

A close-up photograph of a tomato plant on a balcony. The plant has several green tomatoes and one red tomato that has been partially eaten. The background is slightly blurred, showing more of the plant and the balcony railing.

Michał Mazik

# Warzywa

NA BALKONIE

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiejkolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Helion SA dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Helion SA nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Justyna Wydra

Projekt graficzny składu / skład: Sabina Suchy

Zdjęcia na okładce oraz zdjęcia i grafiki w książce wykorzystano za zgodą Shutterstock oraz Adobestock.

Helion SA

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: [septem@septem.pl](mailto:septem@septem.pl)

WWW: <http://septem.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://septem.pl/user/opinie/warzba>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-283-6582-7

Copyright © Helion SA 2021

Printed in Poland.

- [Kup książkę](#)
- [Poleć książkę](#)
- [Oceń książkę](#)

- [Księgarnia internetowa](#)
- [Lubię to! » Nasza społeczność](#)

# SPIS TREŚCI

## ROZDZIAŁ 1 DOBÓR ZIEMI 9

Jak wybrać ziemię pod uprawę  
warzyw i ziół 10

Ziemia do warzyw i ziół 10

Cenne dodatki 11

## ROZDZIAŁ 2 POJEMNIKI 17

Jak wybrać pojemniki na balkon 18

Rozmiar i kształt donic 18

Materiał wykonania 19

Co zrobić z donicami na zimę? 24

Z technologią za pan brat 24

## ROZDZIAŁ 3 SIEW 27

Jak i kiedy wysiewać  
nasiona roślin 28

Pojemniki 28

Pielęgnacja 30

## ROZDZIAŁ 4 PIELĘGNACJA 33

Podstawowe zabiegi pielęgnacyjne  
warzyw i ziół 34

Nawadnianie 34

Nawożenie 35

Sadzenie i przesadzanie 36

Uszczykiwanie i cięcie 36

Ochrona przed chorobami  
i szkodnikami 39

## ROZDZIAŁ 5 SĄSIEDZI 41

Dobrzy i źli sąsiedzi na balkonie 42

Warzywne kłótnie – jak do tego  
nie dopuścić? 42

Wzajemne oddziaływanie roślin 44

Kwiaty z warzywami 46

Walka z chorobami i szkodnikami 46

Uniwersalne zasady ochrony przed  
chorobami i szkodnikami 47

Częste choroby i szkodniki warzyw 47

Objawy niedoboru i nadmiaru  
składników pokarmowych u roślin  
(choroba fizjologiczna) 53

## ROZDZIAŁ 6 ROŚLINY W CZASIE URLOPU 55

Jak zabezpieczyć rośliny  
na czas urlopu 56

Niedobór wody u warzyw 57

Sposoby na zapobieganie suszy 58

Prowizoryczne, ale skuteczne  
metody pomocnicze 61



## ROZDZIAŁ 7

### INSPEKTY I MINISZKLARNIE 63

Jak ochronić rośliny przed zbyt niską temperaturą 64

Jak wybrać? 66

Materiał wykonania 66

Cechy dobrych modeli 66

## ROZDZIAŁ 8

### OCHRONA PRZED SŁOŃCEM 69

Jak osłonić balkon 70

## ROZDZIAŁ 9

### PRZECHOWYWANIE I ZIMOWANIE 75

Jak przechowywać rośliny na balkonie zimą? 76

Przechowywanie 76

Pielęgnacja zimą 76

## ROZDZIAŁ 10

### OGRÓD WERTYKALNY 79

Co zrobić, gdy miejsca na balkonie brak 80

Pomysły na ogrody wertykalne 80

Wskazówki 83

## ROZDZIAŁ 11

### WARZYWA 85

Bakłażan 86

Batat 92

Burak zwyczajny 96

Cebula zwyczajna 102

Endywia 108

Fenkuł włoski 112

Fasola szparagowa 116

Jarmuż 122

Kalarepa 128

Klajtonia przeszyta 134

Melon 138

Papryka 144

Pietruszka 150

Pomidor koktajlowy 156

Por 162

Rokietta siewna 168

Roszonka warzywna 172

Rzodkiewka 176

Sałata 180

Seler naciowy 186

Szalotka 190

Tzimbalo 194

Ziemniaki 198



## ROZDZIAŁ 12

### PRZYPRAWY I ZIOŁA 205

- Bazylija pospolita 206
- Cząber ogrodowy 212
- Czystek siwy, kretański 216
- Hyzop lekarski 220
- Kolendra siewna 224
- Majeranek ogrodowy 228
- Melisa lekarska 232
- Mięta 236
- Rozmaryn lekarski 240
- Szałwia lekarska 244
- Tymianek 250
- Wawrzyn szlachetny 254

