

9

Lato –
uprawa ogrodu od czerwca do września

Z pierwszych grządek zebrałeś już plon i teraz musisz je oczyścić i ponownie obsiać. Latem jest bardzo gorąco, dlatego powinieneś dużo podlewać, najlepiej wieczorami, dzięki czemu mniej wody wyparuje.

Latem w szczególności wzrasta aktywność wielu szkodników. Połyśnica marchwianka i wgrzyzka szczypiorka rzucają się wręcz na rośliny. Jeśli pożyteczne organizmy nie poradzą sobie same z tą plagą, to zaopatr się w cienkie i prześwitujące sieci, które pozwalają ochraniać rośliny.



Utrzymanie należytego stanu ogrodu

Zaktądanie siatki

Przed naciągnięciem siatki spulchnij ziemię wokół roślin.

Następnie rozrzuć na to cienką warstwę skoszonej trawy. To nawozi glebę i wzmacnia korzenie a tym samym wzmacnia układ odpornościowy rośliny, która regeneruje się po ataku szkodników.



Następnie, w każdym rogu swojego poletka wbij stabilny stupek...

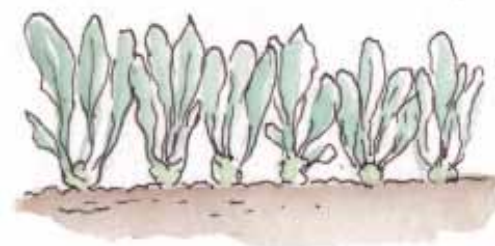
...i jeden pośrodku, a następnie naciągnij siatkę.



Po rogach i na bokach zasyp siatkę, tak aby nic się pod nią nie prześlizgnęło. Najlepiej jeśli siatka jest cienka i miękka. W ten sposób rośliny otrzymają wystarczającą ilość światła i mogą dobrze rosnać.

Powinieneś pielęgnować swoją grządkę grabiami żeby powietrze przedostawało się do gleby. Jednocześnie usuniesz wschodzące chwasty. Staraj się usuwać je w całości z korzeniami, inaczej szybko znowu odrosną.

Zapewnij roślinom potrzebującym dużo miejsca jego odpowiednią ilość, ponieważ im więcej go będą miały, tym większy plon przyniosą.



Gdy papryka zakwitnie, obetnij pierwsze, duże kwiaty. Nawet jeśli wydaje się to brutalne, to po takim zabiegu roślina wypuszcza jeszcze więcej pączków, a to oznacza więcej owoców i lepszy plon.

W tym okresie wysiej warzywa zimowe, takie jak kapusta włoska, kalafior, rószonek, kapusta pekińska i endywia. Krzewy jagodowe rozwijają teraz swoje owoce i dlatego muszą być obficie podlewane.





Sprawdź, czy truskawki mają odpowiednio dużo słomy, tak aby wilgoć z gleby nie przedostała się na liście i owoce a gleba pozostała ciepła. Winorośl trzeba podeprzeć podpórkami, a zioła muszą zostać zebrane i ususzone.

Konserwacja

Ponieważ jednorazowo możemy spożyć jedynie niewielką część jagód i ziół, dlatego też przyjrzyjmy się bliżej metodom konserwacji naszych zbiorów. Świetnym pomysłem na przedłużenia okresu trwałości świeżych jagód jest ich mrożenie. Żeby owoce nie zgniotły się podczas zamrażania, stosuj następującą metodę:

Luźno ułóż jagody na desce do krojenia i całość włóż do zamrażarki na 2 godziny. Następnie napełnij nimi woreczek. Nie musisz się już więcej obawiać o to, że się poobijają i pogniotą, ponieważ są zamrożone.

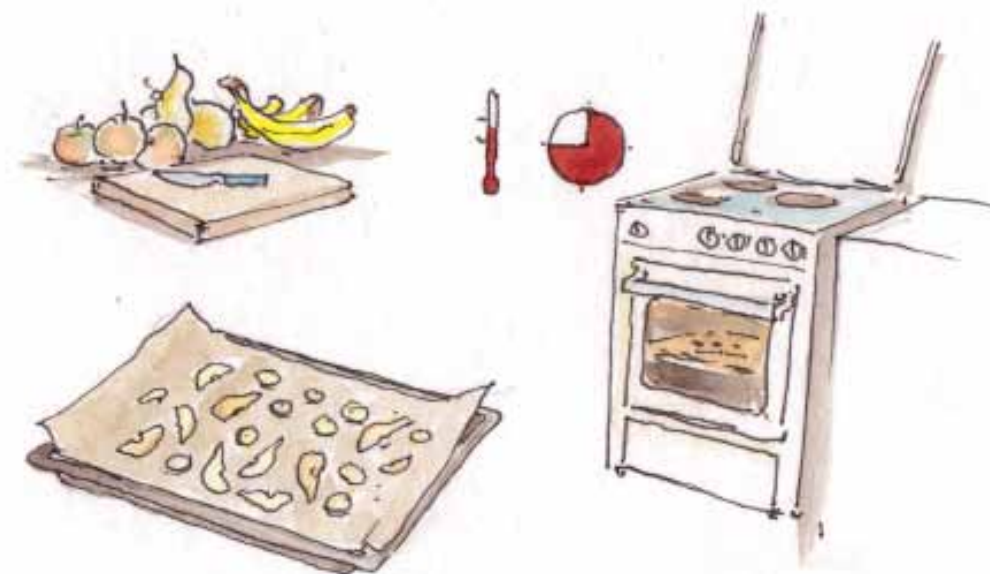


A przy odmrażaniu zwróć uwagę na to, by robić to powoli i najlepiej na desce do krojenia. No chyba, że chcesz sobie przygotować dżem.



