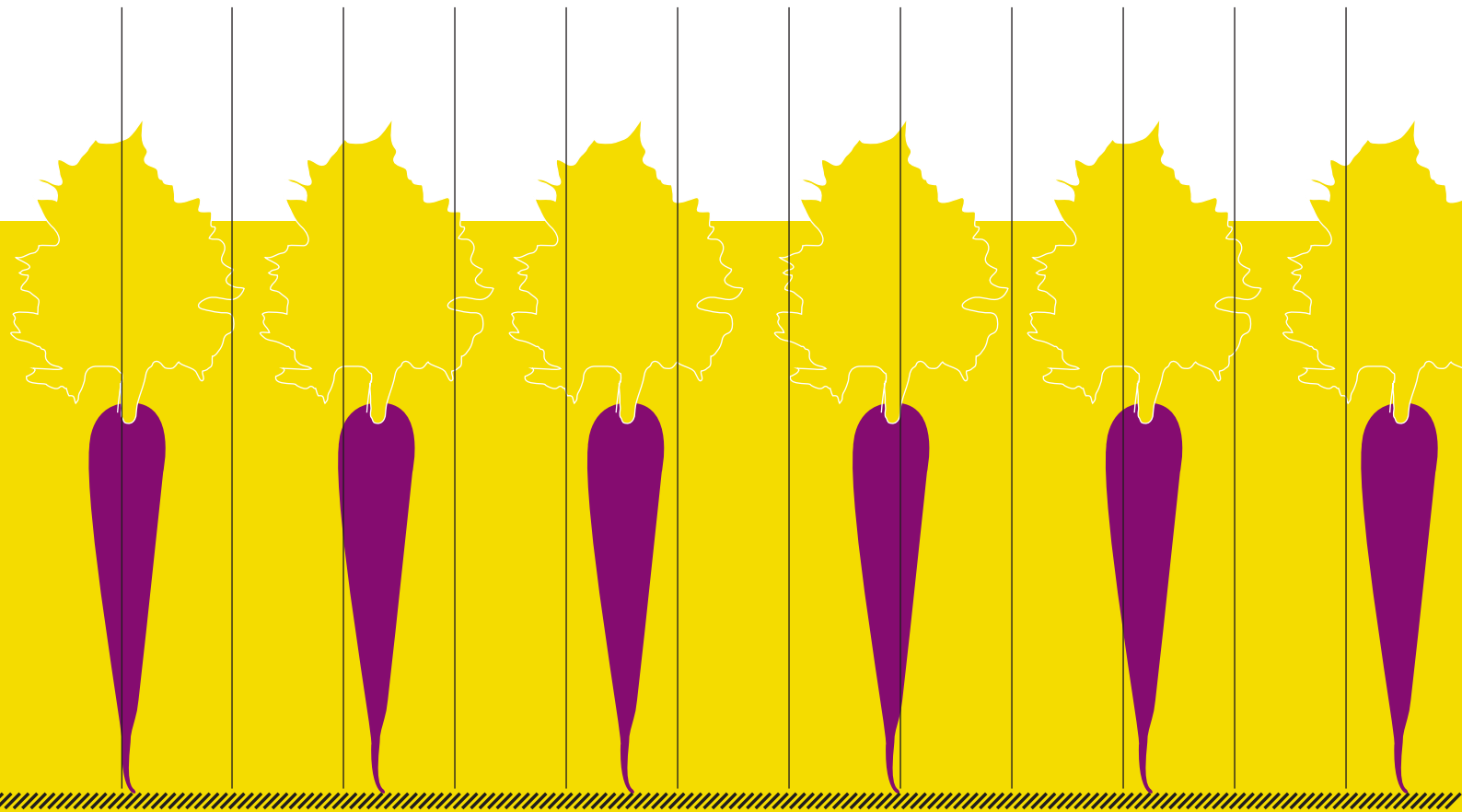


PAULINA CZUB

# Jedzenie z balkonu

## Food from your balcony



Od jakiegoś czasu coraz większą popularność na całym świecie zyskują jadalne uprawy balkonowe. Na balkonie możemy uprawiać nie tylko kwiaty, ale także warzywa, owoce i zioła. W ten sposób nie tylko zapewniamy sobie zdrowe i smaczne jedzenie, ale też możemy sporo zaoszczędzić. Balkonowa uprawa pojemnikowa daje nam dużą swobodę, gdyż rośliny możemy ustawić w dogodnych dla nich warunkach.

More and more people are growing food on their balconies. We don't only have to grow flowers but we can also grow vegetables, fruit and herbs. This way we can provide ourselves with healthy and tasty food and at the same time, save quite a lot of money. Balcony containers for plants allow us a lot of flexibility, as it is possible to place the plants in the most favorable position.

