach

Zapach twojej ziemi jest dowodem jej jakości. Świeży zapach drewna wskazuje na dobrą glebę. Ściółka leśna jest najbogatsza w mikroorganizmy. Jeśli ziemia jest czarna lub ma zapach zgniłych jaj, to wskazuje to na zakłócenie procesu jej napowietrzania. Procesy gnilne zaburzają równowagę i potrzebne jest natychmiastowe spulchnienie, jak również użycie kompostu.

Zwilżanie

Weź troszeczkę swojej ziemi do ręki i polej ją wodą. Jeśli ziemia będzie miała papkowatą konsystencję to oznacza to, że trzyma dobrze wodę i że jest idealna. Jeśli natomiast wszystko się rozpada, ponieważ jest kamienista i piaszczysta, to taka ziemia nie może dobrze przechowywać wody. Najlepiej weź znowu talerz i wysyp na niego ziemię.

Następnie polej ziemię wodą. Potrząśnij talerzem i obserwuj ile grudek się rozpuści i jak szybko. Im mniej grudek tym lepiej. Jeśli na talerzu pozostanie dużo wielkich grudek, które rozpuszczają się powoli, to znak, że twoja ziemia potrzebuje natychmiastowej pomocy poprzez spulchnienie jej, oraz nawożenie dobrym nawozem organicznym.

Dotyk

Weź ziemię do ręki i zroluj ją w malutki wałeczek. Pozostaje ziemia w tej postaci, czy też się rozpada? Jeśli wszystko się rozpada to znak, że woda gruntowa nie będzie dobrze magazynowana, a to jest ważne, ponieważ decyduje o tym jakie rośliny będą na takiej ziemi dobrze rosły a jakie nie. Dla przykładu są rośliny, które lubią wilgoć, szczególnie glebę gliniastą, w której woda dobrze się trzyma.

Jak rozpoznać swój typ gleby

Na świecie rozróżniamy cztery główne rodzaje gleb, które są uwarunkowane klimatem i lokalizacją. I oczywiście zależną od ludzi, którzy tam żyją i ją uprawiają.

1. Gleba piaszczysto-żwirowa

Ten rodzaj gleby jest łatwy w obróbce. Przechowuje ciepło; pierwsze prace można zacząć już na wiosnę. Zdolność magazynowania wody jest słaba, ale odpowiednia ilość kompostu może temu przeciwdziałać. Ten typ ziemi jest często spotykany przy rzekach lub w ich pobliżu.

2. Gleba wapienna

Ten typ gleby ma jasny kolor i klei się do palców. Po wyschnięciu natychmiast się rozpada. Wolno się nagrzewa, ale dobrze magazynuje wodę. Nawet jeśli na powierzchni wydaje się już wyschnięta, to głębiej jest ciągle jeszcze wilgotna. Latem taka ziemia powinna być regularnie spulchniana i podlewana.

3. Czerwonobrunatny piaskowiec

Ten typ gleby ma jasnobrązowy odcień, który zależy od stosunku gliny do piasku. Im wyższa zawartość gliny, tym więcej wody może podłoże magazynować. Jednocześnie trudniejsza staje się obróbka, ponieważ glina zagęszcza. Ten typ podłoża jest często spotykany w pobliżu pasm górskich.

4. Less

Zaliczany jest do najżyźniejszych gleb. Pełno w nim życia: dżdżownic i mikroorganizmów. Zawiera dużo humusu, który jest silnym, naturalnym nawozem. Less ma doskonałe warunki do magazynowania wody i ciepła. Jednocześnie nigdy nie jest zbyt mokry ani zbyt suchy. Less często znajdujemy na zboczach. Jeśli widziałeś kiedyś szybkorosnące, bujne rośliny, to bardzo możliwe, że podłoże na którym wyrosły to właśnie less.

Kompost i humus

Kompost jest materiałem organicznym, który ulega procesowi rozkładu. Aby powstał kompost muszą nastąpić właściwe procesy biologiczne, tak aby nie nastąpiło zwykłe gnicie. Skoszona trawa, leżąca na ziemi nie jest kompostem tylko gnijącą masą organiczną.

Odpady ogrodowe mogą stać się kompostem w sposób kontrolowany lub pół-kontrolowany. Rozróżniamy dwa typy kompostu:

Niedojrzały kompost jest ciągle rozkładany przez bakterie i nie może być w pełni przyswajalny przez rośliny.

Dojrzały kompost jest już tak rozłożony, że staje się dla roślin w pełni przyswajalny.

Po tym jak mikroorganizmy i drobnoustroje ukończą swoją pracę, to to co pozostaje po rozłożonych roślinach nazywamy humusem. Humus poprawia strukturę gleby i zwiększa retencję wody. Zawiera ważne kwasy organiczne i pierwiastki śladowe. Humus służy roślinom jako źródło pożywienia i powinien być szczerze wysypywany, gdy gleba jest piaszczysta, sucha lub uboga w azot.

