

# WYHODOWANE W MISSISSAUGA

PRZEWODNIK PO UPRAWIE  
W POMIESZCZENIACH



Dowiedz się, jak uprawiać  
świeżą żywność w domu,  
korzystając z tego  
przewodnika krok po  
kroku.



## PODZIĘKOWANIA

Uznajemy, że tereny, na których obecnie znajduje się miasto Mississauga – i na których pielęgnowujemy relacje, rozwijamy się, dzielimy się plonami oraz sadzimy i dbamy o nasiona – stanowią część terenów objętych traktatem plemienia Mississaugas of the Credit First Nation, tradycyjnego terytorium i terenów objętych traktatem ludu Haudenosaunee, a także tradycyjnego terytorium ludów Anishinaabe, Huron-Wendat First Nation oraz Wyandot First Nation. Uznajemy te narody i ich przodków za narody, które zamieszkiwały i gospodarowały na tych ziemiach od niepamiętnych czasów. Miasto Mississauga jest domem dla Indian Pierwszych Narodów, Metysów i Inuitów.

Rdzenne tradycje kulinarne, dawne i obecne, są nieodłączną częścią ziemi i są z nią ściśle związane. Miasto Mississauga oraz Ecosource uznają i szanują tradycje i opiekę nad ziemią ludności tubylczej. Jesteśmy zobowiązani do dalszego uczenia się, angażowania się i uczestniczenia w procesie prawdy i pojednania.

Niniejszy przewodnik powstał we współpracy miasta Mississauga i Ecosource. Chcielibyśmy wyrazić wdzięczność partnerom społecznym i ogrodnikom, których wiedza przyczyniła się do powstania tego zasobu.



## DLACZEGO WARTO UPRAWIAĆ ŻYWNOSĆ W POMIESZCZENIACH?

Uprawa własnej żywności w domu może być satysfakcjonującym doświadczeniem. Może zapewnić Ci całoroczny zapas świeżych, zdrowych składników, które odpowiadają Twoim upodobaniom kulturowym i smakowym, a jednocześnie być świetną zabawą, którą możesz cieszyć się z rodziną. Ogrodnictwo w pomieszczeniach pozwala oszczędzać miejsce i zasoby, umożliwiając optymalne wykorzystanie światła, wody i gleby. W tym przewodniku znajdziesz podstawowe informacje – od wyboru odpowiedniego miejsca i materiałów, przez wybór łatwych w pielęgnacji roślin, po wskazówki, jak cieszyć się żywnością uprawianą w domu.

## OGRODNICTWO I DZIAŁANIA NA RZECZ KLIMATU

Strategia Rolnictwa Miejskiego Miasta Mississauga uznaje, że ogrodnictwo żywnościowe może poprawić zdrowie społeczności i środowisko. Rolnictwo miejskie wspiera działania na rzecz klimatu poprzez ograniczenie odległości transportu żywności i związanych z tym emisji gazów cieplarnianych. Może również wspierać adaptację do zmian klimatycznych poprzez chłodzenie naszych okolic, poprawę jakości powietrza, pochłanianie opadów deszczu w miejscu ich wystąpienia, zwiększanie bioróżnorodności i promowanie odporności społeczności.

