

PTASI KONCERT
o poranku



CUDNE LILAKI
Nie wymagają wiele, ale o tym warto pamiętać



JAK TUTAJ PRZYJEMNIE!
Aranżujemy miejsce wokół grilla

Mam Ogród

5/2026
MAJ
Cena: 7,99 zł
(w tym 8% VAT)

Wszystko o działkach i ogrodach

NA CZASIE



AROMATYCZNY ZIOŁOWY ZAKĄTEK

MŁODY SZPINAK
DUŻO ZDROWIA, DUŻO SMAKU!



AŻ 60 STRON PRAKTYCZNYCH PORAD

KRÓLOWE MIESIĄCA

MAGNOLIE w rozkwicie

URZEKAJĄ ZAPACHEM I KOLORAMI
Jakie warunki im sprzyjają? Czy potrzebują cięcia?



PIERWSZE ZBIORY

Patenty na obfite majowe plony

ISSN 2353-3579 INDEKS 400394
05
9 772353 357605

Numer w sprzedaży do:
19.05.2026

eprasa.pl 5b3e0b0a1a

TRAP THE BUG

instrukcja użycia

TRAP THE BUG
Pułapka na osy, szerszenie i muchy

OGRÓD



OCHRONA PRZED OWADAMI

Działa do 30 dni

ZAWIERA NATURALNE SKŁADNIKI

NATYCHMIASTOWE DZIAŁANIE

POTWIERDZONA SKUTECZNOŚĆ

KOMFORT BEZPIECZEŃSTWO

TRAP THE BUG
Pułapka na muszki owocówki



KUCHNIA

instrukcja użycia

KUP TERAZ

PUŁAPKA NA:

na osy, szerszenie i muchy

na muszki owocówki

ICBpharma Pest Innovations

www.pl.trapthebug.com

eprasa.pl 5b3e0b0a1a

NASI EKSPERCI

Jako konsultanci merytoryczni współpracują z nami najlepsi specjaliści w swoim fachu:



Ireneusz Sosna
ekspert z zakresu sadownictwa



Diana Szczęsna
ekspertka z zakresu uprawy roślin ozdobnych



Piotr Chohura
ekspert z zakresu warzywnictwa



Katarzyna Gawęda-Białostocka
ekspertka z zakresu architektury krajobrazu



16-20
JAK UPRAWIAĆ DYNIOWATE?

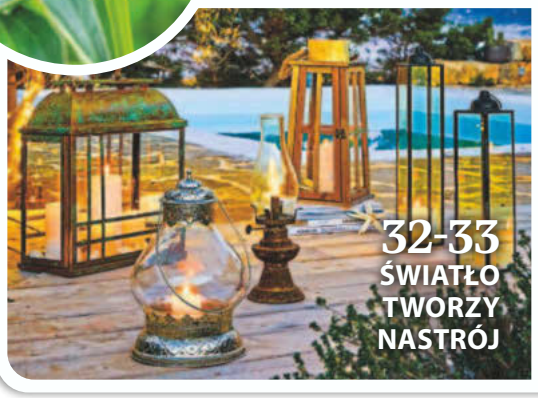
Mam Ogród



28-29
DŁUGO KWITNĄCY BALKON



44-45
OGRODOWI WANDALE



32-33
ŚWIATŁO TWORZY NASTRÓJ

SPIS TREŚCI

NA CZASIE
6-7 Kalendarz księżycowy
8-14 Kalendarz prac
16-20 Temat miesiąca
Jak uprawiać dyniowate?
22-24 Roślina miesiąca
Dostojne magnolie

POMYSŁY I INSPIRACJE
26-27 Ziołowy zakątek
28-29 Długo kwitnący balkon
30-31 Wiosna budzi zmysły
32-33 Światło tworzy nastrój
34 Kuklik na rabacie

SMAKI Z OGRODU
36-37 Szpinak z charakterem
38-39 Rabarbar ma swój czas

PRAKTYCZNY OGRODNIK
40-41 Szczęście prosto z grządek
42 Bezpiecznie na działce
44-45 Ogrodowi wandale

BUDUJEMY OGRÓD
46-47 Wokół grilla

FAUNA W OGRODZIE
48-49 Ptasie radio

ZDROWY OGRÓD
50-51 Lilaki bez tajemnic

ROZMAITOŚCI
52-53 Ogród miesiąca
54 Pytania do ekspertów
56-57 Znalezione w sklepie

DLACZEGO WARTO PRENUMEROWAĆ MAM OGRÓD?

➤Kupujesz 10 wydań za jedyne 59,90 złotych, co oznacza, że aż dwa numery otrzymasz GRATIS!
➤Masz gwarancję stałej, niskiej ceny.
➤Czasopismo dostarczymy wprost do Twojego domu. Przesyłka listem ekonomicznym na terenie kraju jest darmowa.
➤Nie zwlekaj, złóż zamówienie już teraz! Zadzwoń pod numer 67 210 86 05.

WYDANIE ELEKTRONICZNE

Nasz magazyn dostępny jest również w wersji elektronicznej – do czytania na smartfonach, komputerach i tabletach. Wszystko po to, aby mogli go Państwo zdobyć łatwo, szybko i przede wszystkim bezpiecznie. Po e-wydanie zapraszamy na stronę www.czytelnia.pl.

Adres
ul. Wierzbowa 30,
budynek C
50-082 Wrocław

Kontakt
ogrody@bauer.pl

Instagram
@mam_ogrod

Facebook
www.facebook.com/mam.ogrod

Prenumerata
tel. 67 210 86 05
67 354 16 05

Fot.: AdobeStock (2); Shutterstock (2); mat. prasowe

eprasa.pl 5b3e0b0a1a

JAK MOŻE BYĆ JESZCZE PIĘKNIEJ?

O tej porze roku kwitną nie tylko magnolie (str. 22-24), ale także liliowce (na zdj.), lilaki (str. 50-51), konwalie i inne upajające kwiaty (str. 30-31). Na grządkach pojawiają się najwspanialsze wiosenne smakołyki (str. 40-41), a do tego zewsząd rozbrzmiewa rozćwierkane ptasie radio (str. 48-49). Z myślą o majówce i nadchodzącym lecie warto zadbać o nastrojowe oświetlenie (str. 32-33) i przytulną strefę relaksu z grillem w roli głównej (str. 46-47). Zaaranżujmy też stylowy kącik ziołowy (str. 26-27) oraz barwny spektakl na balkonie, obsadzając go pięknymi, długo kwitnącymi roślinami (str. 28-29).

Ogród umajony

Zapachniało, zajaśniało… Wiosna roztoczyła swój majestat na dobre!



eprasa.pl 5b3e0b0a1a

Krok po kroku Naturalne piękno

DLA KAŻDEGO
To jedna z tych dekoracji, która robi wrażenie, a przygotowanie jej nie wymaga żadnych szczególnych umiejętności!



1

Potrzebne będą: kawałki kory, kilka fiolek florystycznych, ulubione kwiaty (np. anemony), kawałek juty, sznurek lub wstążka oraz pistolet do kleju na gorąco i sekator.



2

Kawałki kory ułóż w pęczek tak, by między nimi zostały wolne przestrzenie na fiolki. Ciasno obwiąż drewienka kawałkiem juty, przyklejając materiał klejem na gorąco.



3

Całość udekoruj kokardką ze sznurka lub wstążki. Na koniec pomiędzy kawałki kory powtykaj fiolki. Wypełnij je wodą i włóż do nich przycięte kwiaty.

NIEBO NA RABACIE



1



2



3



4

DROBNE KWIATY O WIELKIM UROKU

Niezapominajki, to są kwiaty z bajki… Ale łatwo je pomylić z kilkoma innymi pięknościami.