Wszystko o kompostowaniu

Rośliny rosną znacznie szybciej na ziemi pokrytej kompostem i są mniej narażone na choroby i szkodniki. Kompost utrzymuje wilgoć w ziemi, chroni przed odwodnieniem i jest kluczem do odniesienia sukcesu w ogrodnictwie.

Doświadczeni ogrodnicy są zgodni: dobrze utrzymana pryzma kompostowa jest sercem każdego ogrodu!

Większość odpadów organicznych z twojego ogrodu może być kompostowane. Najlepiej nie rzucać wszystkiego, jak leci, na siebie, ale układać warstwami i przestrzegać odpowiedniej kolejności.

Ważne jest również, aby założyć pryzmę kompostową w odpowiednim czasie. Najlepszym okresem jest jesień albo wiosna.

Odpowiednie miejsce

Aby prawidłowo utrzymać ogród o wymiarze 1000 m², pryzma kompostowa powinna mieć od 20 do 40 m². Jeśli twój ogród ma tylko 100 m², to twoja pryzma będzie mniejsza, ale równie efektywna! Najlepszym miejscem na kompostownik jest lekko zacienione miejsce w pobliżu grządek warzywnych i jeśli to możliwe pod drzewami, dzięki którym nasz kompost nie będzie tak szybko wysychał.

Obornik, popiół, skoszona trawa, sierść, pióra, ścinki żywopłotu, obierki, trociny, zużyte filtry do kawy, słoma, skorupki jaj, liście i wszelkiego rodzaju odpadki kuchenne są świetnymi składnikami kompostu.

Złota zasada mówi: Kładź zawsze na przemian mokre i suche składniki. Wtedy nic nie zgnije, a pryzma kompostowa pozostanie w biologicznej równowadze.

Pierwsza warstwa powinna składać się ze krzaków, ścinków żywopłotu i drzew. Następnie przysyp to wszystko

cienką warstwą gliny i wapna. Potem na pryzmę kompostową możemy wrzucać to co mamy pod ręką. Przy trawie należy zwrócić uwagę żeby ją równomiernie rozłożyć, w przeciwnym razie będzie gniła.

Co się dzieje w kompostowniku?

Wyróżniamy cztery główne fazy:

1. Podgrzanie:

Metabolizowany węgiel wytwarza ciepło na poziomie 45-65 stopni Celsjusza. Ta faza trwa od 2 do 4 tygodni.

2. Grzyby:

W pryzmie kompostowej rozprzestrzeniają się grzyby. Przez następne 5 tygodni z ich wydzielin powstaje wartościowy pokarm dla bakterii.

3. Bakterie:

Również one wykonują ważną pracę. W ciągu najbliższych 7-10 tygodni przekształcają organiczne odpady w biologiczny kompost.

4. Małe organizmy żywe:

Robaki, wiję, roztocza (pajęczaki), równonogi i orzęski występują praktycznie wszędzie. Dżdżownice produkują najlepszy humus. Jeśli liczba robaków stopniowo się zmniejsza, to znak, że kompost jest już dojrzały.

Prawidłowo przygotowana pryzma kompostowa jest bezwonna. Jeśli jednak jest inaczej, to rozkop i rozgrab stertę widłami i grabiami a następnie posyp to wszystko niewielką ilością wapna.

Wysiew, sadzonki i sadzenie

Niektóre rośliny mogą być wysiewane bezpośrednio na zewnątrz, inne muszą najpierw wykiełkować w domu. Nasiona wysokiej jakości są bardzo ważne, bo z nich wyrosną zdrowe rośliny.

Nasiona organiczne

Używaj wyłącznie ekologicznych nasion, najlepiej od innego ogrodnika ekologicznego. Rośliny, które wyrosną z takich nasion są bardzo zdrowe i wykazują wysoką odporność. Równocześnie mają wyższą zawartość mikrośladków odżywczych.

Nie używaj nasion hybrydowych

Nasiona hybrydowe pozyskiwane są w sposób sztuczny i nie można ich odtworzyć w sposób naturalny. Dlatego rolnicy, którzy ich używają, zmuszeni są do zakupu nowych nasion każdego roku. A więc z jednej strony byłbyś uzależniony od jednego z największych na świecie producentów nasion, a z drugiej strony uprawiałbyś rośliny kiepskiej jakości.

Rośliny z tych nasion mają nie tylko słaby system odpornościowy, ale również niewielką ilość mikrośladków odżywczych, przez co nie są wartościowym pokarmem.