## ROZDZIAŁ 13

### ZAMIAST CUKRU 259

- Azteckie ziele 260
- Jiaogulan 264
- Lukrecja gładka, słodka 268
- Stewia 272

## ROZDZIAŁ 14

### WARZYWNO-ZIOŁOWE CUDA NA BALKONIE 277

- Fasolnik chiński 278
- Gąbczak walcowaty 282
- Ketmia jadalna 286
- Mizuna 290
- Musztardowiec 294
- Ogórek meksykański 298
- Orzech ziemny 302

- Psianka melonowa 306
- Przepękla ogórkowata 310
- Rukiew wodna 314

## ROZDZIAŁ 15

### GRZYBY 319

- Bocznik 320
- Pieczarka 324
- Płomiennica zimowa 328
- Shiitake 332

## BIBLIOGRAFIA 336







ROZDZIAŁ 1

# Dobór ziemi

# JAK WYBRAĆ ZIEMIĘ POD UPRAWĘ WARZYW I ZIOŁ



W sprzedaży dostępne są najróżniejsze podłoża służące do uprawy szerokiej gamy roślin lub przeznaczone do konkretnych ich grup. Asortyment jest na tyle bogaty, że można się pogubić. Roślinom należy zapewnić optymalne warunki (w tym najlepszą ziemię), ale nie można popaść w skrajności. Przy większej uprawie warzyw, ziół i roślin ozdobnych raczej trudno oczekiwać, że ktoś będzie „bawił się” w kupowanie dziesięciu różnych rodzajów podłoża. W praktyce parametry gleby można samemu poprawić przez zastosowanie dodatków. To praktyczniejsze i częściej wybierane rozwiązanie.

## ZIEMIA DO WARZYW I ZIOŁ

Najpopularniejsza w uprawie balkonowej (i pokojowej) jest **ziemia uniwersalna**. Zazwyczaj w jej skład wchodzi kilka rodzajów torfów, glina, wapno oraz ziemia próchnicza. Ziemia nadaje się do uprawy większości gatunków roślin, ale czasem warto ją jeszcze ulepszyć, np. przez wymieszanie z hydrożelem lub piaskiem. Warto przy tym znaleźć sprawdzonego producenta, gdyż jakościowo produkt jest produktowi nierówny. Odczyn podłoża może wahać się od lekko kwaśnego do lekko zasadowego. Większość warzyw dobrze rośnie przy pH oscylującym w granicach 6,0–6,5. Parametry gleby można zmienić przez dodanie wapna lub torfu. Duże znaczenie ma pojemność opakowań. Z reguły bardziej opłaca się zakup mniejszej liczby dużych worków z ziemią.



Jednocześnie nie ma sensu robić dużych zapasów, np. na przyszły sezon, gdyż ziemia przechowywana w nieodpowiednich warunkach mocno traci na jakości.

**Podłoże do wysiewu nasion** – może być dobre na początek, gdyż ma nie tylko dobrą, luźną strukturę, ale także posiada aktywatory korzeni. Zapewnia dawki nawozowe na kilka tygodni.

**Podłoża dla konkretnych grup warzyw** – dla pomidorów (lub warzyw i pomidorów), roślin kapustnych, roślin śródziemnomorskich.

## CENNE DODATKI

**Ziemia liściowa** – powstaje w wyniku kompostowania liści drzew i krzewów. Charakteryzuje się wysoką zawartością próchnicy i niską składników pokarmowych. Jest przewiewna, ma dużą pojemność wodną i powietrzną. Może być wykorzystywana do wysiewu roślin (przy wymieszaniu z ziemią uniwersalną) lub jako jeden z dodatków spulchniających ziemię. Jeśli posiada się ogród, można ją łatwo wyprodukować. Liście umieszcza się na rok lub więcej w foliowych workach z małymi otworami.

**Torf** – to żyzne podłoże, które może być cennym składnikiem sporządzonej mieszanki. Torf wysoki o brązowym zabarwieniu jest kwaśny i służy do obniżania odczynu ziemi. Torf niski ma prawie czarne zabarwienie i odczyn oscylujący w granicach obojętnego i lekko kwaśnego. W sprzedaży dostępny jest także torf przejściowy oraz ziemia torfowa.

**Keramzyt** – to materiał budowlany, który w uprawie roślin pełni funkcję rozluźniacza i dodatku poprawiającego właściwości powietrzne. Ponadto można używać go do wykonania drenażu. Wadą i jednocześnie zaletą jest jego lekka waga. Wadą, ponieważ nie zwiększa stabilności donic, zaletą, bo nie zwiększa także znacząco ich ciężaru, co jest istotne w przypadku dużych pojemników. Keramzyt powstaje przez wypalanie gliny w piecach obrotowych w temperaturze 1200°C. Ma odczyn zbliżony do obojętnego. Jest trwały, może być stosowany wielokrotnie po uprzedniej dezynfekcji.