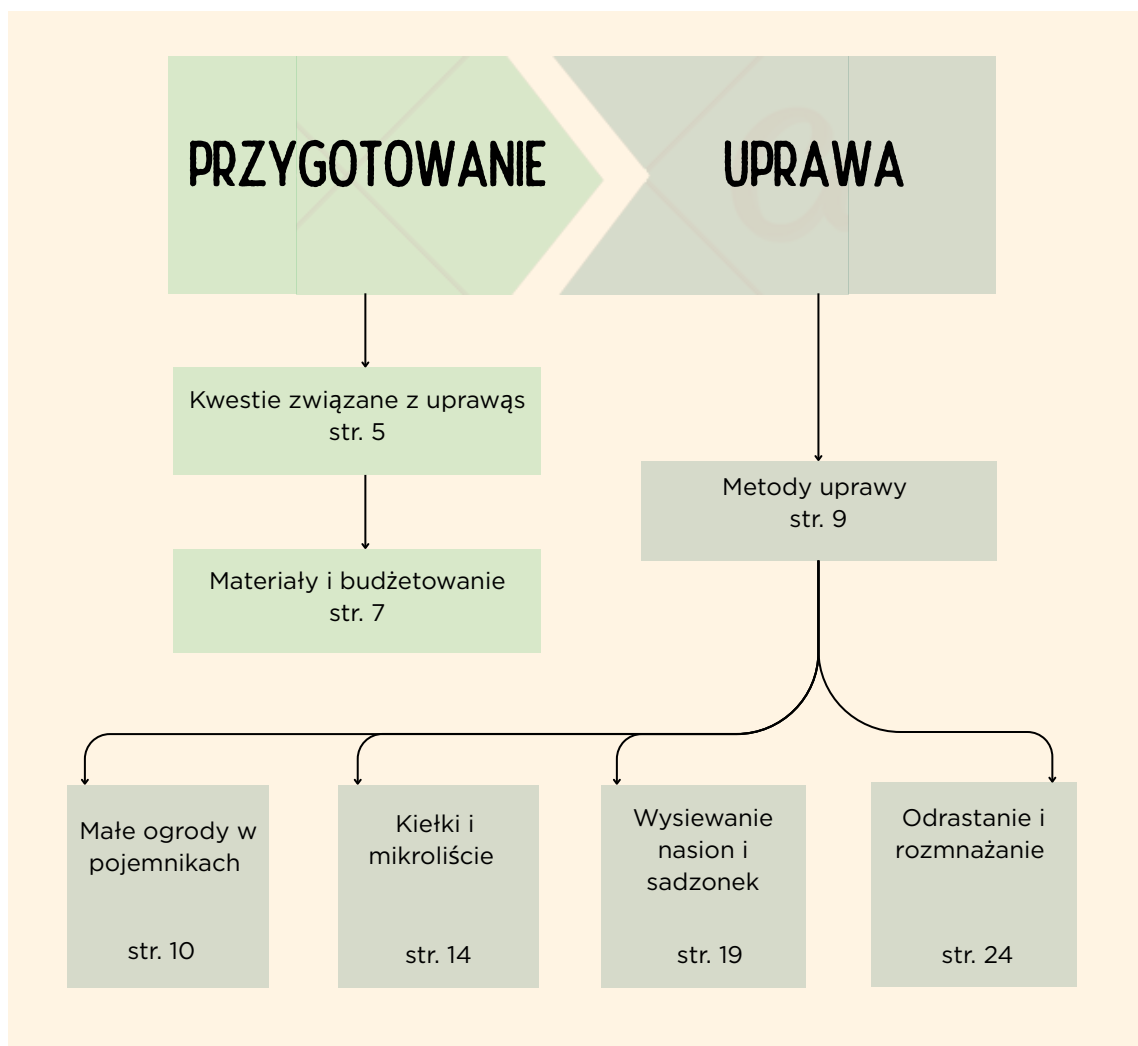


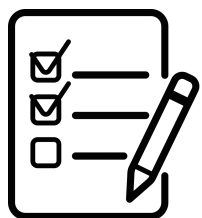
Biorąc pod uwagę te korzyści, miasto Mississauga pragnie wspierać mieszkańców w rozwijaniu umiejętności związanych z uprawą i zbieraniem żywności.

# JAK KORZYSTAĆ Z TEGO PRZEWODNIKA

W tym przewodniku znajdziesz podstawowe informacje, które pomogą Ci rozpocząć uprawę żywności w domu. Treść podzielona jest na dwie części: pierwsza opisuje, jak przygotować się do uprawy warzyw w pomieszczeniach, druga omawia różne metody uprawy. W przewodniku zawarto praktyczne porady dotyczące tego, co należy brać pod uwagę na każdym etapie procesu, a także mądre rady od ogrodników z Mississauga. Na końcu przewodnika zamieszczono słownik umożliwiający szybkie odniesienie do najważniejszych pojęć ogrodniczych, które zostały podkreślone.

Do przewodnika wprowadzono funkcje ułatwień dostępu, w tym dostępne czcionki, kontrast i tekst alternatywny. Aby jeszcze bardziej ułatwić dostęp do treści, przewodnik można pobrać w alternatywnym formacie zawierającym wyłącznie tekst.





# PRZYGOTOWANIE

ZAPLANUJ SWÓJ WEWNĘTRZNY OGRÓD





## WSTĘP

Ogrodnictwo w pomieszczeniach pozwala w pełni kontrolować warunki uprawy, bez konieczności uzależniania się od nieprzewidywalnych warunków panujących na zewnątrz. Choć Twój dom może już zapewniać roślinom pewne warunki, których potrzebują, stworzenie innych może wymagać odrobiny kreatywności lub niewielkiej inwestycji. Poniżej przedstawiamy kilka najważniejszych kwestii, o których należy pamiętać na początku.

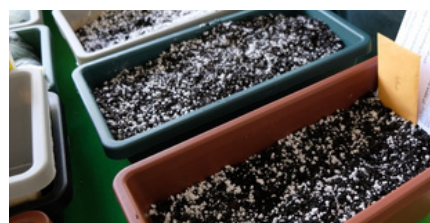
## JAK PRZYGOTOWAĆ STANOWISKO POD UPRAWĘ?



### GLEBA

Przy wyborze gleby do wnętrza należy wziąć pod uwagę następujące czynniki:

- **Drenaż:** Perlit, pumeks lub gruboziarnista kora tworzą kieszenie powietrzne, przez które może przepływać woda.
- **Składniki odżywcze:** Dodaj nawozy, takie jak organiczny kompost, emulsja rybna, l odchody dżdżownic z częstotliwością podaną na opakowaniu. Powolny wzrost roślin lub żółknięcie liści może wskazywać na niedobór składników odżywczych, natomiast brązowe liście zwykle świadczą o ich zbyt dużej ilości.
- **Tekstura:** Zadbaj o to, aby gleba była lekka i puszysta, co umożliwi korzeniom pobieranie powietrza, wody i składników odżywczych.
- **Sterylność:** Unikaj stosowania gleby zewnętrznej (nazywanej również: ziemią wierzchnią, czarną ziemią lub ziemią ogrodową), która może przenosić szkodniki, chwasty i choroby. Jeśli wnosisz rośliny zewnętrzne do domu, dokładnie sprawdź, czy nie ma na nich owadów lub jaj, a następnie dokładnie opłucz lub spryskaj, aby je usunąć.
- **Zatrzymywanie wilgoci:** Włókno kokosowe, torfowiec i kompostowana kora pomagają utrzymać wodę, nie nasiąkając nią przesadnie.



Stopniowo wymieniaj glebę:  
25% rocznie  
100% co 5 lat



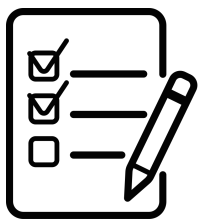
### WSKAZÓWKI OGRODOWE

Mieszanka do sadzonek jest idealna do ogrodnictwa w pomieszczeniach, ponieważ zawiera te składniki, ale należy unikać ziemi do sadzonek, ponieważ często zawiera ona ziemię zewnętrzną i nie jest sterylna

Przygotuj własną mieszankę do sadzonek, postępując zgodnie z poniższym przepisem.



1 część torfowiec lub włókno kokosowe  
1 część perlit lub pumeks  
2 części kompost



## ✓ ŚWIATŁO

Większość roślin potrzebuje 6-8 godzin słońca dziennie. W zależności od tego, co chcesz uprawiać, konieczne może okazać się zastosowanie dodatkowego oświetlenia. Rośliny mają różne wymagania świetlne, dlatego wybieraj rośliny w oparciu o warunki świetlne, w których mieszkasz.