Na opakowaniu twoich nasion powinna pojawić się literka F, co jest skrótem od łacińskiego słowa „Filia”, czyli „córka” i oznacza, że nasiona te powstały z rośliny matki i że są bioaktywne. Niestety, dzisiaj 70 procent wszystkich nasion to hybrydy, a więc bądź ostrożny przy zakupie swoich nasion!

Kiełkowanie

Zdolność do, i czas kiełkowania różni się w zależności od rośliny. Dla przykładu bakłażan i papryka mają długi czas kiełkowania, natomiast nasiona pozostają żywotne do pięciu lat. Nasiona sałaty, dyni, ogórka, brukselki czy buraka pozostają żywotne przez cztery lata. Zdolność do wykiełkowania rzodkiewki, skorzonery i szczypiorku jest stosunkowo krótka i wynosi niecały rok.

Ziemia do sadzonek

Pierwszą ziemią do wysiewu twoich nasion powinna być mieszanina kompostu, piasku i mączki kamiennej. Aby ją przygotować potrzebne ci będą taczka, sito i łopata. Przesiej kompost i upewnij się, że nie ma w nim żadnych grudek. Następnie dodaj jedną trzecią piasku i odrobinę mączki kamiennej, która zapewni glebie właściwe zmineralizowanie. Super, twoja ziemia do wysiewu jest gotowa.

Kiełkowanie w jasnym lub ciemnym miejscu

Upraszczając trochę, rozróżniamy dwa rodzaje sadzonek. Jedne z nich potrafią kiełkować w ciemności, inne natomiast potrzebują do tego światła słonecznego. Papryka, pomidory, kapusta, por, ogórki, dynia oraz lilie i tulipany zaliczamy do roślin, których nasiona mogą kiełkować w ciemności.

Nasiona bazylii, sałaty, marchwi, rzodkiewki, selera i piwonii potrzebują do kiełkowania światła słonecznego.

Nawadnianie

Małutkie roślinki podlewaj bardzo ostrożnie. Najlepiej deszczówką albo wodą z rzeki. Konewka powinna mieć drobny zraszacz, aby strumień wody nie uszkodził delikatnych roślinek. Staraj się unikać wody z kranu, gdyż często zawiera ona chlor i inne związki chemiczne, które są toksyczne dla małych roślin.

Podlej tyle, by gleba była wilgotna, ale nie mokra. Następnie połóż na donicę bezbarwną folię, która zapewni twoim sadzonkom ciepło i wilgoć. Są to idealne warunki dla wzrostu młodych roślin.

Teraz codziennie zaglądaj do swojej kiełkownicy i gdy tylko zauważysz, że zaczynają wschodzić pierwsze roślinki - usuń folię. Przebicie się przez warstwę gleby jest dla rośliny nie lada wyzwaniem i wymaga od niej dużo energii. Lekkie zraszanie pierwszych listków usuwa nadmiar ziemi. Teraz upewnij się, że twoje skrzynie i donice stoją w jasnym

miejscu. Unikaj jednak bezpośredniego nasłonecznienia.

Wybór sadzonek

Po tygodniu lub dwóch sadzonki mogą zostać rozdzielone i przesadzone do większych doniczek, nim jeszcze ostatecznie zostaną posadzone w ogrodzie. Wybieraj zawsze tylko najlepsze i największe sadzonki. Reszta powinna trafić na kompostownik.

Weź dwie lub trzy sadzonki i posadź je w doniczce. Odpowiedniej wielkości otwory możesz przygotować palcem.

Niektóre warzywa, takie jak np.: marchew można od razu przesadzać w grządki. Inne, takie jak pomidory muszą wzrastać w doniczkach. Wiele zależy tutaj od rośliny i od temperatury na zewnątrz. Ogórki, zioła i pomidory uwielbiają ciepło, dlatego też powinny trafić na grządkę dopiero, gdy temperatura nie spada poniżej 10 stopni. Buraki i kapusta są bardziej wytrzymałe i mogą od razu trafić do gruntu.

Przygotowanie grządek

Na początku dokładnie oczyść grządki za pomocą grabi. Na robaki w twojej przyrodzie kompostowej czeka teraz prawdziwa uczta. Teraz należy usunąć głębokie korzenie chwastów, w przeciwnym razie znowu szybko odrosną. Wierzchnia warstwa grządki powinna być drobnoziarnista. Jeśli bez problemu potrafisz ręką wykopać dołek na głębokość nadgarstka, to znak, że twoja grządka jest przygotowana na posadzenie roślin. Nałóż jeszcze cienką warstwę kompostu i możesz zaczynać.

