



# MAŁA FARMA NA BALKONIE!

Smaczne i zdrowe warzywa w zasięgu ręki, to coś o czym marzy każdy z nas. Wzrost świadomości na temat produktów spożywczych powoduje, że z roku na rok wzrasta też potrzeba większego dbania o to co kupujemy i jemy. Uprawa warzyw na balkonie to rozwiązanie dla mieszkańców miast, którzy nie posiadają własnego ogródka ani działki za miastem.

Mamy dla Ciebie kilka wskazówek jak rozpocząć swoją własną przygodę z warzywnikiem na balkonie. Przeczytaj dokładnie każdy punkt i ciesz się z owocnych zbiorów już w tym sezonie!

## WARZYWA NA BALKONIE

**1** **Pierwszy krok to wybór warzyw**, które najlepiej sprawdzą się w warunkach balkonowych. Będą to głównie warzywa ciepłolubne i niewymagające dużych nakładów pracy, a także takie, które w razie potrzeby będzie można bez problemu przesadzić do większych donic. Świetnym wyborem na początek będzie **sałata, pomidorki koktajlowe oraz rzodkiewka**.

**2** **Krok drugi to wybór DONICZKI**  
Warzywa i zioła będą spełniały funkcje nie tylko praktyczne, ale także estetyczne. Przed zakupem doniczek warto zastanowić się co będzie dla Was kluczowe. Jeżeli ważniejsza jest użyteczność wystarczy wybrać klasyczne skrzynki balkonowe, natomiast jeżeli zależy Ci też na zaaranżowaniu przestrzeni w sposób ciekawy i nadający całości ładnego wyrazu proponujemy rośliny od razu posadzić w ceramicznych, ozdobnych donicach. Doniczki, w których będziemy sadzić muszą być przede wszystkim stabilne i odporne na zewnętrzne warunki pogodowe o czym warto upewnić się przez dokonaniem zakupu.

### PAMIĘTAJ ŻE:



Pojemniki na rośliny muszą być głębokie. W pojemnikach o głębokości mniejszej niż 40 cm ziemia będzie zbyt szybko wysychać. Doniczki powinny mieć zapewniony odpowiedni odpływ wody, czyli otwory na dnie. Warto dołożyć także podstawki pod donice, aby nie dopuścić do zalania sąsiada z dołu.

**3** **Trzeci krok to dobra ziemia!**  
Z racji mniejszej ilości ziemi niż w warunkach ogrodowych, warzywa na balkonie powinny zostać zaopatrzone w dedykowaną ziemię, która będzie urodajna i bogata w składniki odżywcze.

**4** **Krok trzeci to wybór: nasionka czy rozsady.**  
Warzywa na balkon można wysiewać z nasionek lub z gotowych rozsadów. Jeżeli zdecydujesz się na drugą opcję wybierz takie, które mają maksymalnie od 4 do 8 tygodni.

**5** **Krok piąty: woda!**  
Zaraz po posadzeniu nasionek lub rozsadów obficie podlej je wodą, kierując strumień bezpośrednio na podłoże. Kiedy warzywa już się przyjmą i zaczną kiełkować, najważniejsze będzie zadbanie o odpowiednie nawilżenie gleby oraz systematyczne odchwaszczanie. W razie niezastosowania specjalnej, bogatej i żyznej ziemi do uprawy warzyw warto co 7 lub 14 dni wspomóc rośliny naturalnymi nawozami np. biohumusem, który bez problemu można zakupić w sklepach ogrodnictwa.

### PAMIĘTAJ ŻE:



Jeżeli dysponujemy rozsadami warto zahartować je wcześniej przed posadzeniem na balkonie. Należy stopniowo je wietrzyć i przyzwyczaić do niższych temperatur panujących na zewnątrz.

Przesadzając warzywa z doniczek, sadzimy je na taką samą głębokość w jakiej rosły w poprzednim pojemniku.

Podlewanie roślin wieczorami może przyczynić się do występowania chorób, więc zalecamy warzywa podlewać każdego dnia w godzinach porannych.

# CO W TYM ROKU WYROŚNIE NA TWOIM BALKONIE?

## SALATA



Przygotuj dużą doniczkę. Im większa – tym większego plonu możesz się spodziewać. Ze względu na szybki i bujny rozrost należy zapewnić roślinie dużo wolnej przestrzeni wokół. Zasiej sałatę w próchnicznej i wilgotnej ziemi. To w zupełności wystarczy, aby stworzyć jej doskonałe warunki do wzrostu. Podleвай roślinkę systematycznie i umiarkowanie. Nie pozwól, aby ziemia była sucha szczególnie w pierwszych tygodniach od zasiań. Doniczkę ustaw w słonecznym lub półsłonecznym miejscu najlepiej pod zadaszeniem, aby ochronić ją przed deszczem lub gradem. Sałata od lat zalecana jest przez dietetyków dla utrzymania zdrowej i szczupłej sylwetki. Ponadto pomaga pokonywać infekcje, odkwasza organizm oraz wzmacnia system nerwowy.

## POMIDOR



Do dużej doniczki o głębokości ok. 40 cm nasyp żyzną, lekko przepuszczalną i zasobną w składniki pokarmowe ziemię, idealna będzie ziemia ogrodnicza do upraw warzyw. Nasionka wkładaj do ziemi na głębokość ok 0,5 cm.

