

Zdrowe odżywianie również zimą

Za oknem leży śnieg, do wiosny daleko, a marzy się nam zjedzenie czegoś zdrowego, świeżego.

Nic prostszego. Wystarczy poznać tajniki pędzenia warzyw i ziół. Co znaczy pędzić rośliny? Pędzić, czyli pobudzać do ponownego wzrostu. Tą metodą można uzyskać świeże warzywa, zioła przyprawowe poza normalnym okresem wegetacji. Wzrost większości pędzonych roślin odbywa się przy ograniczonej intensywności światła, co jest też dodatkową zaletą. Ponowny wzrost odbywa się kosztem zgromadzonych w korzeniach, w cebulach substancjach zapasowych podczas wegetacji. Warzywa i zioła pędzone w okresie zimowym to nie tylko źródło witamin i przypraw, ale także ciekawa dekoracja np. kuchennego okna i nauka o roślinach.

Uprawa w domu zapewni nam stały dostęp do świeżych, ekologicznych produktów.

Do pędzenia nadają się: cebula, czosnek, pietruszka korzeniowa i naciowa, cebula siedmiolatka, szczypiorek, mięta i szczaw. Wybierzmy zatem najbardziej oświetlone miejsce w domu.

Cebulę umieszczamy w słoiku z wodą i pędzimy na piękny szczypior. Cebulę, czosnek, pietruszkę, selery (pojedyncze egzemplarze) sadzimy w doniczkach w ziemi.

Szczypiorek, cebulę siedmiolatkę, miętę, szczaw przeniesione z działki do doniczek również uprawiamy w domu. Ziemia pod uprawę roślin przyprawowych powinna być żyzna, lekka i przepuszczalna, dzięki czemu woda nie będzie zalegała wokół korzeni.

Pamiętajmy, że do pędzenia używamy roślin zdrowych, nie przesuszonych. Rośliny przemarznięte nie nadają się do pędzenia.

Do prawidłowego wzrostu roślin wymagana jest temperatura pokojowa. Suche powietrze niekorzystnie wpłynie na naszą uprawę. Należy podlewać rośliny nawet codziennie, a w słoiku z cebulą nie może zabraknąć wody. Ziemia powinna być zawsze lekko wilgotna, ale nigdy mokra, gdyż woda zalegająca wokół korzeni w krótkim czasie może doprowadzić do ich gnicia. Własne zioła i warzywa hodowane w domu w sezonie zimowym to prawdziwy rarytas i bomba witaminowa, którą mamy zawsze pod ręką.

Mimo że hodowanie warzyw i ziół na kuchennym parapecie może wydawać się trudne, to przy zapewnieniu odpowiednich warunków i pielęgnacji, możemy cieszyć się wspaniałymi plonami nawet w środku zimy. Powodzenia w uprawie!

Joanna Przeworska-Erazmus