Wyznaczanie grządek

Trzonkiem grabi wyznacz proste linie na grządce. Upewnij się czy linie są rzeczywiście proste – wtedy łatwiej ci będzie rozpoznać co jest chwastem a co nie. Jeśli twoje pole jest długie, to użyj patyków i sznurka aby ułatwić sobie pracę. Zawsze zostawiaj wystarczającą odległość między rzędami, tak by rośliny mogły się optymalnie rozwijać.

Efektywne ogrodnictwo: Co sadzić, jak i gdzie

W 1981 r. Australijczyk Bill Mollison za opracowanie autorskiego modelu permakultury otrzymał nagrodę „Right Livelihood Award” (nazywaną również alternatywnym Noblem). Jego stwierdzenie o „zamkniętym i samowystarczającym ekosystemie” jest podstawą dla ogrodników ekologicznych na całym świecie.

Mollison dowiódł, że ekosystem do poprawnego funkcjonowania nie potrzebuje żadnych toksycznych nawozów sztucznych ani środków owadobójczych.

Ogród założony zgodnie z jego zaleceniami samodzielnie przyciąga odpowiednie zwierzęta i insekty, które utrzymują w nim zdrową równowagę. Zrozumienie zależności różnych części składowych ekosystemu jest skomplikowane i wymaga pewnej dyscypliny, pozwala jednak rozszyfrować sekrety natury.

Rośliny różnie oddziałują na siebie nawzajem. Rośliny są żywymi organizmami, które komunikują się między sobą za pomocą biochemicznych sygnałów i zapachów, które dla nas ludzi są trudne do uchwycenia.

Najwybitniejsi naukowcy nie są w stanie do końca rozszyfrować komunikacji zachodzącej pomiędzy roślinami. Na przykład ziemniaki uwielbiają towarzystwo kolendry i kminku. Nie wiemy czemu, ale sąsiedztwo określonych roślin wpływa na ich wzajemny wzrost.

Dla ciebie jako ogrodnika ważne jest abyś zrozumiał, że natura oznacza znacznie więcej niż tylko to co można zmierzyć lub udowodnić.

Obserwuj przyrodę i ucz się od niej. Z każdym rokiem będziesz miał więcej doświadczenia. Zarezerwuj sobie dużo czasu. Ogrodnicy odnoszący sukcesy spędzają dziennie kilka godzin ze swoimi roślinami.

Dobrzy i źli sąsiedzi

Jeśli posadzisz blisko siebie odpowiednie rośliny to mogą one na tym obopólnie korzystać. Rośliny, które do siebie nie pasują będą sobie szkodzić. W przyrodzie widzimy, że rośliny które rosną obok siebie mają podobne warunki glebowe, nasłonecznienia i lokalizacji. Korzenie wydalają do ziemi specjalną wydzielinę a pobierają z niej mikroelementy. Gdy rośliny są do siebie dobrze dopasowane, to wzajemnie się użyźniają, nie przeszkadzają sobie, wręcz przeciwnie – ubogacają się.

Zwalczanie szkodników jest również ważnym tematem dla odnoszącego sukcesy ogrodnika. Nie sadź obok siebie roślin, które są podatne na te same choroby.

Szkodniki i choroby

Nikt nie chce dzielić swojego ogrodu i swoich zbiorów z mszycami i myszami. Dlatego też teraz zajmiemy się opisem ogrodu, który będzie w miarę możliwości zdrowy i wolny od szkodników.

Po pierwsze musisz się pogodzić z faktem, że zawsze w twoim ogrodzie znajdzie się określona liczba szkodników, ponieważ są one częścią natury i ekosystemu. Musisz jednak utrzymywać ich liczbę w ryzach. W przeciwnym wypadku mogą się rozprzestrzeniać w niekontrolowany sposób.

Choroby częściej występują u roślin, które mają osłabiony system odpornościowy. Może twoje rośliny rosną w złym miejscu lub w towarzystwie nieodpowiednich roślin? możliwe, że gleba na której rosną jest zbyt sucha lub zbyt mokra. To może osłabiać rośliny i czyni je podatnymi na choroby. Dlatego ważne jest, aby znać potrzeby poszczególnych roślin jeszcze przed ich uprawianiem.

Najlepiej rozplanuj swój ogród tak, żeby się sam regulował. Rośliny, które przyciągają pożyteczne organizmy, pokonają również szkodniki na sąsiadujących roślinach. W ten sposób obydwie rośliny odnoszą wzajemne korzyści.

Odpowiednie owady są ważne dla utrzymania równowagi w ogrodzie. Szczególnie ważne są pszczoły. Oprócz tego istnieje jeszcze wiele innych pożytecznych organizmów.

Ślimaki

Liście sałaty w niezwykle sposób przyciągają ślimaki, które nie mogą się oprzeć zapachowi tego warzywa. Wilgotne powietrze sprawia, że stają się wyjątkowo aktywne i pełno ich pojawia się na twojej grządce sałaty, dopóki wszystkiego nie zjedzą. A jeśli coś pozostało, to najprawdopodobniej nikt nie będzie tego jadł. Dlatego też musimy je powstrzymać.