**Pumeks** – to lekka wulkaniczna skała o porowatej strukturze. Jego odczyn może być obojętny lub kwaśny (w zależności od pochodzenia skał). Często wykorzystuje się go do tworzenia warstwy drenażowej (frakcje o średnicy powyżej 10 mm). Najmniejsze frakcje (do 3 mm) nadają się do przykrywania nasion po siewie.

**Wermikulit** – to sterylne, bardzo lekkie podłoże o odczynie od lekko kwaśnego do alkalicznego (pH 6,0–8,9). Po namoczeniu pęcznieje. Nie można go ugniatać zbyt mocno. Może być wykorzystywany jako dodatek (poprawia właściwości powietrzne i wodne) lub podłoże jednorodne służące do ukorzenia sadzonek.

**Piasek** – to popularny składnik dodawany do podłoża dla poprawy jego przepuszczalności. Często dosypuje się go w ilości 5–10% do sprzedawanej ziemi w workach. Najlepiej wybrać piasek gruboziarnisty, płukany lub rzeczny.

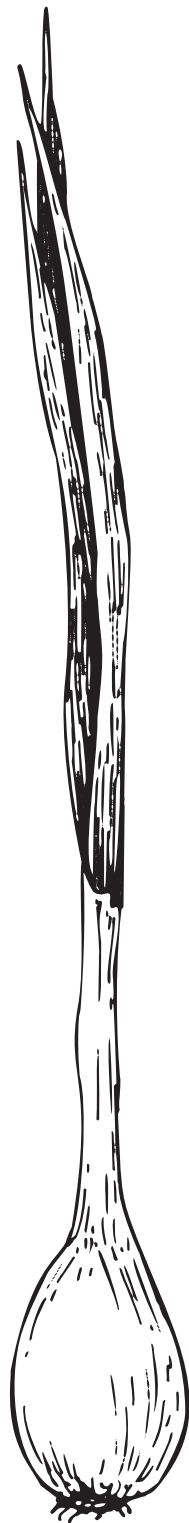
**Żwir, grys, tłuczeń** – to materiały, z których warto wykonywać drenaż. W szczególności sprawdzą się w mniejszych pojemnikach. Obciążą je nieco i tym samym ograniczą ryzyko wywracania roślin.

**Styropian** – w doniczkach umieszcza się drobne styropianowe kulki o średnicy 2–3 mm. Są bardzo lekkie, nie chłoną wody ani składników pokarmowych, rozluźniają podłoża i zwiększają ich przepuszczalność.

**Włókno kokosowe** – jest dobrą domieszką, podłożem jednorodnym, a ponadto nadaje się do ściółkowania. Ma strukturę gąbczastą, dzięki czemu zapewnia wydajne wchłanianie wilgoci i dostępność powietrza.

# SZALOTKA

(*Allium ascalonicum*)



Cebula szalotka, nazywana także czosnkiem askalońskim, jest niepotwarzalna, gdyż łączy w sobie aromat i smak czosnku oraz cebuli. Dawniej była traktowana jako odrębny gatunek, dzisiaj uchodzi za odmianę cebuli, będącą cennym uzupełnieniem kuchni. W przeciwieństwie do cebuli zwyczajnej wytwarza wiele drobnych cebulek. Średnio plon uzyskuje się po 90–120 dniach od posadzenia.

## INTERESUJĄCE ODMIANY

'Ambition' – to odmiana średnio wczesna o dość ostrym smaku. Cebule są kuliste do kulisto-owalnych. Łuski mają intensywnie brązowoczerwoną barwę.

'Conservor' – to odmiana średnio wczesna o pikantnym smaku. Wytwarza brązowe łuski. Nadaje się do długiego przechowywania i konserwowania.

'Zebrune' – wytwarza drobne cebule o wąskim, wydłużonym kształcie. Mają ciemną, brązową łuskę.

## WYMAGANIA HODOWLANE

Optymalny dla uprawy jest balkon słoneczny i zaciszny. Szalotka lubi podłoże żyzne, próchnicze, zasobne w składniki pokarmowe, umiarkowanie wilgotne. Zaleca się używać pojemników o głębokości 15 cm. Warzywo ma nieco większe wymagania pokarmowe i wilgotnościowe od większości cebuli.