## ✓ WODA

Utrzymuj równowagę poziomów wilgoci:

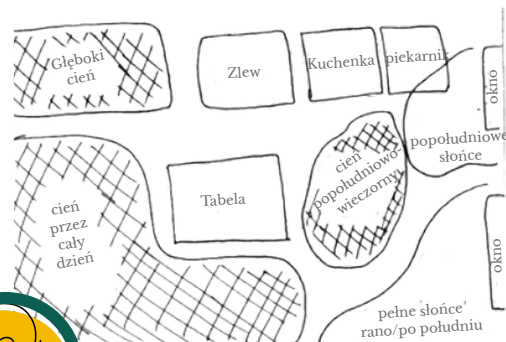
- Zbyt mokro → pleśń/gnicie
- Zbyt suchy → stres/śmierć

Porady:

- Podlewaj korzenie, nie liście.
- Upewnij się, że doniczki lub pojemniki mają otwory drenażowe na dole, z tacką pod spodem, która będzie zbierać wodę, zapobiegając w ten sposób uszkodzeniom mebli lub parapetów (nie należy pozostawiać doniczek w wodzie).
- Podlewaj, aż gleba będzie całkowicie wilgotna. Pomiedzy podlewaniami pozwól glebie lekko przeschnąć.

## ✓ ZAPYLANIE

Ponieważ w pomieszczeniach brakuje naturalnych zapylaczy, wybieraj rośliny, które zapylają się samodzielnie (takie jak pomidory i papryka) lub takie, które nie wymagają zapylania do produkcji plonów (takie jak warzywa liściaste, warzywa korzeniowe i większość ziół).



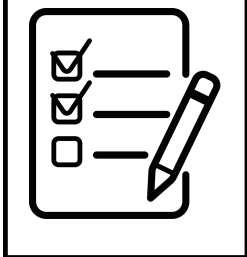
## WSKAZOWKI OGRODOWE

Obserwuj przestrzeń swojego domu przez kilka dni, aby pomóc sobie w wyborze idealnego miejsca na ogródek wewnętrzny. Zanotuj, które obszary są bezpośrednio nasłonecznione, a które są zacienione przez budynki, urządzenia lub meble (patrz rysunek powyżej). Zastanów się, jak zmieniają się wzory światła w zależności od pory roku. Okna skierowane na południe (jeśli są dostępne) otrzymują najwięcej światła przez cały rok.

Warzywa korzeniowe → częściowy cień

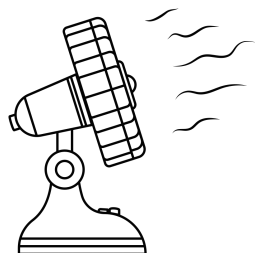
Warzywa liściaste → średnie światło

Groszek, fasola, cebula → pełne słońce



## PRZEPIY W POWIETRZA

W celu zapobiegania pleśni i chorobom ważna jest cyrkulacja powietrza.



Jak sprawdzić przepływ powietrza:

- Przytrzymaj cieką chusteczkę lub nitkę w górnej części rośliny (tam, gdzie znajdują się liście).
- Jeśli porusza się delikatnie, przepływ powietrza jest dobry.
- Jeżeli się nie porusza, przepływ powietrza jest słaby.

Jeśli masz problem ze słabym przepływem powietrza, spróbuj użyć wentylatora sufitowego lub przenośnego, aby poprawić cyrkulację.



## PRZESTRZEŃ

Wykorzystaj przestrzeń, którą dysponujesz, myśląc kreatywnie. Wykorzystaj kraty lub podpory ścienne dla pnączy, takich jak groszek czy fasola, zawieś donice, jeśli miejsce na parapecie jest ograniczone, i wybieraj odmiany roślin o niewielkich rozmiarach lub karłowate na małe powierzchnie. Maksymalnie wykorzystaj półki, narożniki i doniczki montowane na ścianie, aby maksymalnie wykorzystać przestrzeń do uprawy roślin, nie zagracając przy tym domu.

Wykaż się kreatywnością, aby maksymalnie wykorzystać przestrzeń i wykorzystać materiały ponownie







## SŁOWA MĄDROŚCI

Jeśli chodzi o pozyskiwanie nasion, szczerze mówiąc, wybieram sadzonki, ponieważ w domu mam ograniczoną przestrzeń do kiełkowania nasion.

Moim celem są centra ogrodnicze i małe sklepy spożywcze, a ja wolę kupować sadzonki ekologiczne....

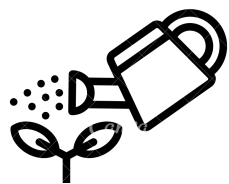
Lubię zanurzyć się w ziemi i oddać się sadzeniu i pielęgnacji ogrodu.

Pozwala mi oderwać się od ciężkiej pracy przy biurku i stresu życia codziennego.

Uprawa żywności jest dla mnie bardzo relaksująca i satysfakcjonująca.

- Iman Ahmed





# UPRAWA

METODY UPRAWY W POMIESZCZENIACH

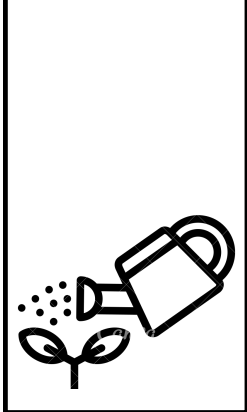




# UPRAWA

MAŁE OGRODY KONTENEROWE





## WSTĘP

Ogrodnictwo kontenerowe polega na uprawie roślin w doniczkach, skrzyniach lub specjalnie zaprojektowanych pojemnikach.

To prosty sposób na uprawę warzyw przez cały rok – nie trzeba mieć do tego ogrodu – a ponadto daje dużą swobodę w projektowaniu ogrodu dostosowanego do własnych potrzeb.

Na początek należy wziąć pod uwagę kilka kluczowych kwestii, takich jak wybór odpowiedniego rozmiaru doniczki i wybranie odmian, które dobrze sprawdzą się w warunkach domowych.

## ODMIANY ROŚLIN

Pewne odmiany roślin lepiej sprawdzają się w uprawie w pojemnikach lub na małych przestrzeniach.

Jeśli dysponujesz przestrzenią w pionie, wybierz rośliny „pnące” lub „pnące się”, takie jak fasola szparagowa, groszek, ogórki czy minicukinie – pamiętaj tylko, aby zapewnić im podparcie, np. w postaci kratki.

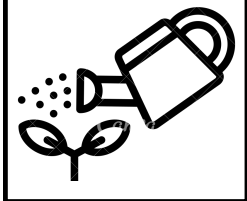
Jeśli masz mało miejsca w pionie, wybierz odmiany „karłowate” lub „kompaktowe”, takie jak fasola karłowa, pomidory Tiny Tim czy marchewka karłowata.