Jeśli zimy są łagodne i panuje wilgotny klimat to ślimaki są szczególnie aktywne i mogą stanowić zagrożenie dla całego zbioru. Najlepszym środkiem zaradczym są kaczki. Polują one na ślimaki przez cały dzień a swoimi odchodami użyźniają glebę. Mogą więc być wyjątkowo użytecznym pomocnikiem w ogrodzie. Jeśli nie masz dużo miejsca lub mieszkasz w mieście i nie możesz hodować kaczek, to istnieją inne sposoby na zmniejszenie inwazji ślimaków.

Pokrzywy

Pokrzywy przyciągają wiele pożytecznych owadów. Stanowią one źródło pożywienia dla motyli i ich larw. Dużo chętniej będą one obgryzać pokrzywy niż twoją sałatę, więc upewnij się, że masz wolne miejsce na kilka pokrzyw.

Z pokrzyw można przygotować wyciąg, który jest świetnym środkiem na ślimaki.

Trociny

Wiadro trocin ochroni cię również przed ślimakami. Wysyp dziesięciocentymetrowy pierścień wokół swojej grządki, a ślimaki nie będą się tam mogły dostać – przynajmniej z zewnątrz.

Najlepiej w spokoju wypróbuj wszystkie te metody i przekonaj się sam, która z nich sprawdza się u ciebie najlepiej. Istnieją jeszcze inne szkodniki, które mogą wejść do twojego ogrodu, takie jak na przykład turkuć podjadek.

Owady te dorastają do 8 cm długości i wyglądem przypominają małych, brązowych kosmitów. Kopią systemy tuneli i uwielbiają świeże i młode warzywa. Jedzą i kopią co jest zagrożeniem dla młodych roślin. Co więc robimy? Budujemy pułapkę!

Przyciąganie pożytecznych owadów

Najlepiej sadzić różne kwiaty i warzywa, które będą często odwiedzane przez pożyteczne owady. Zaliczamy do nich bzygi, pryszczarki, złotookowate, żukowce, zajadkowate, biedronkowate i gąsienicznikowate. Złotookowate są ważnymi pomocnikami, które trzymają w szachu populację szkodnika przedziorka owocowca. Dlatego tak ważne jest żeby posadzić określone rośliny wokół grządek.

Kwiaty jako źródło pokarmu dla pożytecznych owadów

Nasiona kwiatów możesz kupić przez cały rok: mieczyki (gladiole), pelargonie, astry, niezapominajki, gerbery, stokrotki i malwy w przeróżnych kolorach. Wszystkie one rosną prawie same. Wystarczy je wysiać na grządkę i utrzymywać dobrze nawilżoną glebę. Niektóre rośliny, takie jak tulipany czy mieczyki są roślinami cebulowymi i możesz cieszyć się ich pięknem kilka lat.

Bezpieczne kryjówki dla zwierząt

Pokrzywy rosną dziko i są bardzo przydatne jako pokarm dla gąsienic motyli, więc to dobry pomysł by tolerować kilka z nich w pobliżu twojego kompostownika. W zimie po prostu zostaw pokrzywy – nie usuwaj ich. Małe zwierzęta i mikroorganizmy mogą w nich znaleźć schronienie a larwy mogą tam przetrzymać aż do wiosny.

Dodatkowo duża sterta drewna jest dobrym schronieniem dla owadów i małych zwierząt, takich jak na przykład jaszczurki, które żywią się ślimakami. Również kuny i tchórze docenią tą kryjówkę i będą polowały na kłopotliwe nornice, które upatrzyły sobie nasze cebulki. Kiedy przywabisz odpowiednie zwierzęta to będziesz miał dużo mniej pracy ze zwalczaniem szkodników, a twój zdrowy ogród stanie się odporniejszy na choroby.

Wszystko o pszczołach

„Jeśli z Ziemi znikną pszczoły to człowiekowi pozostaną tylko cztery lata życia; nie ma więcej pszczoł, nie ma więcej zapylenia, nie ma więcej roślin, nie ma więcej zwierząt, nie ma więcej ludzi”. Albert Einstein

Jeśli to czytasz, to szybko sobie uzmysłowisz znaczenie pszczoł i zajmiesz się nimi bardziej szczegółowo.

Pszczoły żywią się kwiatami, a dokładniej ich pyłkiem i nektarem. Pszczoły robotnice zbierają pyłek na swoich nóżkach, aby nakarmić swoje potomstwo.