KRÓLOWE MAJA

Kojarzone są z błękitem, lecz istnieją też białe, fioletowe i różowe (zdj. 1). Rośliny pokryte są włoskami, a ich malutkie kwiaty wyposażone są w żółte wskaźniki nektaru. Należą do gatunków światłolubnych, ale najlepiej uprawiać je w lekkim cieniu, gdyż okres kwitnienia okazów rosnących w słońcu znacznie się skraca. Nadają się do sadzenia w grupach, na obrzeżach grządek oraz w pojemnikach (zdj. 2). Można też umieszczać je w wazonikach z wodą.

MAJĄ SOBOWTÓRY!

Ułudka wiosenna (zdj. 3) pojawia się w marcu lub kwietniu. Ma nieco większe kwiaty i liście. Z kolei brunnera wielkolistna (zdj. 4) kwitnie od kwietnia do maja. Jej kwiaty zebrane są w luźne, rozgałęzione kwiatostany, a liście o sercowatym kształcie są duże i szorstkie, z marmurkowym, srebrzystym wzorem.

ODŻYWKA Z POKRZYWY



Ziele to zawiera składniki odżywcze, które pomagają roślinom się rozwijać. Młode pokrzywy są szczególnie bogate w azot, a także żelazo, magnez i wapń. Jeżeli w naszym ogrodzie nie rośnie pokrzywa, wybierzmy się na zbiory na pobliską łąkę lub pod las. Pokrzywy zbierajmy, zanim zawiążą kwiaty. Należy pociąć je na kawałki, umieścić w plastikowym wiadrze, po czym zalać wodą (najlepiej deszczówką). Pojemnik przykrywamy gazą i ustawiamy w zacienionym, ustronnym miejscu na 2-3 tygodnie, codziennie mieszając jego zawartość. Przed podlewaniem roślin powstałym nawozem należy połączyć go z wodą w proporcji 1 : 10.

Fot.: Adobe Stock (8); Shutterstock

eprasa.pl 5b3e0b0a1a

KALENDARZ KSIĘŻYCOWY 2026



Maj

ZNACZENIE UKŁADU KSIĘŻYCA DLA ROŚLIN

Jego wędrówka wpływa na obieg wody w przyrodzie. Kiedy Księżyca ubywa, woda oraz soki krążące wewnątrz roślin pozostają w ich częściach podziemnych i powodują intensywny wzrost. Gdy Srebrnego Globu przybywa, płyny zawarte w roślinach wędrują ku górze, co gwarantuje udane i trwałe zbiory. Oddziaływanie znaków zodiaku sprzyja rozwojowi odpowiednich roślin. I tak: Bliźnięta, Waga, Wodnik – służą roślinom kwiatowym; Baran, Lew, Strzelec – roślinom owocowym; Byk, Panna, Koziorożec – roślinom korzeniowym, a Rak, Skorpion i Ryby – roślinom liściowym.

LEGENDA DO KALENDARZA

- Rośliny owocowe
- Rośliny liściowe
- Rośliny korzeniowe
- Rośliny kwiatowe

Fazy Księżyca: uwzględniono pełnię, nów oraz pierwszą i trzecią kwadrę

1 PIĄTEK
Księżyc w znaku Skorpiona

- Sprawdzamy, czy na grządkach nie pojawiły się ślimaki.
- Wysadzamy nowe pnącza winorośli, odpowiednio je przycinając.
- Zakładamy żywopłoty.

2 SOBOTA

- Sadzimy pory i pietruszki naciowe.
- Wysadzamy do gruntu rozsadę kapusty pekińskiej i sałaty.
- Wysiewamy cykorie, endywie i koperek.

3 NIEDZIELA
od 08:33
Księżyc w znaku Strzelca

- Kosimy i napowietrzamy trawnik.
- Rozpoczynamy uprawę bazylii, cząbru, tymianku, mięty i melisy.
- Sadzimy funkie i paprocie.

4 PONIEDZIAŁEK

- Plewimy grządki w warzywniku.
- Przygotowujemy ziemię do produkcji rozsady roślin ciepłolubnych.
- Usuwamy z jabłoni chrząszcze kwieciaka jabłkowca.

5 WTOREK

- Sadzimy truskawki i poziomki.

6 ŚRODA
od 21:05
Księżyc w znaku Koziorożca

- Sadzimy w gruncie drzewa i krzewy owocowe zimujące w pojemnikach.
- Chronimy rośliny owocowe przed mszycami i moniliozą.
- Wysiewamy do gruntu marchew i pietruszkę.

7 CZWARTEK

- Sadzimy ziemniaki i topinambur.
- Wysiewamy ogórki do doniczek.
- Zastawiamy pułapki na krety.

8 PIĄTEK

- Regularnie pozbywamy się chwastów pod drzewami i na grządkach.

9 SOBOTA
od 09:27
Księżyc w znaku Wodnika

- Hartujemy rozsadę warzyw i kwiatów.
- Ściółkujemy korą ziemię wokół krzewów o płytkim systemie korzeniowym.
- Rozpoczynamy zbiory szparagów.
- Nawozimy trawnik.
- Zwalczamy żerujące pod ziemią larwy: drutowce, pędraki i opuchlaki.

10 NIEDZIELA

- Usuwamy przekwitłe kwiatostany roślin cebulowych.

11 PONIEDZIAŁEK
od 16:39
Księżyc w znaku Ryb

- Obsadzamy skrzynki balkonowe.
- Sadzimy rozsadę roślin jednorocznych, takich jak: aksamitki, niecierpki, petunie.
- Wysiewamy do gruntu ciepłolubne kwiaty jednoroczne: kosmos pierzasty, łubin, nasturcję, złociszek oskrzydlony.

12 WTOREK

- Nawozimy drzewa i krzewy owocujące.
- Zawieszamy pułapki, które wabią gąsienice żerujące w pąkach: kwieciaka gruszkowca, owocówki jabłkóweczki.
- Przerywamy wschody roślin.

13 ŚRODA
od 02:03
Księżyc w znaku Barana

- Ochraniamy rozsadę i wschody przed przymrozkami.
- Pielęgnujemy warzywnik, usuwając wszelkie chwasty.

14 CZWARTEK

- Chronimy rośliny przed przymrozkami.
- Zbieramy owoce jagody kamczackiej.
- Naprawiamy ogrodzenia.

Fot.: Adobe Stock (3); 123RF/Picsel

eprasa.pl 5b3e0b0a1a

15 PIĄTEK

od 04:31 Księżyc w znaku Byka

Hartujemy rozsady pomidorów

Opryskujemy truskawki i maliny na roztocza truskawkowe, kwieciaka malinowca i przędziorka chmielowca.

Ściółkujemy korą ziemię wokół krzewów ozdobnych i bylin.

Zwalczamy mszyce.

16 SOBOTA

17 NIEDZIELA

od 04:23 Księżyc w znaku Bliźniąt

Przycinamy i podpieramy winorośle.

Spulchniamy ziemię na grządkach.

Wysiewamy do gruntu fasolę: pnącą, szparagową, ozdobną itd.

Przycinamy drzewa i krzewy kwitnące wczesną wiosną.

Przygotowujemy stanowiska pod kolejne wysiewy.

18 PONIEDZIAŁEK

19 WTOREK

od 03:46 Księżyc w znaku Raka

Sadzimy róże pienne.

Wpuszczamy ryby do oczka wodnego.

Palikujemy wysokie rośliny, np. ostróżki.

Sprawdzamy stan świerków, czy nie mają przebarwień na liściach.

Ograniczamy wzrost roślin w oczku.

Nawozimy wszystkie krzewy kwitnące.

20 ŚRODA

21 CZWARTEK

od 04:47 Księżyc w znaku Lwa

Zbieramy nowalijki.

Usuwamy chore rośliny.

Przeprowadzamy opryski przeciwko chorobom i szkodnikom drzew oraz krzewów owocowych.

Porządkujemy grządki po wczesnych zbiorach, przekopujemy je i nawozimy obornikiem.

22 PIĄTEK

23 PIĄTEK

od 08:56 Księżyc w znaku Panny

Wietrzymy tunele i szklarnie.