Zioła również doskonale nadają się do zamrażania. Bazylia, pietruszka, kminek i koperek smakują wyśmienicie z wieloma potrawami a proces mrożenia nie powoduje utraty smaku i aromatu. Do mrożenia używaj zawsze specjalnych worków do tego przeznaczonych.

Kolejnym szeroko rozpowszechnionym sposobem konserwowania owoców jest ich suszenie. Jabłka, brzoskwinie czy gruszki można bardzo łatwo wysuszyć. Pokrój owoce w małe i cienkie paski i rozłóż je na blasze z papierem do pieczenia. Następnie włóż je do piekarnika nagrzanego do 50-60 stopni Celcjusza na 45 minut.



Kiedy wszystko ostygnie, możesz przełożyć ususzone owoce w plastikowe woreczki, pudełko lub w słoiki.

Również wekowanie jest bardzo dobrą metodą by cieszyć się własnymi warzywami i owocami w okresie zimowym. Zagotuj warzywa lub owoce w 100 stopniach a następnie przełóż je do słoików. Odrobina octu dodana do warzyw świetnie je zakonserwuje, natomiast odrobina cukru (nie muszą to być duże ilości, ponieważ duże ilości są bardzo niezdrowe!) dodana do owoców działa to samo. Następnie trzeba dokładnie dokręcić wieczka, tak aby słoiki były szczelne.



Sól ziołowa

Chociaż sól w dużych ilościach jest niezdrowa, to szczypta soli ziołowej własnej roboty już nie. Wystarczy, że przez kilka dni będziesz suszył zioła na parapecie lub w innym suchym i ciepłym miejscu. Długie suszenie sprawi, że woda w liściach szybko wyparuje, pozostaną natomiast olejki eteryczne, które nadają ziołom ich wyjątkowy aromat.

Wymieszaj estragon, tymianek i rozmaryn z czystą solą morską. Najlepiej użyj w tym celu moździerza. Taka sól ziołowa własnej roboty świetnie smakuje jako przyprawa do dyni, cukinii, kapusty czy pomidorów.



Zapiekanki warzywne możesz przechowywać przez kilka dni w lodówce. Możesz je również zamrozić. Jedz też codziennie świeżą sałatę z twojego ogrodu.

A tutaj kilka zdrowych przepisów

Letnie ciasto warzywne

- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 2 pokrojone w kostkę cebule
- 250 g pieczarek
- 1 ząbek czosnku pokrojony w kostkę
- 2 duże drobno posiekane marchewki
- 2 ziemniaki, obrane i pokrojone w kostkę
- 2 łodygi selera
- 2 szklanki różyczek kalafiora
- 1 szklanka fasoli
- 3 szklanki bułki tartej
- 1 łyżeczka soli
- 1 łyżeczka pieprzu
- 2 łyżki mąki kukurydzianej
- 2 łyżki sosu sojowego

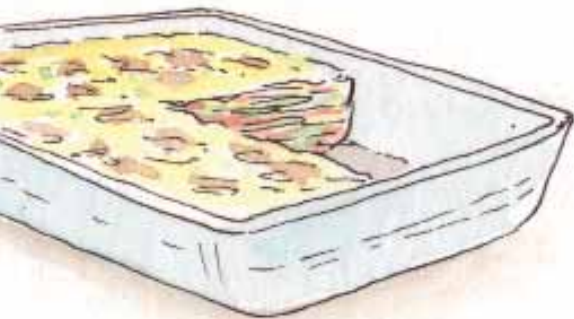


Na ciasto: 2 szklanki mąki, 1 łyżeczka soli, ½ szklanki bulionu warzywnego, ½ szklanki wody.

Wymieszaj mąkę kukurydzianą z sosem sojowym i ¼ szklanki wody. Następnie dodaj wszystkie warzywa i dopraw solą i pieprzem. Wymieszaj dokładnie mąkę z solą, dodaj bulion warzywny a następnie dodaj tyle wody, aby można było uformować ciasto.

Połowę ciasta wyłóż na spodzie i po bokach naczynia żaroodpornego. Następnie przełóż w to miejsce przygotowany wcześniej farsz warzywny i całość przykryj pozostałą częścią ciasta. Dobrze połącz krawędzie ciasta i włóż do nagrzanego do 220 stopni Celsjusza piekarnika na 30 minut.

Zapiekanka z cukinii



- 1 szklanka startego sera
- 1 łyżeczka oregano
- 1 łyżeczka bazylii
- 3 ząbki zmielonego czosnku
- sól i pieprz
- 4 duże cukinie
- 5 pomidorów
- 125g masła
- 2 łyżki posiekanej cebuli
- 1 szklanka bułki tartej

Rozgrzej piekarnik do 190 stopni. Następnie wymieszaj ser z ziołami. Dno żaroodpornego naczynia wyłóż pociętą w cienkie paski cukinią. Warzywa przelóż serem z ziołami. Na to połóż pocięte pomidory, posyp bułką tartą i posyp serem. Tak przygotowaną zapiekankę włóż do piekarnika na 40 minut.

Sałatka kalafiorowa z pomidorami



- 1/3 szklanki oleju lnianego lub oliwy
- 3 łyżki octu
- sok z cytryny
- 1 duży, drobno posiekany kalafior
- 1/2 szklanki pokrojonej, czerwonej cebuli
- 1/2 szklanki drobno posiekanej natki pietruszki
- 2 ząbki posiekanego czosnku
- 4 pokrojone w kostkę pomidory

Wymieszaj ze sobą wszystkie składniki i wstaw na 4 godziny do lodówki.

Smacznego!