Producenci nasion często opisują odmiany jako idealne na balkony, do doniczek, skrzynek okiennych lub ogrodów miejskich – są to również dobre propozycje do uprawy w doniczkach w pomieszczeniach.



## ŚREDNICA POJEMNIKA (cale) I OBJĘTOŚĆ (l)

Sałata liściasta, rukola, młoda rzodkiewka, młoda rzepa, zielona cebula, szczypiorek, drobne zioła	Kapusta, boćwina, kalarepa, rzepa, duże zioła	Fasola tyczna, kompaktowe odmiany pomidorów	Kalafior, bakłażan, papryka, pomidor, okra	Pomidor, ogórek, cukinia, melon, dynia
				
10 inch (7-11 litrów)	14 inch (22-26 litrów)	16 inch (34-37 litrów)	18 inch (52-56 litrów)	24 inch (90-94 l)



## MATERIAŁY, Z KTÓRYCH WYKONANE SĄ POJEMNIKI

Donice do ogrodu wewnętrznego występują w wielu różnych stylach, dzięki czemu możesz wybrać rozwiązanie dopasowane do Twojej przestrzeni i budżetu.

Możesz kupić doniczki (patrz poniżej) lub wykorzystać ponownie przedmioty, takie jak puszki, butelki na wodę, wiadra lub pojemniki na jedzenie na wynos.

Upewnij się tylko, że są bezpieczne dla żywności!



	Materiały	Koszt	Mocne i trwałe?	Lekkie?	Uwagi
	Terakota	\$-\$\$\$ (W zależności od rozmiaru)	✓	Mały - ✓ Duży - ✗	Gleba szybko wysycha
	Plastikowy	\$	✗	✓	Bezpośrednie słońce może nagrzewać plastik, co może zaszkodzić roślinom
	Ceramiczny	\$\$	✓	Mały - ✓ Duży - ✗	

## DRENAŻ

Drenaż odnosi się do tego, jak dobrze nadmiar wody może odpłynąć z doniczki lub pojemnika.

Dobry drenaż zapobiega gniciu korzeni poprzez poprawę cyrkulacji powietrza i zapobieganie gromadzeniu się wody na dnie.

Aby zapewnić dobre odprowadzanie wody, upewnij się, że pojemniki mają otwory w dnie, i używaj podłoża ogrodniczego zawierającego takie składniki, jak włókno kokosowe, perlit, pumeks lub kompostowaną korę.



## WSKAZOWKI OGRODOWE

Czy wiesz, że dodanie kamieni na dno doniczki nie poprawi drenażu, a wręcz przeciwnie - pogorszy go, ograniczając przestrzeń dla korzeni w doniczce!

## SŁOWA MĄDROŚCI

„W 2007 roku kupiłem mojej zmarłej żonie na urodziny drzewko hibiskusa pospolitego.

Był to jej ulubiony kwiat, a także jej adres e-mail, gdy poznaliśmy się w sieci w 1996 r., testując oprogramowanie firmy Microsoft.

Roślina ta początkowo rosła w doniczce o średnicy 12 cali, latem rośnie na zewnątrz, a gdy prognoza pogody zapowiadała pierwsze przymrozki, przenosiło się ją do domu.

Roślinę przesadzono do glinianej doniczki o średnicy 14 cali, a teraz, kilka lat później, rośnie w doniczce o średnicy 16 cali.

Latem kwitnie na zewnątrz, a gdy wnieśliśmy ją do środka, rozkwita bujnie.

Jest teraz trzeci tydzień listopada, roślina właśnie straciła 2 kwiaty, ma 3 kwiaty w rozkwicie i 5 pąków.

W połowie lub pod koniec grudnia kończy się kwitnienie. Należy wtedy mocno przyciąć pędy o 2/3.

W czerwcu pojawią się nowe pędy i roślina będzie gotowa do wysadzenia na zewnątrz.

Nie bój się kupować egzotycznych, wrażliwych na mróz roślin, takich jak hibiskusy, drzewa pomarańczowe czy cytrynowe, i pozwól im przebywać na zewnątrz latem, a zimą w domu.

Wnoszenie dużych roślin do wnętrza jest dobre dla umysłu i duszy”.

- Andrew Taylor



# UPRAWA

KIEŁKI I MIKROŚLINY

## WSTĘP

Wykiełkowanie i uprawa mikrozieleni to przyjazne dla początkujących sposoby na uzyskanie świeżej, bogatej w składniki odżywcze żywności w domu, w ciągu zaledwie kilku dni.

Wymagają jedynie podstawowych materiałów i niewielkiego światła, co sprawia, że można je uprawiać niemal wszędzie.

Ponieważ cały proces jest szybki, łatwy i przyjemny, jest to świetny sposób, aby zachęcić dzieci do uprawy żywności i zdrowego odżywiania.

## KIEŁKI

Kiełki to nasiona, które właśnie zaczęły kiełkować, tworząc maleńkie jadalne pędy. Rosną w ciągu zaledwie kilku dni, wymagając tylko wody – nie potrzebują gleby ani światła. W rezultacie otrzymujesz świeże, bogate w składniki odżywcze jedzenie, którym możesz cieszyć się przez cały rok. Możesz zastosować opisaną poniżej metodę z wykorzystaniem słoików lub wyhodować rośliny w durszlaku, tacce lub płóciennym worku.

## MATERIAŁY

- Kiełkujące nasiona, takie jak lucerna, fasola mung, sałata, rzodkiewka, brokuły
- Gaza
- Gumka
- Słoik

## METODA KIEŁKOWANIA W SŁOIKU

### KROK

### INSTRUKCJA

1

Wsyp 1-2 łyżki nasion do słoika i przykryj gazą, zabezpieczając ją gumką

2

Napełnij słoik zimną wodą, zamieszaj i odcedź.

3

Napełnij słoik wodą i mocz go przez 8-12 godzin.

4

Wylej wodę i odwróć słoik do góry dnem pod kątem na suszarce do naczyń, misce lub blasze do pieczenia.

5

Dwa razy dziennie napełniaj słoik zimną wodą, zamieszaj i wylej.