Kiedy tak latają od kwiatu do kwiatu zawsze pozostawiają odrobinę pyłku, a tego zapylenia potrzebują rośliny aby się rozmnażać. Zapylenie jest ważnym procesem w cyklu życia.

Pestycydy zagrażają pszczołom

W ostatnich latach dużo mówi się o masowym wymieraniu pszczoł. Pszczoły cierpią z powodu tak zwanego „Colony Collapse Disorder”. Mają bardzo poważne uszkodzenia nerwów, które uniemożliwiają im orientację. Ptaki, które żywią się tymi ciężko chorymi pszczołami również umierają.

Naukowcy wiążą tę rozpowszechnioną na całym świecie chorobę ze stosowaniem pestycydów, a dokładniej „neonikotynoidów”, które są chemicznymi środkami owadobójczymi stosowanymi w rolnictwie konwencjonalnym.

Wiodącym producentem neonikotynoidów jest Monsanto. Firma ta produkuje także genetycznie zmodyfikowane nasiona, jak na przykład „Kukurydzę Roundup Ready”. Struktura genetyczna tego typu kukurydzy została tak zmieniona, że zawiera silny środek owadobójczy. Naukowcy przyjmują, że pszczoły, które stykają się z pyłkiem tych roślin zostają natychmiast zatrute.

W rezultacie tego miliony ludzi przeciwstawia się firmie Monsanto, która jest odpowiedzialna za masowe ginięcie pszczoł.

W 2012 r. Monsanto przejęło największy na świecie instytut badawczy nad pszczołami "Beelogs". Nie może być przypadkiem, że producent pestycydów Monsanto wykupuje instytucję, która chce chronić pszczoły. Wielu dbających o zdrowie aktywistów praw zwierząt uważa, że Monsanto chcąc wyeliminować wroga wykupiło go. Lis kupił sobie kurnik!

Pomimo tego, neonikotynoidy nie zostały zakazane. Dlatego też nie dziwi, że pszczoły dalej wymierają.

Firma Crop Science (Bayer), pod przykrywką przyjazności pszczołom sprzedaje Thiaclopid, który również jest pestycydem. Obecnie istnieje wystarczająco dużo dowodów na to, że jest on toksyczny.

Na szczęście w Internecie znajdziesz wiele petycji online, do których możesz dołączyć w celu wsparcia walki o przetrwanie pszczoł.

Również ty jako ogrodnik organiczny powinieneś zastanowić się nad tym problemem. Bo pszczoły latające nad sąsiadującymi, zatrutymi polami nie wrócą do ciebie zdrowe i to wpłynie na twój plon. Co zrobisz? Uwięzisz pszczoły w swoim ogrodzie czy zabronisz im szukać pożywienia gdzie indziej?

Ale możesz rozmawiać na ten temat z innymi ogrodnikami i dać innym dobry przykład tworząc dobrze funkcjonujący, przynoszący wysokie plony ogród organiczny.

Zrozumieć pszczoły

Na całym świecie istnieje ponad 3000 gatunków pszczoł. Udomowione pszczoły są wykorzystywane od tysięcy lat do produkcji miodu i wosku. Pszczelarze postulują o to, by zapewnić pszczołom wystarczającą ilość dzikich łąk. Im więcej pożywienia, tym więcej miodu.

Istnieją również gatunki pszczoł, które nie tworzą kolonii lecz żyją samotnie. Najlepiej jeśli przygotujesz różnego rodzaju domki dla owadów i inne kryjówki. Ucieszy to nie tylko dzikie pszczoły, ale i inne pożyteczne owady.

Wydrążone łodygi roślin, takie jak na przykład trzcina mogą zostać wysuszone a następnie powiązane ze sobą. Puste skorupy ślimaków, wydrążone w cegle dziury, bambus, spróchniałe drzewo, słoma, szyszki i trociny oferują również doskonałe kryjówki. Duża drewniana skrzynia na palach w pobliżu dużego drzewa dającego cień w pobliżu kompostownika będzie idealnym hotelem dla owadów. Znajdą w nim cień i będą chronione przed deszczem.

W skrzyni możesz zbudować kilka poziomów i wypełnić je materiałem do budowy gniazd. W takim miejscu wiele owadów będzie się bardzo dobrze czuło. Dla dzieci jest to szczególnie interesujące i pouczające, ponieważ mogą dokładnie obserwować małe owady, gdzie i jak żyją.

Zdobywanie wiedzy poprzez doświadczenie jest zawsze sensowniejsze niż sucha nauka z książek. Pomyśl o swoim rodzeństwie lub o dzieciach z sąsiedztwa! Dla małych dzieci nie jest nigdy za wcześnie by zapoznały się z naturą.