## PODSTAWOWE ZABIEGI PIELĘGNACYJNE

Szalotkę najlepiej uprawiać z dymki (z nasion jest mało efektywna). W warunkach balkonowych sadzenie zaleca się wykonywać wiosną (kwiecień). Wybiera się zdrowe cebulki o średnicy 2,5–3 cm. Głębokość sadzenia wynosi 3–4 cm. Na dnie donicy warto usypać chociaż 1–2 cm drenażu. Odstęp pomiędzy cebulami powinien wynieść 20–25 cm. Podstawowe zabiegi to podlewanie i nawożenie (co 2–3 tygodnie

nawozami z dużą zawartością mikroelementów, zwłaszcza miedzi). Szalotka nie znosi zastoju wody ani suszy (ma płytki system korzeniowy). Zbiorów dokonuje się, gdy obumrą liście. Często przypada to na lipiec. Warzywo powinno być jak najszybciej zebrane po dojrzeniu, wtedy można dłużej je przechowywać.

## WŁAŚCIWOŚCI ODŻYWCZE I LECZNICZE

Szalotka jest bogatym źródłem witamin (A, B, C, E), białek, węglowodanów, flawonoidów, saponin i soli mineralnych (fosfor, magnez, potas, wapń, selen, miedź, żelazo, jod). Zawiera także allicynę, antyoksydant, który zmniejsza ryzyko wystąpienia choroby nowotworowej. Ponadto szalotka ma właściwości bakteriobójcze, pomaga przy problemach układu pokarmowego, podnosi odporność, wspomaga oczyszczanie organizmu z toksyn i jest przydatna przy odchudzaniu. Ze spożywania, zwłaszcza w większej ilości, powinny zrezygnować osoby borykające się z dolegliwościami wątroby.

## ZASTOSOWANIE W KUCHNI

Szalotka w Polsce jest wciąż mniej popularna od „tradycyjnej” cebuli oraz czosnku. Jest nieco łagodniejsza. Warto ją jednak wprowadzić dla wzbogacenia smaku potraw. Stosuje się ją jako dodatek do różnorodnych dań, a także jako przyprawę. W szczególności poleca się dodawać ją do mięs. Nadaje się do marynowania. Najwięcej wartościowych związków traci przy gotowaniu. Z szalotki wykorzystuje się również szczypior, np. do kanapek i dań z twarogu.

## A TO CIEKAWE

Szalotka pochodzi z Bliskiego Wschodu i właśnie w tym rejonie jest najbardziej doceniana. Do Europy trafiła w XV wieku.







# PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA  
**Helion** 

# DOMOWY OGRÓD W STYLU ZERO WASTE

Pięknie ukwiecony balkon — wszyscy znamy ten widok. Może nawet sami mamy na balkonie namiastkę ogrodu. Rośliny ozdobne pomagają się zrelaksować i mają pozytywny wpływ na samopoczucie — to wiadomo nie od dzisiaj. Jednak uprawianie warzyw w domowych warunkach to jeszcze stosunkowo świeży, choć zyskujący coraz większą popularność trend.

**Skąd ta wzrostowa tendencja?** Przede wszystkim jesteśmy coraz bardziej świadomymi konsumentami. Unikamy żywności z niepewnych źródeł, chemicznie wzbogaconej, spryskiwanej, produkowanej nierzadko w sposób mający więcej wspólnego z przemysłem niż ogrodnictwem. Nic nie daje takiej pewności jak własna uprawa. Balkonowy ogród warzywny zapewne nie uwolni nas całkowicie od konieczności wizyt w sklepach, ale dostarczy radości i satysfakcji ze spożywania wyhodowanych własnymi rękami warzyw i ziół. A przy tym nasza balkonowa grządka wciąż może spełniać funkcję dekoracyjną — rośliny spożywcze z powodzeniem można łączyć z ozdobnymi.



## POWODZENIA I SMACZNEGO!

### Michał Mazik

— praktykujący ogrodnik, dziennikarz i bloger od lat specjalizujący się w tematyce ogrodniczej, pomoże w zbudowaniu ogrodu warzywnego od podstaw i doradzi w najważniejszych kwestiach, które zebrał w tej książce. Podpowie także, co zrobić z ogrodem w czasie urlopu, jak zabezpieczyć go zimą, a latem ostonić przed skwarem. Jednym zdaniem — wyposaży w komplet wiedzy niezbędnej do tego, by cieszyć się smakiem własnoręcznie wyhodowanych na balkonie warzyw i ziół. Reszta, droga Czytelniczko, drogi Czytelniku, w Twoich rękach.

### Patroni medialni:

**murator.pl**

Zielony **Ogrodek**

*Hochem*  
**OGRÓD**

**PRZEPIS NA OGRÓD**

Księgarnia internetowa:  
<http://septem.pl>

**septem**  
septem.pl

Zamówienia telefoniczne:  
**0 801 339900**

**0 601 339900**

Helion SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: septem@septem.pl  
<http://septem.pl>

ebook dostępny na:  
**ebookpoint**



ISBN 978-83-283-6582-7



cena 49,00 zł