Zawieszamy pułapki feromonowe na drzewach i krzewach owocowych.

Odchwaszamy, spulchniamy i okopujemy ziemię wokół drzew i krzewów.

Nastawiamy gnojówki służące do oprysków i podlewania.

24 NIEDZIELA

25 PONIEDZIAŁEK

Wysiewamy szpinak na ciągły zbiór.

26 WTOREK

od 16:33 Księżyc w znaku Wagi

Nawozimy trawnik.

Stosujemy opryski naturalne z czosnku lub pokrzywy.

Przygotowujemy podpory pod jednoroczne pnącza, takie jak fasola tyczna, groszek pachnący.

Kontrolujemy stan róż – często o tej porze pojawiają się szkodniki i choroby grzybowe.

Usuwamy uszkodzone majowymi przymrozkami pąki kwiatowe oraz zawiązki owoców jabłoni i grusz.

27 ŚRODA

28 CZWARTEK

od 02:52 Księżyc w znaku Skorpiona

Wysadzamy do gruntu rozsadę arbuzów, dyni i kukurydzy.

Wysadzamy rozsadę pomidorów, ściółkujemy uprawy.

Wykonujemy oprysk bukszpanu przeciwko miodówce bukszpanowej.

Wysiewamy nasiona buraka ćwikłowego na ciągły zbiór.

29 PIĄTEK

30 SOBOTA

od 14:44 Księżyc w znaku Strzelca

Ograniczamy rozrost traw ozdobnych, dzielimy je na mniejsze kępy.

Przycinamy żywopłoty.

Sprawdzamy, czy rośliny nie zostały zaatakowane przez mszyce czy opuchlaki.

Usuwamy przekwitłe kwiatostany.

31 NIEDZIELA



eprasa.pl 5b3e0b0a1a

Sadzimy drzewa



Wiosną gleba jest wilgotna i ciepła, dlatego już teraz zabierzmy się za wysadzanie gatunków owocowych.

Zaletą kupowania drzewek w pojemnikach jest możliwość sadzenia ich przez cały rok. Rośliny o nagich korzeniach można sadzić tylko w okresie, gdy znajdują się w stanie uśpienia. Mimo wszystko warto jednak wybrać na sadzenie najbardziej sprzyjającą porę roku i unikać okresów suszy oraz miesięcy, kiedy gleba jest zmrożona lub przykryta śniegiem. Dobrym momentem jest np. maj – kiedy drzewa pokrywają się liśćmi i wypuszczają nowe gałęzie, a ziemia coraz bardziej się ogrzewa, co sprzyja formowaniu nowych, silnych korzeni. W przypadku większości drzewek rosnących w 10-15-litrowych pojemnikach podpieranie roślin tyczkami nie jest konieczne, jednak jeśli drzewko jest duże lub przeznaczone dla niego stanowisko wietrzne, można rozważyć podparcie rośliny. Czasem o tej porze roku możemy upolować w szkółkach drzewka, które już są w trakcie kwitnienia – może uda nam się mieć owoce jeszcze w tym sezonie!

PRZEPIS NA SUKCES

Znaczenie ma nie tylko wybór zdrowego okazu i odpowiedni moment sadzenia, ale też przygotowanie podłoża. Wykopmy więc sporej wielkości dołek, przebijając się przez wszystkie zbite warstwy ziemi. Warto wmieszać w glebę porcję nawozu organicznego.

Krok po kroku Nowy okaz w naszym ogrodzie



1

Wykop dołek głębszy i szerszy niż doniczka, w której znajduje się drzewko. Wymieszaj podłoże z kompostem.



2

Wyjmij drzewko z doniczki. Jeśli korzenie są splątane, należy je rozplątać. Obsyp bryłę z korzeniami ziemią.



3

Utwardź i wyrównaj podłoże. Obficie je podlej, pozwalając wodzie wniknąć w najgłębsze warstwy gleby.



4

Na koniec rozłóż wokół rośliny ściółkę organiczną, żeby zatrzymać wilgoć i zapobiec wyrastaniu chwastów.

eprasa.pl 5b3e0b0a1a

ZDROWA GLEBA TO FUNDAMENT DLA CAŁEGO OGRODU

Gleba to żywy ekosystem, który wymaga regeneracji.



NAWÓZ MA ZNACZENIE

Wielu miłośników ogrodnictwa skupia się głównie na dostarczaniu roślinom doraźnej energii, zapominając, że kondycja podłoża jest warunkiem zdrowych plonów oraz bezpiecznej, smacznej żywności. Stosowanie wyłącznie nawozów mineralnych (sztucznych) pozwala na szybkie uzupełnienie pierwiastków, ale w dłuższej perspektywie prowadzi do niebezpiecznej degradacji środowiska. Nawozy te nie budują próchnicy.



CENNA PRÓCHNICA

Aby rośliny w kolejnym sezonie miały optymalne warunki, należy zadbać o wytworzenie podłoża aktywnego biologicznie. Kluczem jest wzbogacenie go w materię organiczną, która pełni rolę architekta ogrodu. Buduje strukturę: poprawia przepuszczalność i napowietrzenie, pozwalając korzeniom oddychać. Zwiększa retencję wody: ziemia bogata w próchnicę działa jak gąbka – zatrzymuje wilgoć.

Fot.: Bauer (6); Adobe Stock (2)

WYSADZAMY DALIE NA RABATY

Hodujemy je po to, żeby późnym latem dały naszej działce zastrzyk koloru.

Stosuje się dwa sposoby uprawy dalii w ogrodzie. Pierwszy to pędzenie kłączy w doniczkach w marcu. Donice trzymamy wtedy w szklarni lub na domowym parapecie. W maju więc wysadzamy na rabaty podrośnięte, piękne sadzonki. Drugi sposób to sadzenie kłączy wprost do gruntu. Zwykle robimy to pod koniec kwietnia lub w maju. W tym momencie można już wysadzać gotowe sadzonki do ogrodu. Na początku odpowiednio je zahartujmy, wystawiając rośliny na zewnątrz na osłonięte stanowisko na tydzień, uważając na przymrozki. Dalie lubią podłoże zatrzymujące wilgoć, dlatego warto wzbogacić ziemię porcją kompostu.



REKLAMA



Krok po kroku

Uprawa na medal



1

Zahartuj sadzonki, po południu wystawiając je na słońce i każdego dnia stopniowo wydłużając ich pobyt pod gołym niebem.



2

Rośliny przywiąż do tyczek, gdyż krzaczki będą rosły wzwyż, a z czasem zaczną uginać się pod ciężarem plonów.



3

Uszczykuj pędy boczne wyrastające w rozgałęzieniach pędu głównego, by rośliny skierowały energię na produkcję owoców.

Pyszne pomidory

Warzywa hodowane pod osłonami są zwykle bardziej płodne. Ciepło i stabilne temperatury umożliwiają im bowiem lepszy wzrost.



Jeśli jednak nie mamy w ogrodzie szklarni lub brakuje nam w niej miejsca na uprawę wszystkich upragnionych gatunków, nic straconego – rośliny te są przystosowane również do uprawy na zewnątrz. Zanim jednak zabierzemy się za sadzenie, upewnijmy się, że nie ma już ryzyka przymrozków. Pomidory wywodzą się z Ameryki Południowej i Środkowej, więc niskie temperatury są dla nich zabójcze. Do uprawy w gruncie powinniśmy wybrać miejsce osłonięte i dobrze nasłonecznione. Pomidory najlepiej rosną na glebach przepuszczalnych, ciepłych i zasobnych w próchnicę. Zanim umieścimy młode rośliny w podłożu, należy je głęboko przekopać i wzbogacić dobrze rozłożonym obornikiem lub kompostem. Do dołków warto wsypać suszone liście i łodygi pokrzywy, które ochronią nasze uprawy przed nicieniami. Do koniecznych zabiegów, szczególnie w okresie zawiązywania owoców, należy nie tylko regularne podlewanie okazów przy korzeniu, ale także dokarmianie krzaczków nawozami.

eprasa.pl 5b3e0b0a1a

PODWIĄZUJEMY PNĄCZA

Warto poprowadzić nowe pnącza posadzone przy słupkach, siatkach czy ogrodzeniach, aby nadać im odpowiedni kształt i strukturę.