Rośliny pastewne

Teraz twoje owady czują się dobrze, ale potrzebują czegoś do jedzenia. Dlatego też powinieneś posadzić zioła i kwiaty. Kwiaty z rodziny astrowatych, takie jak na przykład nagietek lekarski, jastrun, słonecznik zwyczajny, chaber bławatek czy krwawnik są wyjątkowym magnezem na insekty. Ale również warzywa kapustne, takie jak marchew, koper włoski, koper ogrodowy, pietruszka, lubczyk ogrodowy, kolendra siewna i trybula ogrodowa przyczyniają się do wzmocnienia układu odpornościowego roślin.

Wiosna – nowy sezon w ogródku rozpoczęty

Ogrodnictwo nauczy cię, że rok kalendarzowy ma swój własny rytm! Jeśli znajdziesz odpowiednią ilość czasu żeby się dopasować do tego rytmu, to sam będziesz czuł kiedy twój ogród wymaga większego nakładu pracy a kiedy mniejszego. Wiosną rozpoczyna się sezon i twój ogród potrzebuje zajęcia się nim.

Inspekt

Inspekt zapewnia młodym roślinom pierwsze schronienie, dopóki nie będą na tyle duże i silne by rosnąć na zewnątrz. Magazynuje ciepło i wilgoć i jest łatwy do zbudowania. Wszystko czego potrzebujesz to stare ramy okienne i kilka cegieł oraz łopata i kilka stabilnych słupków, które będą wystarczająco mocne żeby utrzymać otwarte okna.

Przygotowanie grządek

Podczas gdy niektóre rośliny będą najlepiej rosnąć w inspekcji, to inne mogą bezpośrednio na dworze. A więc przygotujmy odpowiednio miejsce.

Na początku usuń wszystkie stare liście i łodygi. Pozbądź się również pozostałych po zimie śmieci. Wszystko to wrzuć do kompostownika.

Na oczyszczone pole wyłóż grubą warstwę kompostu, który uaktywni mikroorganizmy w glebie potrzebne dla późniejszego, prawidłowego rozwoju korzeni roślin. Regularnie usuwaj chwasty razem z korzeniami. W przeciwnym razie będą dalej rosnąć i konkurować z roślinami, które ty posadzisz.

Nawiasem mówiąc wiosną zaczyna się sezon na ślimaki. Zwróć więc uwagę na miejsca, w których najczęściej występują. W zacienionych i wilgotnych miejscach lepiej nie sadź sałaty.

Wiosną drzewa potrzebują podcięcia. Wszystkie martwe gałęzie muszą zostać ścięte. Cieniutkie gałązki możesz wrzucić na kompostownik. Kiedy usuniesz cieniutkie gałęzie to drzewo włoży więcej energii w pozostałe części to je wzmocni. Jeżyny i maliny potrzebują również porządnego przycięcia jak również podpórki, na których będą się mogły

wspierać.

Pielęgnacja warzyw

Przekopując wierzchnią warstwę grządki bądź ostrożny i nie odwracaj całej ziemi ale tylko ją poluźnij. Na tak przygotowanym podłożu mikroorganizmy mogą się dobrze rozwijać. Luźną, wierzchnią warstwę ziemi wymieszaj z dużą ilością kompostu. Najlepiej zacznij od odpornych i wytrzymałych roślin, jak roszonek, por, kalarepa, rabarbar, sałata, wężymord, cykoria saładowa, jarmuż, szpinak, rzeżucha i buraki.

Pamiętaj o tym, że młode rośliny potrzebują dużo wody, ponieważ nie mogą jej jeszcze dużo magazynować. Najlepsza jest woda deszczowa, ponieważ jest miękka i nie zawiera chloru. Warto więc kupić sobie kilka beczek na deszczówkę.

Zioła

Od tysięcy lat człowiek hoduje zioła by te pomagały ludziom i zwierzętom w chorobach. Jeśli dziki koń ma ból brzucha to szuka rumianku a owce zjadając dużo tymianku odrobaczają się. Zwierzęta mają wrodzoną wiedzę na temat funkcji ziół leczniczych.

Zioła są równie ważne dla ludzi ponieważ wzmacniają nasz układ immunologiczny. Większość ziół możesz zacząć uprawiać już na wiosnę. Najlepiej najpierw w inspekcji, tak aby mogły się powoli przyzwyczaić do temperatury na dworze. Melisę i miętę pieprzową możesz rozmnażać dzieląc ich korzenie. Obie rośliny są niezwykle kompatybilne z innymi i cudownie pachną, dlatego też możesz nimi hojnie obsadzić ogród.

Lato – uprawa ogrodu od czerwca do września

Z pierwszych grządek zebrałeś już plon i teraz musisz je oczyścić i ponownie obsiać. Latem jest bardzo gorąco, dlatego powinieneś dużo podlewać, najlepiej wieczorami, dzięki czemu mniej wody wyparuje.