6

Kontynuuj ten proces, aż pojawią się kiełki (około 4-5 dni)

7

Przed zdjęciem gazy optucz i wylej wodę po raz ostatni. Wyłóż kiełki na ręcznik papierowy lub ściereczkę i osusz przed spożyciem.



## MIKROZIELEŃ

Mikrozieleń to młode sadzonki warzyw lub ziół, które spożywa się tuż po pojawieniu się ich pierwszych prawdziwych liści. Rosną szybko w cienkiej warstwie gleby lub na macie uprawowej przy małej ilości światła. Chociaż wyhodowano je z nasion, z których mogą wyrosnąć pełnowymiarowe rośliny, to spożycie ich na tym wczesnym etapie pozwala uzyskać dostęp do wysokiego stężenia składników odżywczych – nie pozwól więc, by urosły zbyt szybko!

### KROK

### INSTRUCTION

1

Nasiona należy moczyć w wodzie przez 8-12 godzin lub przez całą noc.

2

Napełnij pojemnik warstwą mieszanki doniczkowej lub innego podłoża na wysokość 2,5-5 cm.

3

Odsącz namoczone nasiona i rozłóż je pojedynczą, gęstą warstwą na powierzchni gleby.

5

Regularnie spryskuj je wodą (2-3 razy dziennie), aby były wilgotne, ale nie przemoczone!

6

Gdy nasiona zaczną kiełkować, umieść je przed oknem, aby uzyskać jak najwięcej światła słonecznego.

7

Aby uzyskać jak najwięcej składników odżywczych, zbierz rośliny po pojawieniu się pierwszych prawdziwych liści lub gdy osiągną wysokość 5-7,5 cm – zazwyczaj po 8-12 dniach.

8

Aby je zjeść, należy odciąć je czystymi nożyczkami tuż nad ziemią i umyć.

9

Wyrzuć pozostałą ziemię doniczkową, ponieważ nasiona prawdopodobnie nie wykiełkują ponownie, a ponowne jej użycie wiąże się z ryzykiem wystąpienia chorób, pleśni oraz niskich plonów.



### WSKAZOWKI OGRODOWE

Szukaj nasion suchych, surowych, całych i jeśli to możliwe, organicznych. Można również kupić nasiona specjalnie oznaczone do kiełkowania.

### MATERIAŁY

- Nasiona mikrozieleni, takie jak słonecznik (w łupinach), groch, gryka, kozieradka, rukola
- Podłoże uprawowe takie jak mieszanka do sadzonek, włókno kokosowe, mata do uprawy
- Płytka doniczkowa lub pojemnik nadający się do recyklingu
- Butelka ze spryskiwaczem



mata do uprawy konopi



mieszanka do sadzonek



włókno kokosowe



## JAK MOGĘ JEŚĆ KIEŁKI I MIKROZIELEŃ?

Kiełki i mikrozieleń dodadzą Twoim posiłkom chrupkości, smaku i składników odżywczych. Zazwyczaj jada się je na surowo, ale można je również lekko podsmażyć. Wypróbuj je w następujący sposób:

- Dodawaj do sałatek
- Nałóż na kanapki lub tortille
- Posyp jajecznicę, omlety lub tosty z awokado
- Wymieszaj z ryżem lub ziarnami w miskach
- Dodaj kiełki fasoli mung lub soi do smażonych potraw



### WSKAZOWKI OGRODOWE

Kiełkowanie wiąże się z pewnym ryzykiem, dlatego osoby z obniżoną odpornością powinny skonsultować się z lekarzem przed spożyciem kiełków. Zawsze myj kiełki, przechowuj je w szczelnym pojemniku do 7 dni, a jeśli są oślizgłe lub wydzielają nieprzyjemny zapach, wyrzuć je.



## PRZEPIS

Kongnamul Muchim  
(Koreańskie kiełki fasoli)

### SKŁADNIKI

- 2 szklanki kiełków fasoli mung
- 1 łyżeczka oleju sezamowego
- ½ łyżeczki soli
- 1 łyżeczka nasion sezamu
- 1 ząbek czosnku, posiekany
- Odrobina sosu sojowego
- Posiekana zielona cebula

### INSTRUKCJE

1. Zagotuj mały garnek wody
2. Sparz kiełki, aż lekko zmiękną.
3. Odcedź szybko schłodź pod zimną wodą.
4. W misce wymieszaj kiełki z olejem sezamowym, solą, czosnkiem, nasionami sezamu i sosem sojowym.
5. Posyp szczypiorkiem i smacznego!

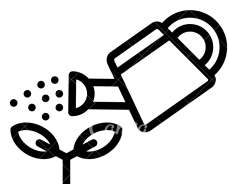
**JAK MOŻESZ DODAĆ KIEŁKI DO SWOICH LUBIANYCH POSIŁKÓW?**



## SŁOWA MĄDROŚCI

„Moja przygoda z ogrodnictwem społecznościowym rozpoczęła się w 2021 roku. Kiedy sezon wegetacyjny dobiegł końca, zaczęłam hodować kiełki i mikrozielone warzywa w domu. Można je szybko zbierać, są bardzo świeże, niedrogie i co najważniejsze, bogate w składniki odżywcze. Wymienię tylko kilka, które wypróbowałam: lucerna, rukola, brokuły, jarmuż, fasola mung, gorczyca, pędy grochu... Do kiełkowania używałam słoików, durszlaka i ręczników papierowych. To naprawdę proste! Na początku napotkałam drobne trudności związane z pleśnią i nierównomiernym kiełkowaniem, ale szybko rozwiązałam te problemy, szukając informacji w Internecie. Świeżą zerwaną fasolę lubię dodawać do sałatek, tortilli lub mieszać z zupą podczas serwowania. Zachęcam wszystkich do robienia tego w domu, aby zaoszczędzić pieniądze na zakupach w sklepach spożywczych!”

- Shadow Lee



# UPRAWA

WYSIEW NASION I SADZONEK



## WSTĘP

Wyhodowanie sadzonek sadzonek często daje lepsze wyniki niż wysiewanie nasion bezpośrednio na większych powierzchniach, zwłaszcza w przypadku pomidorów, bakłażanów, jarmużu, warzyw liściastych i ziół. Warzywa korzeniowe, takie jak marchew, rzodkiewka, buraki, a także rośliny takie jak groch i fasola, najlepiej sadić bezpośrednio z nasion. Możesz kupić sadzonki lub wyhodować je samodzielnie, a następnie, gdy będą gotowe, przesadzić je do większego pomieszczenia w domu lub na zewnątrz. Więcej informacji na temat uprawy na zewnątrz znajdziesz w Poradniku uprawy na zewnątrz.