Wiele tego typu gatunków, jak choćby powojnik czy wiciokrzew, będzie samodzielnie wiło się wokół podpór, jednak można im pomóc, podwiązując nowe pędy do podpór, żeby utrzymać je w konkretnym miejscu. Zabezpieczy to rośliny przed spadaniem z kratek oraz da nam pewność, że pnącza będą rosły tam, gdzie chcemy, aby rosły. Szczególnie ważne jest to w przypadku nowych, młodych okazów oraz wtedy, gdy zależy nam na konkretnym kierunku wspinania się roślin.



Fot.: Adobe Stock; Bauer (2), Shutterstock (4)



SZYBKI I BUJNY TRAWNIK

W utrzymaniu solidnej murawy kluczowe jest podlewanie oraz nawożenie.

Jeśli zależy nam na szybkim, gęstym i zdrowym trawniku, istotne są trzy rzeczy: dobre przygotowanie podłoża, odpowiednia mieszanka nasion i konsekwentna pielęgnacja. Glebę trzeba głęboko przekopać, odchwaścić i wyrównać, a przed siewem zastosować nawóz startowy. Wybierajmy mieszanki z kostrzewą czerwoną i życicą – szybko kiełkują i dobrze się zagęszczają. Po siewie wałujemy ziemię i utrzymujemy stałą wilgotność. Gdy trawa osiągnie 8-10 cm, czas na pierwsze koszenie. Regularne podlewanie, nawożenie i napowietrzanie utrzymają murawę w świetnej kondycji.

REKLAMA





TO CIEKAWE!

Pułapki feromonowe w sadzie zwabiają samce konkretnych gatunków, co pozwala monitorować liczebność szkodników. Wskazują idealny moment oprysku, by był skuteczny. Wyłapanie samców ogranicza też możliwość rozmnażania owadów. Każda pułapka działa wyłącznie na jeden gatunek, np. owocówkę jabłkóweczkę.

Wieszamy pułapki feromonowe

Jeśli będziemy stosować je każdego roku, populacja szkodników znacznie się zmniejszy.

Zwalczanie szkodników na roślinach owocujących to wyzwanie dla wielu ogrodników, zwłaszcza tych, którzy prowadzą uprawę mnaturalnymi metodami i nie stosują żadnych oprysków. W takich sytuacjach trzeba szukać alternatywnych sposobów i sięgać np. po pułapki feromonowe, które pomagają w walce z owocówką jabłkóweczką i owocówką śliwkóweczką. Oba szkodniki mają postać niewielkich, brązowych motyli składających jaja na rozwijających się owocach już od końca wiosny. Wykluwające się larwy drążą korytarze w miąższu owoców, żywiąc się nim przez całe lato i powodując w ten sposób największe szkody. Pułapki feromonowe są na rynku od lat i wykorzystuje się je głównie w sadach do określania czasu aktywności szkodników, żeby rolnicy mogli odpowiednio zaplanować opryski. Zwykli ogrodnicy mogą używać takich pułapek nie tylko jako wskaźników aktywności owadów, ale także jako narzędzi do ich wyłapywania.

Krok po kroku

Zakładamy pułapkę



1

Nową, złożoną na płasko pułapkę możesz łatwo przekształcić w „namiot" gotowy do zawieszenia na drzewie.



2

Po uformowaniu namiotu rozwiń lep na owady, po czym ostrożnie wsuń go do wnętrza plastikowej pułapki.



3

Kapsułkę z feromonem (przynętę) połóż na lepie. Skuteczność lepu i przynęty kończy się po 5-6 tygodniach.



4

Pamiętaj o zagięciu końcówek pułapki, żeby do środka nie mogły wejść małe ptaki. Na koniec zawieś ją na drzewie.

eprasa.pl 5b3e0b0a1a

NAWOZIMY GATUNKI OWOCOWE

Właśnie teraz jest dobry moment na wzmocnienie krzewów, aby wydały jak najwięcej dorodnych plonów.





WSPARCIE DLA BORÓWKI

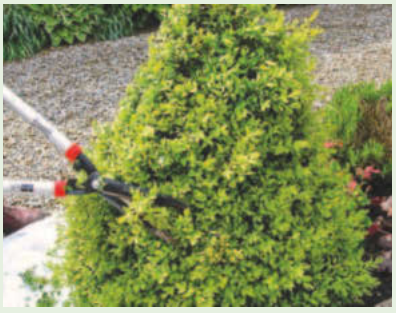
Roślina ta wymaga kwaśnego podłoża (pH 3,5-4,5), dlatego kluczowe jest właściwe nawożenie. Wiosną podajemy nawóz azotowy w dwóch dawkach, by pobudzić wzrost. Latem stosujemy nawozy wieloskładnikowe z mikroelementami, a jesienią – potasowo-fosforowe, które wzmacniają krzew przed zimą. Unikajmy obornika i kompostu, bo podnoszą pH, za to ściółkujmy borówki korą.

DORODNE TRUSKAWKI

Owoce te warto zasilić wiosną nawozem azotowym, by szybko ruszyły z liśćmi. Tuż przed kwitnieniem podajmy wieloskładnikowy nawóz z potasem, który wpływa na plon i smak owoców. Po zbiorach zastosujmy dawkę regeneracyjną. Unikajmy zbyt dużej ilości azotu latem – zwiększa on podatność na choroby i pogarsza smak owoców. Z kolei ściółkowanie poprawia wilgotność i ogranicza chwasty.

Fot.: Adobe Stock (2); Bauer (6)

PRZYCINAMY BUKSZPANY



Kiedy rośliny te wypuszczają mnóstwo młodych liści, to znak, że są gotowe na pierwsze formowanie w sezonie. Najlepiej przeprowadzać je na początku czerwca, jeśli jednak ze względu na sprzyjającą wiosenną aurę rośliny bujnie rosną już w maju, można sięgnąć po nożyce – gdy tylko pogoda na to pozwala. Na ziemi wokół krzewu warto rozłożyć np. stare prześcieradło, które ułatwi zbieranie ściętych liści i gałązek.

REKLAMA



eprasa.pl 5b3e0b0a1a

Cięcie wiosennych krzewów

Delikatne cięcie o tej porze roku pozwoli nam utrzymać atrakcyjny wygląd roślin ozdobnych.



OBFITE KWITNIENIE

Przy okazji cięcia warto skrócić wszystkie gałęzie rosnące pionowo (lub do środka korony krzewu), a stare, poskręcane pędy można przerzedzić. Dzięki temu już latem doczekamy się nowych przyrostów, na których zawiążą się pąki kwiatowe na kolejny sezon.

Wiosna w tym roku rozkręciła się szybciej niż zwykle. Nie zniechęciła jej nawet długa zima. Jeśli nasze krzewy zakończyły już kwitnienie, nadszedł czas na ich przycięcie, dzięki czemu zachowają ładny kształt i odpowiedni rozmiar. Można teraz przycinać wiele gatunków liściastych, takich jak forsycja, wiciokrzew, porzeczka, migdałek, tawuła czy kalina – nawet jeśli wypuszczają właśnie nowe liście i pędy. Celem zabiegu w przypadku tego typu roślin jest zachowanie równowagi między nowymi a starszymi gałęziami, żeby w przyszłości nasze okazy obficie kwitły i miały ładną formę. Sposobem na uzyskanie takiego efektu jest usunięciu gałęzi, które właśnie zakończyły kwitnienie. Uważajmy jednak, żeby nie przesadzić, ponieważ im mocniej będziemy ciąć, tym więcej energii rośliny poświęcą na produkcję nowych pędów w przyszłym roku – a to wszystko kosztem kwiatów! Kluczem do sukcesu jest więc cięcie ostrożne, ale częste.