W początkowym okresie uprawy zadbaj o regularne podlewanie i utrzymywanie dużej wilgotności powietrza (poprzez np.: zakrywanie przezroczystą folią z otworami). Pamiętaj także o solidnym drenażu. Doniczkę ustaw w słonecznym miejscu pod gołym niebem lub osłonami. To ciepłolubna roślina, która najlepiej rośnie w temperaturach przekraczających 20 stopni celcjusza. W trakcie wzrostu krzaczków warto użyć patyczków, jako podpórek, tak, aby pomidorki rozrastały się wedle Twoich oczekiwań. To warzywo charakteryzuje się sporą zawartością żelaza, potasu, sodu i cynku. Zawiera też dawkę witaminy B1 i witaminy B2, a likopen obecny w pomidorkach chroni organizm przed rozwojem nowotworów. Dlatego tak istotne jest spożywanie pomidorów, najlepiej prosto z własnego krzaczka.

## RZODKIEWKA



Rzodkiewki doskonale nadają się do uprawy w pojemniku na balkonie. Posadź je bezpośrednio z nasionek na głębokość ok. 1 cm. Przygotuj żyzną, przepuszczalną ziemię oraz głęboką doniczkę ze względu na fakt rozrastania się warzywa głównie w części podziemnej. Pamiętaj o warstwie drenażu, aby nie zalewać korzeni. Optymalna odległość sadzenia nasionek rzodkiewki w rzędzie to od 5 do 10 cm. Rzodkiewki doskonale czują się na stanowiskach słonecznych lub półcienistych, a także w otoczeniu innych roślin których liście chronią ją przed nadmiernym upałem. Podleвай rzodkiewki co 2-3 dni, w cieplejsze dni częściej. Pierwsze efekty można uzyskać już po 30-40 dniach od momentu zasadzenia. Rzodkiewka jest warzywem bogatym w antyoksydanty i to w dużej mierze im zawdzięcza swoje prozdrowotne właściwości. Wykazano także, że ekstrakt z rzodkiewki ma hamujący wpływ na wzrost bakterii i grzybów.

## ZIOŁA NA BALKONIE

W warunkach balkonowych doskonale odnajdą się także niektóre rodzaje ziół, które sprawdzą się jako smaczny i aromatyczny dodatek do różnych dań lub napojów. Wśród ziół uprawianych w doniczkach na balkonach najbardziej polecamy bazylię, kolendrę oraz miętę. W okresie letnim zioła warto uprawiać na balkonie, jednak także poza sezonem mamy szansę czerpać z ich dobrodziejstw. Wystarczy doniczki przestawić na wewnątrz parapet i cieszyć się smakiem lepszych potraw przez cały rok.

## BAZYLIA



Przygotuj nasionka, ziemię oraz niezbyt głęboką doniczkę. Nasionka delikatnie wciśnij w glebę nie zasypując ziemią, aby miały możliwie jak największy dostęp do światła słonecznego. Doniczka powinna być umieszczona w miejscu słonecznym, osłoniętym od deszczu i wiatru. Roślinkę podleвай często, ale w mniejszych ilościach, ponieważ ziemia nie powinna być ani zbyt przesuszona, ani zbyt morka. Pamiętaj też, aby strumień wody skierować bezpośrednio na podłoże, a nigdy na liście bazylii. Ta roślina świetnie nadaje się do letnich sałatek i dań kuchni włoskiej. Ponadto herbatka z bazylii pomaga zwalczyć kolki czy wzdęcia. Jest bogatym źródłem witamin A, C, B5 oraz składników mineralnych, tj. wapnia i magnezu.

## KOLENDRA



Przygotuj doniczkę i wypełnij ją przepuszczalną próchniczną glebą o odczynie zasadowym lub obojętnym. Nasionka układaj na głębokość 1 cm. Aby przyspieszyć wzrost rośliny doniczkę z kolendrą postaw w nasłonecznionym, osłoniętym od wiatru miejscu. Zarówno po zasiań, jak i po kiełkowaniu należy pamiętać o regularnym podlewaniu. Kolendra nie lubi suszy! Ziemia powinna być stale wilgotna, jednak w doniczce nie może zalegać woda. Pierwsze efekty możesz zobaczyć już po 3 tygodniach od zasadzenia. Kolendra doskonale wspomaga pracę układu pokarmowego. Działa przeciwbakteryjnie, a jej liście usuwają z organizmu metale ciężkie. Napar z kolendry natomiast działa uspokajająco i łagodząco.

## MIĘTA



Miętę najlepiej sadzić z gotowych rozsądów, jednak od razu po zakupie należy przesadzić ją do większej doniczki. Mięta to jedno z tych ziół, które doskonale radzą sobie na balkonie lub na domowym parapecie. Do odpowiedniego rozwoju potrzebuje jedynie wilgoci i odpowiedniej ilości słońca. Należy pamiętać o regularnym podlewaniu podłoża. Od czasu do czasu warto też wzruszyć ziemię, bo korzenie potrzebują dostępu powietrza - możesz to zrobić nawet widelcem. Jeśli chcesz nadać jej ładny pokrój i utrzymać w ryzach, musisz przycinać wierzchołki pędów i usuwać te odnogi, które rosną w niepożądanym kierunku. Główną zaletą mięty jest jej zbawienny wpływ na podrażnienia układu pokarmowego. Wykazuje działanie rozkurczające mięśnie gładkie przewodu pokarmowego, a tym samym - zmniejszające ból. Jest niezastąpiona w leczeniu problemów trawiennych, takich jak wzdęcia czy zaparcia.



Balkonowe warzywniki szturmem wchodzą do łask. Ta forma hodowli roślin stała się obecnie bardzo modna, co bardzo nas cieszy ze względu na niezliczone zalety spożywania roślin i ziół z własnej uprawy. Mamy nadzieję, że ten krótki poradnik zachęci Cię do założenia swojej własnej małej hodowli na balkonie i spowoduje, że poczujesz się jak prawdziwy miejski ogrodnik.