## JAKIE SĄ KORZYŚCI Z UPRAWY SADZONEK?

- Oszczędność pieniędzy na zakupach w sklepie
- Możliwość dostępu do różnorodności kulturowej, która może być trudna do znalezienia na miejscu
- Mniej kontrolę nad stosowanymi metodami uprawy

## MATERIAŁY

Sadzonki mają inne potrzeby niż typowe rośliny doniczkowe. Jako młode rośliny wymagają więcej światła (8-12 godzin dziennie) i wyższych temperatur (około 26°C). W razie trudności może okazać się konieczne użycie lamp do uprawy, lub podgrzewanej maty do sadzonek.

Różnią się również używane do nich pojemniki. Sadzonki najpierw hodzi się w małych pojemnikach (o średnicy około 5,7 cm), a w miarę wzrostu przesadza się je do większych doniczek o średnicy 10 cm, zwłaszcza w przypadku takich roślin jak pomidory, ogórki i kabaczki. Upewnij się, że Twoje pojemniki są czyste i zapewnij im drenaż. Pamiętaj o dodaniu tacki pod spód, aby zapobiec uszkodzeniu mebli lub parapetów przez wodę.

## KONTENERY

Plastikowy



Biodegradowalne



Wykorzystane ponownie





## METODA

Aby wyhodować sadzonki w pomieszczeniu, wykonaj poniższe czynności:



1

### PIERWSZE KROKI

- Napełnij pojemniki mieszanką do sadzenia nasion lub ziemią do sadzonek, nie ubijając gleby.

2

### NASIONA ROŚLIN

- W każdej komórce tacy lub małym pojemniku umieść 2-3 nasiona tej samej odmiany.
- Zasada ogólna: Głębokość sadzenia powinna być dwukrotnie większa od długości nasiona..

3

### NASIONA WODNE

- Użyj butelki ze spryskiwaczem, aby nie naruszyć nasion.
- Woda musi dotrzeć do korzeni.

4

### CIENKIE SADZONKI

- Gdy nasiona zaczną kiełkować, usuń te, które rosną zbyt blisko siebie (staraj się, aby w każdej komórce tacy lub małym pojemniku znajdowała się 1-2 rośliny). Zachowaj najzdrowsze, największe i najbardziej proste rośliny.
- Odetnij sadzonki nad ziemią, aby ograniczyć uszkodzenia innych korzeni.

5

### PRZESADZANIE

- Przeszczep sadzonki do większych doniczek, kiedy prawdziwe liście zaczną się pojawiać.
- Proces ten zapobiega „splątaniu korzeni” i sprzyja wzrostowi roślin.

6

### HARTOWANIE (DO OGRODÓW ZEWNĘTRZNYCH)

- Gdy temperatura na zewnątrz będzie wystarczająco wysoka dla Twojej rośliny, stopniowo przyzwyczajaj sadzonki do warunków zewnętrznych przez 5-7 dni.
- Zaczynaj od 1-2 godzin w ostnietym i zacienionym miejscu.
- Stopniowo zwiększaj czas spędzany na zewnątrz i wystawiaj się na bezpośrednie działanie promieni słonecznych.

7

### ZASADŹ

- Przesadź sadzonki do ich „docelowego” miejsca, np. do większej doniczki, do gruntu lub na podwyższonej grządce.



## WSKAZOWKI OGRODOWE

Jeśli wyhodujesz więcej sadzonek, niż potrzebujesz, spróbuj wymienić się nimi z sąsiadami lub znajomymi, aby wypróbować różne rośliny!



## SŁOWA MĄDROŚCI

„Chcesz mieć dostęp do czegoś zielonego przez cały rok? Czy istnieje lepszy sposób na wydłużenie sezonu niż ogródnictwo domowe? Dzięki uprawie roślin w pomieszczeniach mamy większą kontrolę nad warunkami uprawy – możemy regulować oświetlenie, przepływ powietrza, temperaturę i nawadnianie, czyli wszystkie czynniki, których nie da się w pełni kontrolować na zewnątrz. Na początek potrzebujemy podłoża ogrodniczego do uprawy w pomieszczeniach, nasion oraz pojemników – a czy może być coś lepszego niż puste rolki po papierze toaletowym, puste puszki po konserwach, a nawet kartoniki po jajkach i taca? Nasiona ziół są niedrogie i łatwe w uprawie. Chcesz czegoś bardziej wyszukanego? Wypróbuj pomidory i sałatę, ale będziesz potrzebować także lampy do uprawy. Jeśli chcesz pójść o krok dalej i zainwestować nieco więcej, wybierz zestaw do uprawy hydroponicznej dla początkujących. Mifiej uprawy!”

- Amalia Lukacs



# UPRAWA

ODNOWA I ROZMNAŻANIE



## WSTĘP

Czy wiesz, że niektóre resztki warzyw i ziół pozostałe po gotowaniu można ponownie wyhodować? Nie wszystkie warzywa nadają się do tej metody, więc skorzystaj z poniższych wskazówek, aby osiągnąć sukces. Chociaż jakość wyhodowanych w ten sposób warzyw może nie być taka sama jak oryginałów, uprawa z resztek to przyjemny i niedrogi sposób na rozpoczęcie przygody z ogrodnictwem w domu.