Krok po kroku Pielęgnujemy gatunki, które już przekwitły



1

Jeśli krzewy skończyły wiosenne kwitnienie, wytnij przekwitłe gałęzie, wykonując cięcie do pędu bocznego lub pączka.



2

Ewentualne pionowo rosnące gałęzie możesz skrócić do pędu bocznego – dzięki temu nie będą za bardzo wyrastać.



3

Jeśli gałęzie w środku krzewu rosną zbyt gęsto, najstarsze z nich możesz wyciąć nożycami ogrodowymi lub sekatorem.



4

Kwitnące wiosną gatunki zimozielone, takie jak wawrzynek wonny, także warto lekko przyciąć, żeby nadać im kształt.

Fot.: Bauer (5)

eprasa.pl 5b3e0b0a1a


STIHL
100
YEARS
LOTERIA JUBILEUSZOWA
WYGRAJ WYCIECZKĘ
BLISKO NATURY
NIEZAPOMNIANA PRZYGODA
W KANADZIE
I INNE ATRAKCYJNE NAGRODY CZEKAJĄ!
NASZ JUBILEUSZ.
TWOJE OKAZJE.
KUP DOWOLNE URZĄDZENIE STIHL, ZACHOWAJ DOWÓD ZAKUPU, ZGŁOŚ SIĘ I WYGRAJ!
Sprzedaż promocyjna i okres przyjmowania zgłoszeń w loterii trwa w okresie 14.03-30.06.2026 r. Pełna treść regulaminu na LOTERIASTIHL.PL oraz stronie organizatora smolar.pl.

Jak uprawiać dyniowate?

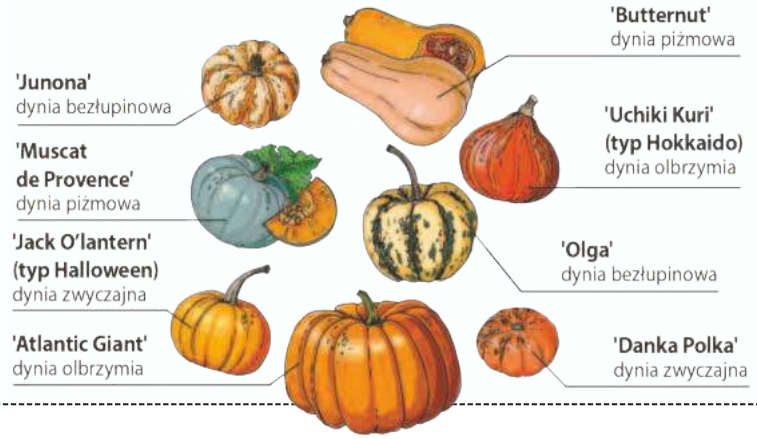
ROSNĄ NA POTĘGĘ!
Wszystkie te gatunki mocno się rozrastają, dlatego warto wcześniej przewidzieć dla nich odpowiednie miejsce, aby nie kolidowały z innymi roślinami.



dr inż. Piotr Chohura
ekspert z zakresu warzywnictwa w Katedrze Ogrodnictwa UP we Wrocławiu

Piękne, zdrowe, smakowite i soczyste – naprawdę warto wysiać te wartościowe warzywa (i owoce!).

Rośliny dyniowate to rodzina obejmująca ponad tysiąc gatunków. Jej przedstawiciele mają najczęściej płożący pokrój, ale są wśród nich także rośliny w formie krzaczka (np. cukinia). Większość pochodzi z obszarów tropikalnych, dlatego gatunki te lubią ciepło, a niektóre nadają się u nas do hodowli niemal wyłącznie w szklarniach. Do najczęściej uprawianych warzyw dyniowatych należą: ogórek oraz dynia i jej liczne odmiany, w tym cukinia i patison. Do rodziny należą też melon i arbuz. Rośliny tej grupy charakteryzują się długimi, wiotkimi łodygami, które płożą się bądź wspinają po podporach za pomocą liści przekształconych w wąsy czepne. Gatunki wykształcające niewielkie owoce, np. ogórki, możemy sadzić przy kratkach. Rośliny dyniowate wysiewa się bezpośrednio do gruntu lub wcześniej przygotowuje się rozsadę. Nasiona w ogrodzie wysiewamy tak, aby wschody nastąpiły po 10 maja. Przygotowując rozsadę w szklarni, pomiędzy 15 a 20 kwietnia wysiewamy nasiona do doniczek po 3–4 sztuki. Po wschodach uszczykujemy słabsze siewki.



JADALNE CZY OZDOBNE?

Wśród niezliczonej ilości gatunków i odmian dyni znajdziemy naprawdę ciekawe okazy. Najsmaczniejsze do jedzenia to 'Butternut', 'Uchiki Kuri' czy 'Muscat de Provence'. Z kolei dynia makaronowa ma miąższ w postaci nitek podobnych do spaghetti! Dynie o regularnym kształcie, np. 'Jack O'lantern', są wprost idealne na Halloween. A jeżeli lubimy nasiona dyni, to warto zwrócić uwagę na odmiany bezłupinowe, np. 'Olga'. Wśród ozdobnych okazów wspaniale prezentują się maluchy: biała 'Baby Boo' i pomarańczowa 'Sweetie Pie'.

Fot.: Shutterstock (7)

eprasa.pl 5b3e0b0a1a



SMAK I ZAPACH WAKACJI

Kto choć raz zerwał melona prosto z grządki, ten wie, że będzie uprawiał je u siebie już zawsze! Te w sklepach prawie nie pachną...

Co naprawdę robi różnicę?

Gdy plony dojrzewają w swoim rytmie na grządce, dopiero wtedy mogą ukazać nam pełnię swoich walorów smakowych i zapachowych. Melony w sklepach zwykle po prostu… nie są dojrzałe. A to jedne z łatwiejszych gatunków do uprawy w szklarni – są odporniejsze od ogórków i zawsze się udają. Gdy w szklarni dojrzeje melon, czuć to już przed wejściem! Polecamy odmianę 'Charentais' o pomarańczowym miąższu.

Jak znaleźć na to wszystko miejsce?

Dyniowate potężnie się rozrastają, ale są na nie sprawdzone sposoby. Melony, ogórki oraz mniejsze odmiany dyni z powodzeniem można prowadzić pionowo przy podporach. Cukinie zaś świetnie urosną w dużych wiadrach lub donicach produkcyjnych.



W workach lub dużych wiadrach najlepiej uprawiać gatunki płożące – zwłaszcza dynie lubią taki sposób sadzenia. Zapewnijmy im żyzne podłoże, które dobrze trzyma wilgoć.

SPRAWDZAMY! Czy to działa?

Dziś jesteśmy zasypywani wiedzą influenserów. Każdy pokazuje swoje sprawdzone sposoby i triki uprawowe – ale czy to ma sens?



Czy warto uprawiać dyniowate z rozsady? Zdecydowanie tak! To okazy ciepłolubne. Możemy wysiać je już w połowie kwietnia lub na początku maja w szklarni. Melony i arbuzy wymagają rozsady. Pamiętajmy tylko, żeby ich nie pikować, bo tego nie znoszą!



Wysiew nasion do skorupek po jajkach lub wytłoczek – brzmi eko, ale w praktyce się nie sprawdzi. W tak małych pojemniczkach podłoże przesycha ekspresowo i po wykiełkowaniu dalszy wzrost siewek jest praktycznie niemożliwy. Po co dokładać sobie pracy?