Latem w szczególności wzrasta aktywność wielu szkodników. Połyśnica marchwianka i wgrzyzka szczypiorka rzucają się wręcz na rośliny. Jeśli pożyteczne organizmy nie poradzą sobie same z tą plagą, to zaopatrz się w cienkie i prześwitujące sieci, które pozwalają ochraniać rośliny.

Powinieneś pielęgnować swoją grządkę grabiami żeby powietrze przedostawało się do gleby. Jednocześnie usuniesz wschodzące chwasty. Staraj się usuwać je w całości z korzeniami, inaczej szybko znowu odrosną.

Zapewnij roślinom potrzebującym dużo miejsca jego odpowiednią ilość, ponieważ im więcej go będą miały, tym większy plon przyniosą.

Gdy papryka zakwitnie, obetnij pierwsze, duże kwiaty. Nawet jeśli wydaje się to brutalne, to po takim zabiegu roślina wypuszcza jeszcze więcej pączków, a to oznacza więcej owoców i lepszy plon.

W tym okresie wysiej warzywa zimowe, takie jak kapusta włoska, kalafior, roszonek, kapusta pekińska i endywia. Krzewy jagodowe rozwijają teraz swoje owoce i dlatego muszą być obficie podlewane.

Sprawdź, czy truskawki mają odpowiednio dużo słomy, tak aby wilgoć z gleby nie przedostała się na liście i owoce a gleba pozostała ciepła. Winorośl trzeba podeprzeć podpórkami, a zioła muszą zostać zebrane i ususzone.

Konserwacja

Ponieważ jednorazowo możemy spożyć jedynie niewielką część jagód i ziół, dlatego też przyjrzyjmy się bliżej metodom konserwacji naszych zbiorów. Świetnym pomysłem na przedłużenia okresu trwałości świeżych jagód jest ich mrożenie. Żeby owoce nie zgnioty się podczas zamrażania, stosuj następującą metodę:

Luźno ułóż jagody na desce do krojenia i całość włóż do zamrażarki na 2 godziny. Następnie napełnij nimi woreczek. Nie musisz się już więcej obawiać o to, że się poobijają i pogniotą, ponieważ są zamrożone.

A przy odmrażaniu zwróć uwagę na to, by robić to powoli i najlepiej na desce do krojenia. No chyba, że chcesz sobie przygotować dżem.

Zioła również doskonale nadają się do zamrażania. Bazylija, pietruszka, kminek i koperek smakują wyśmienicie z wieloma potrawami a proces mrożenia nie powoduje utraty smaku i aromatu. Do mrożenia używaj zawsze specjalnych worków do tego przeznaczonych.

Kolejnym szeroko rozpowszechnionym sposobem konserwowania owoców jest ich suszenie. Jabłka, brzoskwinie czy gruszki można bardzo łatwo wysuszyć. Pokrój owoce w małe i cienkie paski i rozłóż je na blasze z papierem do pieczenia. Następnie włóż je do piekarnika nagrzanego do 50-60 stopni Celsjusza na 45 minut.

Kiedy wszystko ostygnie, możesz przełożyć ususzone owoce w plastikowe woreczki, pudełko lub w słoiki.

Również wekowanie jest bardzo dobrą metodą by cieszyć się własnymi warzywami i owocami w okresie zimowym. Zagotuj warzywa lub owoce w 100 stopniach a następnie przełóż je do słoików. Odrobina octu dodana do warzyw świetnie je zakonserwuje, natomiast odrobina cukru (nie muszą to być duże ilości, ponieważ duże ilości są bardzo niezdrowe!) dodana do owoców zdziała to samo. Następnie trzeba dokładnie dokręcić wieczka, tak aby słoiki były szczelne.

Sól ziołowa

Chociaż sól w dużych ilościach jest niezdrowa, to szczypta soli ziołowej własnej roboty już nie. Wystarczy, że przez kilka dni będziesz suszył zioła na parapecie lub w innym suchym i ciepłym miejscu. Długie suszenie sprawi, że woda w liściach szybko wyparuje, pozostaną natomiast olejki eteryczne, które nadają ziołom ich wyjątkowy aromat.

Wymieszaj estragon, tymianek i rozmaryn z czystą solą morską. Najlepiej użyj w tym celu moździerza. Taka sól

ziołowa własnej roboty świetnie smakuje jako przyprawa do dyni, cukinii, kapusty czy pomidorów.

Jesień i zima

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

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

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

Zimowe warzywa – dodatkowe witaminy na zimne pory roku!

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

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

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

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

Pielęgnacja grządek

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

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

Rośliny odporne na niskie temperatury

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

Źródło: <https://www.dr-rath-foundation.org/2018/09/organic-gardening>