## KTÓRE „RESZTKI” NAJLEPIEJ NADAJĄ SIĘ DO PONOWNEGO WYHODOWANIA?

zielona cebula  
sałata  
seler  
pak choi  
kapusta  
ziola takie jak bazylia, mięta, kolendra, rozmaryn, oregano,  
tymianek  
marchew, buraki, rzepa (tylko wierzchołki)

## JAK MOGĘ WYHODOWAĆ ROŚLINY Z ODPADKÓW KUCHENNYCH?

W przypadku szczypiorku, sałaty, selera, pak choi i kapusty:

1. Zachowaj podstawę warzywa (tę część, którą zazwyczaj wyrzucasz).
2. Umieść ją w małym, przezroczystym szklanym naczyniu lub słoiku.
3. Dodaj tyle wody, aby zakryła dolną część warzywa.
4. Umieść w słonecznym oknie.
5. Nowy wzrost powinien pojawić się po 3-7 dniach. W miarę jak roślina rośnie, możesz zbierać i jeść nowe przyrosty.
6. Wymieniaj wodę co 1-2 dni.
7. Jeśli woda zaczyna wydzielać nieprzyjemny zapach lub warzywa przestają rosnąć, należy je wyrzucić i zacząć od nowa.



W przypadku ziół (metoda ta nazywana jest również propagacją):

1. Użyj łodygi o długości 10-15 cm łodygi, odciętej tuż poniżej węzła liściowego.
2. Usuń liście z dolnej połowy łodygi, ale zostaw trochę na górze.
3. Umieść łodygę w szklance lub słoiku z wodą, upewniając się, że żaden liść nie jest zanurzony w wodzie (zanurzone liście zgniją).
4. Umieść w jasnym miejscu, ale z dala od bezpośredniego światła słonecznego.
5. Aby zachować świeżość wody, należy ją wymieniać co 2-3 dni.
6. Korzenie powinny pojawić się po 1-2 tygodniach; gdy osiągną długość 2,5-5 cm, należy przesadzić roślinę do podłoża.
7. Odczekaj, aż roślina się ukorzeni (około 1-2 tygodni), zanim zbierzesz i zjesz nowe zioła.

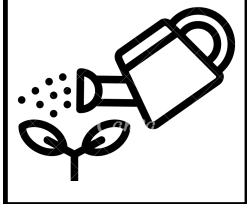
### Dla buraków, marchwi, rzepy:

1. Odłóż górną część warzywa o długości około 2,5 cm.
2. Umieść ją w misce, tak aby strona z nacięciem była skierowana w dół
3. Dodaj tyle wody, aby zakryła dolną część warzywa.
4. Umieść w słonecznym oknie.
5. Po 4-5 dniach powinny pojawić się zielone liście. Uwaga: Same warzywa korzeniowe nie urosną.
6. W miarę jak roślina rośnie, możesz zbierać i jeść nowe przyrosty. Delektuj się sałatkami, pesto i zupami
7. Wymieniaj wodę co 2-3 dni.
8. Jeśli woda zacznie wydzielać nieprzyjemny zapach lub roślina przestanie rosnąć, najlepiej ją wylać i zacząć od nowa.



### WSKAZOWKI OGRODOWE

Jeśli chcesz, aby Twoje sadzonki z resztek warzyw rosły szybciej i były silniejsze, gdy tylko zaczną się rozwijać, możesz przesadzić je do podłoża ogrodniczego, przykrywając całą roślinę z wyjątkiem nowych pędów. Więcej informacji znajdziesz w poradach zawartych w rozdziale „Ogrodnictwo w pojemnikach”.





## SŁOWA MĄDROŚCI

„Wszystko chce żyć! I uwielbiam odnawiać rośliny. Z nasion z zjedzonych warzyw, a nawet – jeśli nie ma nasion – z kawałków warzywnych odpadków, a także z łodyg ziół, które mogą wypuścić korzenie. Udało mi się wyhodować miętę, bazylię świętą, czosnek, cebulę, sałatę oraz warzywa liściaste z korzeni takich jak marchew, rzepa, buraki, a nawet z rdzeni chayote. Potrzebna jest tylko woda i pojemnik. Jest coś magicznego i cudownego w tym, że można obserwować, jak roślina potrafi przetrwać nawet wtedy, gdy jej część zostanie częściowo zjedzona, uszkodzona lub zacznie gnić. Niedawno wyhodowałam czosnek z ząbka z mojego ogrodu, który obrałam, ale o którym zapomniałam. Z jednej strony był posiniaczony i miał plamy. Oczyszcziłam dobre części do jedzenia, a ponieważ były tam korzenie, zachowałam środek i posadziłam go w doniczce z glinianymi kulkami i wodą. Od czasu do czasu odświeżałam wodę. Dzisiaj ma około 30 cm wysokości i zielone liście, które mogę wykorzystać, albo mogę posadzić ząbek w ziemi i pozwolić mu dojrzeć, aby wydał nasiona. Albo, co jeszcze bardziej ekscytujące, może w rezultacie powstać cała cebulka. Nauczyłam się uprawiać resztki od starszych osób, z mediów społecznościowych i grup ogrodniczych – a przede wszystkim poprzez zabawę, próby i błędy!”

- Sadia Butt



# SŁOWNICZEK

Poniżej znajduje się lista powszechnie używanych terminów ogrodniczych, które mogą być nieznanne, wraz z jasnymi wyjaśnieniami ich znaczenia.

## **SPARZYĆ**

Krótko zagotować warzywa lub owoce, a następnie szybko je schłodzić w wodzie z lodem, aby przerwać gotowanie.

## **SZORSTKA KORA**

Większe, grube kawałki kory drzewnej używane w mieszankach do sadzonek. Pomaga w lepszym odprowadzaniu wody, zapobiega nadmiernemu zbijaniu się gleby i zapewnia korzeniom roślin więcej miejsca do wzrostu.

## **WŁÓKNO KOKOSOWE**

Włókno wykonane z łupin orzechów kokosowych, stosowane zamiast torfu w celu zatrzymywania wilgoci w glebie.

## **KOMPOST**

Resztki jedzenia, liście, obornik i inne materiały naturalne, które z czasem uległy rozkładowi i nie zawierają już toksyn. Dodawany do gleby w celu poprawy jej zdrowia.

## **KOMPOSTOWA NA KORA**

Kora drzewa, która z biegiem czasu uległa rozkładowi i przekształciła się w miękki materiał przypominający glebę. Pomaga poprawić jakość gleby, utrzymując wilgoć, dodając składniki odżywcze i ułatwiając wzrost korzeni roślin.

## **DRENAŻ**

Jak łatwo woda może wypływać z doniczki lub ziemi. Dobry drenaż zapobiega gromadzeniu się wody wokół korzeni roślin, co pomaga zapobiegać ich gniciu i utrzymuje rośliny w zdrowiu.