Rośliny jadalne nie są bardzo wymagające w uprawie, jeśli dobierzemy im odpowiednie stanowisko, z całą pewnością sobie poradzą. Jeżeli nasz balkon wychodzi na ruchliwą ulicę, plantację lepiej założyć w skrzynce na oknie kuchennym bądź przed każdym użyciem dokładnie umyć nasze zbiory, jeśli jednak mieszkamy stosunkowo wysoko i możemy się cieszyć świeżym powietrzem, rośliny spokojnie mogą rosnąć na balkonie. To, o czym musimy pamiętać, to fakt, że roślin jadalnych nie powinniśmy opryskiwać żadnymi środkami chemicznymi. Jeżeli zostaną zaatakowane przez szkodniki, musimy sięgnąć po naturalne wyciągi z roślin.

### TRZY RODZAJE ROŚLIN

W naszych warunkach klimatycznych możemy wyróżnić trzy grupy roślin, które możemy uprawiać na balkonie.

**ROŚLINY JEDNOROCZNE** rozwijają się niezwykle dynamicznie, wysiane wiosną, szybko wzrastają i okrywają balkony bujną zielenią, latem pojawiają się kwiaty, jesienią wydają nasiona, z których w przyszłym roku można wysiać je od nowa. Należą do nich słonecznik, nagietek, rumianek, bazylija, aksamitka, nasturcja (dobre dodatki do sałatek) oraz takie warzywa jak sałata, rzodkiew czy pomidor koktajlowy.

#### PLUSY:

- + szybko kiełkują
- + charakteryzuje je intensywny wzrost
- + nie wymagają dużo opieki i pracy
- + przez krótki okres życia nie dotykają ich choroby

#### MINUSY:

- należy je corocznie wysiewać.

**ROŚLINY DWULETNI** w pierwszym roku tworzą rozetę liści, a dopiero w następnym, po przejściu okresu chłodu, wypuszczają kwiaty i owoce. Wyróżnić tu możemy bratki, dzwonki, stokrotki (dobre dodatki do sałatek)

#### PLUSY:

- + niewygórowane koszty nasion
- + łatwa uprawa

#### MINUSY:

- dopiero w drugim roku kwitną
- należy je okrywać na czas zimy, mogą przemarzać

**ROŚLINY WIELOLETNI** w naszej strefie klimatycznej częściej polecane są do ogrodu, ale jeżeli ktoś chce poświęcić więcej pracy na balkonie, może pokusić się o ich uprawę. Do najczęściej sadzonych bylin należą melisa, szalwia, truskawki i poziomki.

#### PLUSY:

- + mogą rosnąć na balkonie nawet przez kilka lat,
- + corocznie zwiększają swój rozmiar oraz liczbę kwiatów i plonów

Plants are not very demanding as far as their cultivation is concerned and if we choose the right spot for them, they will surely grow well. If our balcony faces a busy street, it is best to grow our plants in a container on the kitchen windowsill or thoroughly wash any crop we harvest. However, if our apartment is located higher and we are lucky to enjoy fresh air, we can grow plants on the balcony. The important thing is that the food we get from our plants won't be treated with any chemical substances. If our plants are attacked by pests, we may only use natural defenses.

### THREE TYPES OF PLANTS

In our climate, we can distinguish three groups of plants that can be grown on a balcony.

**ANNUAL PLANTS** grow very dynamically, sown in the spring they grow rapidly and cover the balcony with lush greenery. In the summer, their flowers bloom and in the autumn, they bear seeds that can be planted again for the next season. These include sunflower, calendula, chamomile, basil, marigold, nasturtium- all of these provide good additions to salads, and vegetables such as lettuce, radish and cocktail tomato.

#### ON THE PLUS SIDE:

- + germinate quickly
- + grow intensively
- + don't require much care or work
- + are highly resistant to diseases in their short life cycle

#### ON THE MINUS SIDE:

- must be planted again each year

**BIENNIALS** form a rosette of leaves in the first year, and only in the next season, after the winter is over, they bear flowers and fruit. It is worth mentioning that pansies, bells and daisies, are all good additions to salads.

#### ON THE PLUS SIDE:

- +reasonable prices of seeds
- +easy cultivation

#### ON THE MINUS SIDE:

- they flower only in their second year
- they must be covered and protected during winter as they can freeze.

**PERENNIALS** in our climate zone have better results in standard house gardens, but if you are ready to put more work in you might be tempted to cultivate some perennials on your balcony as well. The most commonly planted perennials include lemon balm, sage and strawberries.