Worki, wiadra, podniesione grządki, a nawet kompostownik – są naprawdę świetne do uprawy dyniowatych, głównie ze względu na to, że podłoże w nich szybciej się nagrzewa, a warzywa te bardzo to lubią. Pamiętajmy tylko o podlewaniu!

eprasa.pl 5b3e0b0a1a



Sezon ogórkowy zaczyna się od wysiewów

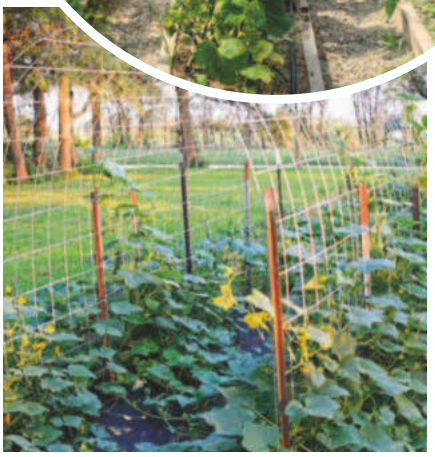
Smukłe, zielone i chrupiące ogórki to marzenie każdego ogrodnika i działkowicza!

Dość wysokie wymagania

Ogórek lubi glebę żyzną, dobrze spulchnioną, wilgotną (zwłaszcza w okresie kiełkowania). Stanowisko powinno być słoneczne i osłonięte od wiatru. Przy kwaśnej glebie konieczne jest wapnowanie. Zbyt duże dawki azotu też nie wpływają korzystnie na jego wzrost, gdyż pogarszają jakość owoców do kiszenia. Warzywo bardzo dobrze reaguje na nawozy organiczne, których użycie jest wskazane szczególnie przy niedostatecznie żyznym podłożu. Aby polepszyć warunki wodne, ściółkujmy powierzchnię gleby.

Dobre praktyki

W uprawie ogórka warto stosować zmianowanie. Najlepiej uprawiać je na stanowisku, na którym w zeszłym roku rosły warzywa o mniejszych potrzebach. Nie sadźmy go też po okazach z tej samej rodziny (dyniowatych). Ogórek korzeni się płytko, więc najlepiej uprawiać go po warzywach korzeniowych, np. marchwi. Każde warzywo lubi mieć pewne gatunki za są sąsiadów. Nie inaczej jest z ogórkiem, który dobrze rośnie w towarzystwie cebuli, kopru, fasoli, grochu, sałaty, buraków, kalarepy, kapusty, selera, szpinaku oraz kukurydzy. Dopuszczalna jest też uprawa ogórków w jednej szklarni z pomidorami. Mniej służy im obecność ziemniaków czy rzodkiewki.



Najlepsze odmiany

Uniwersalne i odporne na choroby są 'Bolko', 'Frykas' i Reja F1. Do konserwowania dobre są wczesne odmiany: Kronos Skierniewicki F1 (pozbawiony goryczy), Szeryf F1 oraz Zefir F1 (odmiana bardzo plenna). Spośród ogórków sałatkowych polecamy Aramis F1, 'Dar', a także Maltę F1.

BĄDŹ JAK PROFESJONALISTA

1 WODA TO ŻYCIE!
Ogórek do wzrostu potrzebuje dużych ilości wody, ponieważ wykształca mnóstwo liści, a jego system korzeniowy jest płytki. Pamiętajmy jednak, że lepiej nie nawadniać uprawy w silnym słońcu ani w trakcie upalnego dnia, gdyż może to spowodować szok termiczny.

2 CIEPŁA NIGDY ZA WIELE
Ogórki wymagają też dość wysokiej i stabilnej temperatury. Rozsadę możemy wysadzić do gruntu dopiero po 15 maja, a doskonałym pomysłem jest uprawa w szklarni. Pamiętajmy, że młode ogórki są łakomym kąskiem dla ślimaków.

3 ZRYWAJ TE MŁODE
Ogórki nadają się do zebrania już po 8-10 tygodniach od wysiewu. Gdy zaczną dojrzewać, należy regularnie przeprowadzać zbiór. Najlepiej zrywać warzywa co 2 dni, gdyż niewielkie owoce tyle czasu potrzebują, by urosnąć. Ważne, aby zbierać jędrne, nieprzerośnięte okazy. Regularne zbieranie zwiększa plonowanie.

Fot.: Adobe Stock (5); Shutterstock

eprasa.pl 5b3e0b0a1a



W EGZOTYCZNYM WYDANIU

Ogórek armeński to odmiana ogórka melonowego o jasnozielonej, wręcz białej skórce i wydłużonym kształcie. Roślina ta rodzi aromatyczne, soczyste i… naprawdę duże owoce, których waga może przekraczać 2 kg! Najlepiej spożywać je na surowo. Ogórek meksykański (na zdj.), zwany cucamelonem lub mysim melonem, jest rośliną wieloletnią, ale w naszym klimacie nie zimuje w gruncie. Jego owoce smakują jak połączenie arbuza z limonką. Z kolei balsamka ogórkowata, kształtem przypominająca ogórek, to gorzki melon. Charakteryzuje się grubą skórką pokrytą brodawkami i kolcami. Owoc smakuje podobnie do przyprawy curry.

SPOSOBY NA KIEŁKOWANIE

Od naszych dziadków i rodziców często dostawaliśmy poradę, aby przed siewem do gruntu podkiełkować ogórki na wilgotnej ligninie, bo powoli wschodzą. I słusznie! Ziemia wiosną, nawet końcem kwietnia, jest jeszcze dla nich po prostu zbyt zimna. Bardzo często, zanim nasiona zaczną kiełkować w gruncie, to zdążą namoknąć i zgnić. Oprócz podkiełkowania dobrym sposobem jest siew do doniczek na domowym parapecie lub w szklarni.





NIECH PNĄ SIĘ DO NIEBA

Pionowa uprawa ogórków zapewnia im lepszy dopływ powietrza i promieni słonecznych, dzięki czemu rośliny są zdrowsze. Taki sposób ułatwia zbiory, a warzywa są czyste, gdyż nie mają kontaktu z ziemią. Nad grządką wystarczy zamontować metalowy lub drewniany stelaż, do którego możemy przywiązać sznurki. Ogórek za pomocą wąsów czepnych z łatwością odnajdzie linki i zacznie się po nich wspinać. Regularnie zbierajmy plony, by odciążać pędy.

REKLAMA

www.tunelefoliowe.pl

LEMAR



Dostepne rozmiary:

Aw10	10,0 x 3,0 x 2,1 m	[30m2]
Aw8	8,0 x 3,0 x 2,1 m	[24m2]
Aw6	6,0 x 3,0 x 2,1 m	[18m2]
Aw4	4,0 x 3,0 x 2,1 m	[12m2]
B6	6,0 x 2,2 x 1,9 m	[13,2m2]
B5	5,0 x 2,2 x 1,9 m	[11m2]
B4	4,0 x 2,2 x 1,9 m	[8,8m2]
B3	3,0 x 2,2 x 1,9 m	[6,6m2]
B2	2,0 x 2,2 x 1,9 m	[4,4m2]
C3	3,0 x 1,2 x 0,6 m	[3,6m2]
C6	6,0 x 1,2 x 0,6 m	[7,2m2]

POLSKI PRODUCENT

(17) 863 04 51

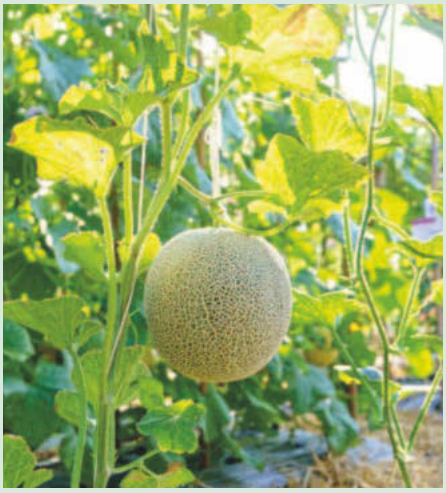
606 360 704

przesyłka GRATIS!

eprasa.pl 5b3e0b0a1a

Słodkie melony Amatorzy ciepła

W ciepłe dni nie ma lepszej przekąski niż słodki melon! Niewiele osób wie, że jest on odmianą… ogórka. To roślina wybitnie ciepłolubna, dlatego uprawiajmy ją tylko pod osłonami. Świetnie rośnie przy podporach. Do uprawy polecamy szczególnie odmiany: 'Charentais', 'Seledyn', 'Bosman', Emir F1 i Junior F1. Melony są odporniejsze na zarazę niż ogórki!