## **EMULSJA RYBNA**

Płynny nawóz produkowany z przetworzonych ryb i odpadów rybnych. Nawóz jest bogaty w składniki odżywcze i można go dodawać bezpośrednio do gleby lub wody do zasilania roślin domowych i ogrodowych.

## **BEZPIECZNE DLA ŻYWNOŚCI**

Materiał nie będzie uwalniał szkodliwych substancji chemicznych do żywności.

## **KIEŁKOWANIE**

Sam początek wzrostu nasion. Z nasion zaczynają wyrastać korzenie i drobne liście, przekształcając się w nową roślinę.

## **LAMPY DO UPRAWY**

Specjalistyczne lampy wspomagające wzrost roślin w pomieszczeniach, dostarczając im potrzebnego światła. Umożliwiają uprawę roślin w miejscach, które nie mają wystarczającej ilości naturalnego światła słonecznego.



## **MATA DO WZROSTU**

Płaska powierzchnia, zwykle wykonana z filcu lub włókien, takich jak konopie, wykorzystywana do uprawy mikroliści. Podtrzymuje nasiona i zapewnia im wilgoć w czasie kiełkowania, dzięki czemu można bez problemu uprawiać małe rośliny w pomieszczeniach bez gleby.

## **PODŁOŻE DO HODOWLI**

Materiał, w którym rosną rośliny, np. gleba, włókno kokosowe lub mieszanka bezglebowa.

## **ZBIÓR, PŁONY, ŻNIWA**

Rzeczownik: Produkty spożywcze zbierane z roślin, gdy są gotowe do spożycia, np. warzywa, owoce lub zioła.

## **ZBIÓR, PŁONY, ŻNIWA**

Czasownik: zbiór warzyw, owoców lub ziół z ogrodu, gotowych do spożycia.

## **OGRZEWANA MATY DO SADZONEK**

Znana również jako mata grzewcza. Płaska mata elektryczna delikatnie ogrzewająca glebę lub podłoże do uprawy nasion. Dodatkowe ciepło pomaga nasionom kiełkować szybciej.

## **HYDROPONIKA**

Sposób uprawy roślin bez gleby. Zamiast tego rośliny rozwijają się w wodzie, która zawiera wszystkie składniki odżywcze, których potrzebują, za pomocą korzeni.

## **WĘZEŁ LIŚCIA**

Miejsce na łodydze rośliny, w którym wyrastają liście i mogą tworzyć się nowe gałęzie lub korzenie.

## **INTENSYWNOŚĆ ŚWIATŁA**

Jak silne i jasne jest światło padające na Twoje rośliny. Wyższe natężenie światła oznacza, że roślina otrzymuje więcej energii świetlnej, która pozwala jej rosnąć. Niższe natężenie światła oznacza, że roślina otrzymuje mniej światła.

## **WIDMO ŚWIATŁA**

Mieszanka różnych długości fal i kolorów światła wytwarzana przez lampę do uprawy.

## **WILGOĆ**

Ilość wody w glebie, której rośliny potrzebują do wzrostu, ale której nie może mieć ani za dużo, ani za mało.

## **SKŁADNIKI ODŻYWCZE**

Witaminy, minerały i inne substancje, których organizmy żywe potrzebują, aby rosnąć zdrowo i silnie.

## **MECH TORFOWY**

Gąbczasty materiał wytwarzany z mchów, który pomaga glebie zatrzymywać wilgoć; pozyskiwanie torfu powoduje uwalnianie dwutlenku węgla i nie jest uznawane za zrównoważone.

## **PERLIT**

Lekka, biała skała wulkaniczna dodawana do gleby, aby poprawić jej drenaż i zapobiec jej zbytniemu zbijaniu.



<b>ZAPYLANIE</b>	Proces, przez który przechodzą rośliny, aby wytworzyć nasiona lub owoce.
<b>ZAPYLACZE</b>	Zwierzęta lub owady, takie jak pszczoły, motyle, nietoperze i ptaki, które przenoszą pyłek z jednego kwiatu na drugi. Pomagają roślinom wytwarzać nasiona i owoce.
<b>PROPAGACJA</b>	Proces tworzenia nowych roślin z nasion, sadzonek lub innych części roślin.
<b>PUMEKS</b>	Porowata skała wulkaniczna używana w mieszankach glebowych w celu poprawienia drenażu i przepływu powietrza wokół korzeni roślin.
<b>SADZONKI</b>	Młode rośliny, które dopiero zaczęły wyrastać z nasion (zwykle mają do 2 miesięcy).
<b>SAMOZAPYLENIE</b>	Roślina, która może wytwarzać nasiona i owoce bez pomocy zwierząt, owadów i wiatru.
<b>STERYLNOŚĆ</b>	Wolne od szkodliwych zarazków, bakterii, grzybów i substancji chemicznych.
<b>TRZON</b>	Główna łodyga lub gałąź rośliny, wyrastająca ponad korzenie i podtrzymująca liście, pąki lub kwiaty.
<b>PRZESADZANIE</b>	Przeniesienie rośliny z jednego miejsca (np. z małej doniczki lub tacy z nasionami) do ziemi lub większego pojemnika.
<b>KRATA, KRATKA, DRABINKA</b>	Konstrukcja w kształcie ramy, drabiny lub siatki, wykonana z drewna, metalu lub tworzywa sztucznego, po której rośliny mogą się wspinać.
<b>PRAWDZIWE LIŚCIE</b>	Liście, które pojawiają się na młodej roślinie po pierwszych drobnych liścieniach. Są to normalne, dojrzałe liście, które wyglądają jak liście dorosłej rośliny i są w stanie przeprowadzać pełną fotosyntezę.
<b>ODMIANY</b>	Różne rodzaje tej samej rośliny, z których każdy ma swoje własne cechy, takie jak kolor, smak czy rozmiar.
<b>ODCHODY ROBAKÓW</b>	Odchody bogate w składniki odżywcze, wytwarzane przez dżdżownice po spożyciu gleby i materii organicznej. Doskonały, naturalny nawóz.



# HOMEGROWN MISSISSAUGA



 **ecosource**  
Rozwój zielonej społeczności

 **MISSISSAUGA**