#### ON THE PLUS SIDE:

- + can grow on a balcony for several years
- + each year they grow in size and number of flowers and fruit

#### MINUSY:

- wymagając regularnego podlewania i nawożenia,
- należy je okrywać na czas zimy, mogą przemarzać,
- ze względu na ciągły wzrost, należy je przesadzać do większych pojemników

#### DRZEWIA I KWIATY

Spektrum roślin jadalnych, które możemy uprawiać na balkonie, jest szerokie. Począwszy od drzew owocowych, po jadalne kwiaty.

**DRZEWIA OWOCOWE:** figi, jabłonie, śliwy, drzewa cytrusowe (te ostatnie zimą należy wstawiać do mieszkania)

W pojemnikach możemy uprawiać te, które zostały szczepione na podkładkach karłowatych. Tego typu rozwiązanie redukuje wzrost drzewa nie wpływając na jego owocowanie (informacje, jaki typ wzrostu charakteryzuje dana sadzonka oraz czy jest szczepiona na podkładce karłowatej, znajdziemy na etykiecie dołączonej do sadzonki w każdym sklepie).

**ROŚLINY JAGODOWE:** agrest (forma pienna), borówka wysoka, porzeczki biała i czerwona, truskawki (również w formie piennej)

Drzewa i krzewy należy regularnie podlewać, intensywniej w momencie wypuszczania pąków i owocowania. Najlepiej będą się czuły w pojemnikach naturalnych (glinianych lub drewnianych)

**ZIOŁA:** bazylika, cząber, fenkuł włoski, kolendra, lawenda, majeranek, melisa, mięta, szalwia, tymianek i macierzanka, wawrzyn szlachetny, rozmaryn, pietruszka, koper

**WARZYWA:** pomidory koktajlowe, ogórki, papryka, rzodkiewka, botwinka

Warzywa lubią stanowiska słoneczne, lekką i przepuszczalną ziemię

**KWIATY JADALNE:** bratek ogrodowy, liliowiec, nagietek, nasturcja, róża

Jeżeli na naszym balkonie mają zagościć kwiaty jadalne, najlepiej jeśli wysiejemy je sami, wszelkie sadzonki pozyskane u kwiatiarzy lub szkółkarzy z całą pewnością zostały potraktowane sztucznymi nawozami i pestycydami (musimy pamiętać, że szkółki to ogromne monokultury roślin, na których rozwija się szereg chorób i szkodników; aby z nimi walczyć, producenci używają ogromnej ilości środków chemicznych). Jeśli jednak nie chcemy siać sami, powinniśmy zadbać przynajmniej o to, by sadzonki, które kupujemy, miały certyfikat ekologiczny bądź taki, który stwierdzi ich przydatność do spożycia.

#### ILE TO KOSZTUJE?

Koszty założenia ogródka na balkonie są uwarunkowane tym, jak szybko chcemy osiągnąć efekt i ile pracy mamy ochotę włożyć.

#### ON THE MINUS SIDE:

- require regular watering and fertilizing
- need to be protected during winter, as they are prone to freezing
- due to constant growth, they need to be regularly replanted to bigger containers

#### TREES AND FLOWERS

There is a wide range of crops that can be grown on a balcony, from edible fruit trees to edible flowers.

**FRUIT TREES:** figs, apples, plums, citrus trees (the latter should be kept indoor over winter)

Plants that were grafted on dwarf rootstocks can be grown in containers. This solution reduces the growth of trees without affecting the fruiting (information on type of seedling growth and rootstocks can be found on a label attached to the seedling in each store).

**BLUEBERRY PLANTS:** gooseberry (climbing type), tall blueberry, white and red currants, strawberries (also climbing type)

Trees and bushes need regular watering, more intensive while budding and flowering. They grow best in natural containers (made of clay or wood).

**HERBS:** basil, savory, fennel Italian, coriander, lavender, marjoram, lemon balm, mint, sage, thyme, laurel noble, rosemary, parsley, dill

**VEGETABLES:** cocktail tomatoes, cucumbers, pepper, radish and beetroot. Vegetables like sunny posts and light, permeable soil.

**EDIBLE FLOWERS:** garden pansy, lily, marigold, nasturtium, rose

If we want to plant edible flowers on our balcony, it is best to sow them ourselves as any seedling available at the florist or in a nursery was likely to have been treated with artificial fertilizers and pesticides. Bear in mind that nurseries are usually big monocultures of plants, attacked by many different diseases and pests. In order to eliminate them, producers use a lot of chemicals. If we don't want to sow ourselves, the seedlings we buy should have an eco-certificate or at least some label that confirms their suitability for consumption.

#### HOW MUCH DOES IT COST?

Costs of starting your balcony garden depend on how fast you want to achieve results and how much work you are willing to put in it.