Do wzrostu potrzebują 22-29°C. Przy temperaturze 18°C przestają rosnąć. Gdy sadzonki wykształcą 3-4 liście, można je przyciąć za drugim liściem, by się rozkrzewiły. Dobrym pomysłem jest uprawa na podkładzie grzejnym, którym może być obornik lub słoma. Rośliny te potrzebują dużo potasu i fosforu, źle reagują na przenawożenie azotem.



Arbuz z własnej grządki





Dorodne owoce to nie lada gratka dla ogrodnika. Warto włożyć wysiłek w ich uprawę.

Tylko z rozsady

Arbuzy z siewu bezpośredniego nie zdążą dojrzeć przed jesiennymi chłodami. Ważne jest zachowanie stałej, wysokiej temperatury (21-29°C). Najlepiej rosną w żyznej, próchniczej glebie i mają wysokie wymagania wodne. Wyrośnięte sadzonki sadzimy w odstępach co ok. 80 cm. Regularnie usuwamy chwasty.

Pełnia sezonu rozpoczyna się we wrześniu. Aby sprawdzić, czy owoc nadaje się do spożycia, należy delikatnie go opukać. Głuchy odgłos oznacza, że arbuz jest już dojrzały.

TOP ODMIANA

Popularny arbuz 'Sugar Baby' tworzy duże, okrągłe owoce, pokryte ciemnozieloną skórką. Różowoczerwony miąższ jest bardzo smaczny, słodki i soczysty. Warto spróbować!

Uprawa w ogrodzie

Jak najbardziej, jest ona możliwa! Miejmy jedynie nadzieję, że lato będzie ciepłe i słoneczne, bo bez tego arbuzy nie będą dobrze rosły. Aby podnieść temperaturę gleby, która jest kluczowa w uprawie tej rośliny, można wyścielić podłoże czarną agrowłókniną lub słomą. Z obserwacji wielu ogrodników wynika, że arbuzy lepiej plonują, kiedy płożą się po ziemi, niż gdy rosną prowadzone przy podporach – czyli zupełnie inaczej niż w przypadku melonów.

Fot.: Adobe Stock (4); Shutterstock

eprasa.pl 5b3e0b0a1a


/costwaypl
/costway.pl
COSTWAY
Przygotuj taras na wiosnę
z Costway.pl

ROŚLINA MIESIĄCA

Dostojne magnolie

Gdy wokół unosi się delikatny zapach magnolii, to znak, że wiosna w pełni. Choć kwitną krótko, ich widok zapiera dech w piersiach.

DOBRZE WIEDZIEĆ

Wybierając nawóz, sprawdzajmy składy i unikajmy preparatów z wapniem. Pierwiastek ten odkwasza glebę, a magnolie tego nie lubią!



Magnolia przyjmuje formę rozłożystego drzewa lub krzewu. Naturalnie występuje w Azji oraz Ameryce Północnej i Południowej – na szczęście u nas także jest możliwa jej uprawa, lecz tylko gatunków przystosowanych do niskich temperatur. Wbrew powszechnie panującej opinii roślina ta wcale nie należy do najbardziej wymagających i kapryśnych. Jeżeli tylko zadbamy o odpowiednie stanowisko i podłoże oraz wprowadzimy w życie kilka ważnych zasad, każdej wiosny będziemy mogli cieszyć się pięknym widokiem i wyjątkowym zapachem jej kwiatów. Magnolię warto wyeksponować na trawniku, gdzie będzie królować nad resztą ogrodu. Przestrzeń pod krzewem można wypełnić np. szafirkami czy niezapominajkami. Najlepiej znaleźć dla niej miejsce zaciszne, osłonięte od wiatru, a jednocześnie dobrze nasłonecznione. Niektóre gatunki i odmiany preferują półcień, dlatego przed posadzeniem zapoznajmy się z wymaganiami wybranej przez nas rośliny. Nieodpowiednie stanowisko odbije się na słabym kwitnieniu. Decydując się na uprawę magnolii, pamiętajmy również, że okaz będzie się rozrastać, dlatego należy zapewnić mu sporo przestrzeni. Większość gatunków – w tym także najpopularniejsza w naszym kraju magnolia pośrednia – lubi przepuszczalną, próchniczą glebę o lekko kwaśnym odczynie. Ziemię należy utrzymywać stale wilgotną. W zatrzymaniu wody pomoże wyściółkowanie podłoża wokół rośliny torfem ogrodniczym lub korą sosnową. Przy okazji będzie to też bariera ochronna przed mrozem.

CZY WYMAGAJĄ CIĘCIA?

W przypadku magnolii zabieg ten należy ograniczyć do minimum – te drzewa i krzewy za nim nie przepadają. Nasza nadgorliwość może przynieść więcej szkody niż pożytku. Rośliny te są bardzo wrażliwe, podatne na uszkodzenia i przemarznięcia – naszej chirurgicznej interwencji wymagają więc jedynie po wichurach bądź srogiej zimie. Pobierając gałązki do wazonów, również zachowajmy umiar.



Fot.: Adobe Stock (2); HBV Interior (2); Shutterstock (3); materiały redakcyjne/AI

eprasa.pl 5b3e0b0a1a

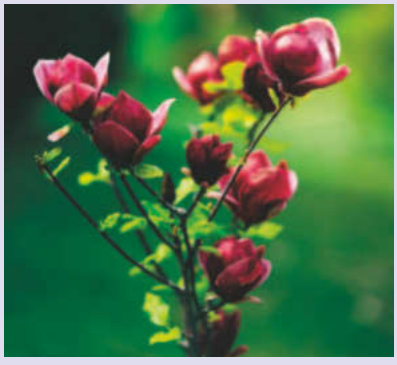


TEGO IM TRZEBA!

Aby magnolia pięknie się rozwijała, między marcem a lipcem warto kilkakrotnie zasilić roślinę. Z uwagi na jej płytki system korzeniowy musimy również pamiętać o regularnym podlewaniu. Szczególnie latem trzeba uważać, aby nie dopuścić do przesuszenia okazu. Dekorując mieszkanie ściętymi gałęziami w wazonie, także dbajmy o wodę, regularnie wymieniając ją na świeżą.

TROSKLIWA OCHRONA

Aby zabezpieczyć magnolię przed destrukcyjnym wpływem niskich temperatur, jesienią usypmy wokół pnia kopczyk z kory lub kompostu, chroniąc korzenie. Oprócz tego warto otoczyć koronę słomianą lub trzcinową matą, a niedawno posadzone okazy – agrowłókniną. Wyjątkowo ryzykowne jest sadzenie młodych okazów wczesną wiosną, gdyż późnowiosenne przymrozki mogą je zniszczyć.



CO MOŻE GROZIĆ MAGNOLII?

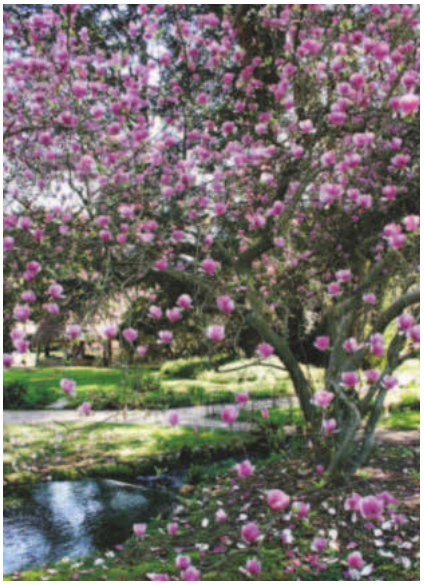
BY LIŚCIE NIE ZASYCHAŁY

Najczęstszym problemem magnolii są szkodniki. Przędziorki mogą powodować przebarwienia liści, a także ich zasychanie i opadanie. Na przełomie maja i czerwca warto zastosować opryski zwalczające szkodniki. Okaz zaatakowany przez mszyce będzie słabiej rósł, a jego liście będą zniekształcone. Odmiany o złotych kwiatach, np. 'Yellow River' czy 'Yellow Lantern', często uważa się za odporniejsze.