- Prices of containers and pots start from 10- 60PLN per item.
- Soil prices vary from 4 to 20PLN per 20l
- Seedlings cost from 5 to 20PLN per item, bushes from 10 to 50PLN per item
- Seeds cost from 2 to 15PLN



- Ceny skrzynek i doniczek wahają się w granicach od 10 zł do 60 zł za sztukę
- Ziemia do roślin balkonowych 4 zł do 20 zł za 20 l
- Sadzonki roślin 5 zł do 20 zł za sztukę, krzewy do 10–50 zł za sztukę
- Nasiona roślin 2 zł do 15 zł
- Nawóz 10 zł do 15 zł

Całkowity koszt założenia ogródka na balkonie o powierzchni 3 m<sup>2</sup> to około 150 do 200 zł. Cena wzrasta wraz z powierzchnią balkonu i atrakcyjnością ogródka i może sięgnąć nawet kwoty kilku tysięcy złotych (w przypadku dużych tarasów na dachach często projektowanych na zamówienie).

W przeciwieństwie do ogrodów wokół domów, na balkonie jedyny koszt, jaki ponosimy, to koszt założenia uprawy, w późniejszym czasie to ewentualne dosadzenie, podlewanie roślin i ich nawożenie.

### POŁOŻENIE BALKONU

Jak w każdym ogrodzie, tak i na balkonach oraz tarasach należy ocenić panujące tam warunki atmosferyczne.

Balkony skierowane na południe mogą być ozdabiane jedynie roślinami światłolubnymi, odpornymi na wysokie temperatury i niską zawartość wody w glebie. Na balkonach skierowanych na północ dobrze będą się czuły wyłącznie rośliny wilgociolubne i cieniulubne. Jeżeli źle dobierzemy gatunki, musimy się liczyć z niepowodzeniem. Należy pamiętać, że rośliny rosnące w doniczkach mają ograniczony wzrost strefy korzeniowej, dlatego krótkotrwałe przesuszenie lub przelanie może odbić się na nich niekorzystnie.

Wysokość, na jakiej znajduje się balkon, również odgrywa znaczącą rolę we wzroście roślin. Często budynki są osłaniane przez pobliskie drzewa nawet do 3 piętra, dzięki czemu rośliny są izolowane od słońca i wysuszającego wiatru. W przypadku wyższych balkonów i tarasów warunki się pogarszają, promieniowanie słoneczne jest intensywniejsze, a wiatr silniejszy.

### OGRODY ZIMĄ

Zimą należy zabezpieczyć rośliny przed mrozami. Byliny, czyli rośliny wieloletnie, i krzewy na okres spoczynku możemy znieść do piwnicy. Jeżeli jej nie posiadamy, możemy okryć rośliny papierem, słomą lub agrowłókniną. Ważne, aby przed mrozem zabezpieczyć również korzeń. Donicę można wstawić do pudełka z polistyrenem, trzeba pamiętać, że nie może ona stać na posadzce, gdyż może przemrozić to korzeń i wiosną roślina po prostu uschnie.

W przypadku krzewów iglastych nie osłaniamy ich pędów, ale jedynie korzeń. Ważne, aby jesienią intensywnie je podlewać, aż do momentu wystąpienia mrozów.

Rośliny jednoroczne po okresie wegetacji wyrzucamy, wiosną wysiewamy nowe.

- Fertilizer from 10 to 15 PLN

Total cost of starting a garden on a balcony of 3m<sup>2</sup> is about 150- 200PLN. The bigger the balcony and the more attractive the garden, the more expensive it gets. The total cost may even reach several thousand PLN in the case of big roof terraces, that are often custom designed. Unlike house gardens, balcony gardens do not generate any additional cost except for the cost of starting the garden and the possible addition of plants, watering or fertilizing.

### Balcony

As in case of any garden, when starting a garden on a balcony or a terrace, it is important to look at atmospheric conditions.

South-facing balconies can only be decorated with photophilous plants, resistant to high temperatures and low water content in the soil. On north-facing balconies, only plants preferring high humidity and shadow will grow well. If we fail to choose the right type of plants for our balcony, we may get very poor results. Bare it in mind that plants growing in pots have a limited growth space and therefore even a short-term drying or over-watering may affect them negatively.

Another factor for the growth of plants is the balcony's height. Often, buildings are shaded by trees even up to the 3rd floor, which provides protection for the plants from the sun and the wind. For balconies and terraces that are located higher, conditions worsen, exposure to the sun is greater and the wind is stronger.

### GARDENS IN THE WINTER

In the winter, plants must be protected from frost. Perennial and shrubs may be put in the basement. If we don't have one, we can shield them with paper, straw or agrifiber. It is important to protect the root as well. We can put the pot into a polystyrene container, but remember not to place it directly on the floor as the frost may get into the root, which will wither in the spring. In the case of coniferous shrub, there is no need to shield the sprouts, but only the roots. They require intensive watering in the autumn until the beginning of the winter. We get rid of annuals after they bear fruit and sow new ones in the spring.