OPADAJĄCE PŁATKI

Na roślinach mogą rozwijać się również – choć nieco rzadziej – choroby bakteryjne bądź grzybowe. Na zainfekowanych i zdeformowanych liściach pojawiają się przebarwienia oraz plamy, a zaatakowane kwiaty gniją i opadają. Aby zminimalizować ryzyko, podczas podlewania zraszajmy tylko ziemię. Jeśli jednak nasza magnolia zostanie porażona chorobą, koniecznie wykonajmy kilka oprysków preparatami grzybobójczym.





WNĘTRZA JAK MALOWANE

Jeśli chcemy wpuścić do naszych czterech kątów nieco wiosny, a mamy własny okaz magnolii w ogrodzie, warto ściąć kilka gałązek i włożyć je do wazonu. Piękny zapach ożywi mieszkanie i wprawi nas w dobry nastrój. Magnolia pięknie prezentuje się zarówno samodzielnie, jak i w bukietach z innymi kwiatami – wystarczy dosłownie kilka pędów. Aby przedłużyć trwałość bukietu, należy ściąć je ostrym nożem, a końcówki naciąć żyletką, żeby zwiększyć wchłanianie wody. Dobrym sposobem na wzmocnienie dekoracji będzie dodanie do wody dostępnej w kwiaciarniach odżywki do kwiatów ciętych.



eprasa.pl 5b3e0b0a1a



Czy wiesz to wszystko o magnolii?

Wśród licznych przedstawicieli gatunku znajdziemy takie, które doskonale wpasują się do naszego ogrodu, a nawet do… doniczki!

WYJĄTKOWE PIĘKNOŚCI

Najwcześniej – w marcu i kwietniu – kwitnie magnolia gwiaździsta (zdj. 5). Ten rozłożysty krzew przykuwa uwagę białymi lub delikatnie różowymi kwiatami o średnicy 10-15 cm. Z kolei podłużne kwiaty magnolii purpurowej (zdj.1) przypominają tulipany. Krzew dorasta do 3 m wysokości. Magnolia Siebolda charakteryzuje się późnym i długim kwitnieniem – kwiaty mogą się utrzymywać od czerwca nawet przez dwa miesiące. Najpopularniejsza, magnolia pośrednia (zdj. 2 i 3), ma najwięcej ciekawych odmian, np. 'Alexandrina', 'Amabilis', 'Speciosa' czy 'Lennei'.

UPRAWA… W DONICZCE!

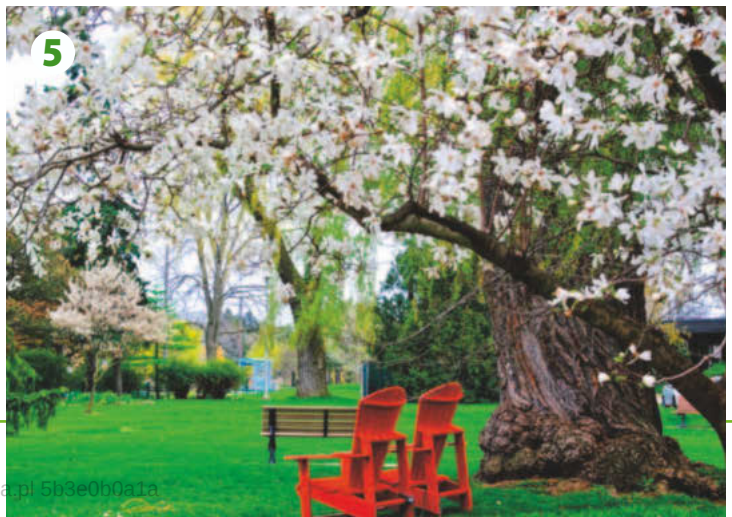
Wśród licznych gatunków i odmian występują magnolie drzewiaste oraz krzewy. Można również spotkać magnolie karłowe, które świetnie sprawdzą się w uprawie pojemnikowej. Kwiaty większości gatunków są dosyć duże. Wyróżniają się pięknym, delikatnym zapachem. Paleta kolorów rozciąga się od bieli, przez odcienie różu, aż po ciemny fiolet. Zdarzają się też okazy o żółtym zabarwieniu (zdj. 4). Spore liście mają eliptyczny kształt.



UWAGA NA FUTRZAKI

Krety mogą niszczyć korzenie (więcej na str. 44-45), zaś myszy i nornice podgryzać pnie. Jeśli zauważymy rany na naszych okazach, zabezpieczmy je maścią ogrodniczą.





Fot.: Adobe Stock; HBV Interior; Shutterstock (4)

eprasa.pl 5b3e0b0a1a

ADLER
GARDEN

OPRYSKIWACZ
ciśnieniowy ręczny 1L

AD 6811



ZESTAW SEKATORÓW
do ogrodu

AD 6805



Piękny ogród zaczyna się od dobrych narzędzi. Marka ADLER oferuje opryskiwacz ciśnieniowy, sekator oraz elektryczne nożyce do żywopłotu - wszystko, czego potrzebujesz do sprawnej i wygodnej pielęgnacji ogrodu. ADLER Garden to praktyczne rozwiązania na każdy sezon. Postaw na jakość i funkcjonalność, które wspierają piękny wygląd ogrodu przez cały sezon.

ELEKTRYCZNE NOŻYCE
do żywopłotu

AD 6814



OPRYSKIWACZ
ciśnieniowy ręczny 8L

AD 6809



eprasa.pl 5b3e0b0a1a

Ziołowy zakątek

Rośliny przyprawowe przydają się w kuchni i naturalnej apteczce, ale mogą być też dekoracją!

Nie od dziś wiadomo, że sekretem wielu udanych potraw jest dobór aromatycznych przypraw. Poza niewątpliwymi walorami smakowymi zioła mają też rozmaite właściwości prozdrowotne, a do tego potrafią zachwycać wizualnie! Wiele z nich podczas kwitnienia przykuwa wzrok, mieniąc się pięknymi kolorami. Są wyjątkowo wdzięczne w pielęgnacji – nie mają dużych wymagań względem gleby i rzadko chorują. Mogą rosnąć w każdej przeciętnej ziemi, choć najbardziej odpowiadają im gleby łatwo nagrzewające się, próchnicze i przepuszczalne. Przed ich posadzeniem warto użyźnić podłoże, dodając do niego dobrze rozłożony kompost. Większość ziół preferuje stanowiska słoneczne, ewentualnie półcieniste. Sposób sadzenia zależy przede wszystkim od gatunku. Rośliny takie jak bazylia, szczypiorek czy koperek zwykle są wysiewane z nasion, jednak w celu uzyskania szybszego efektu można kupić sadzonki w sklepie ogrodniczym.







MIEJMY NA NIE OKO

Intensywność podlewania zależy od wymagań danego gatunku oraz od pogody. Zwykle jednak skąpe nawilżanie nie dostarcza roślinom odpowiedniej ilości wody, za to pobudza je do budowania płytkich systemów korzeniowych (a zioła z takimi korzeniami szybciej wysychają).

Fot.: Floradania; HBV Interior (2); Heinrich Bauer Verlag KG (2); Loberon (2); Shutterstock (4)

eprasa.pl 5b3e0b0a1a

AROMATYCZNE DEKORACJE

Zioła mogą umilić nam nie tylko czas spędzany w kuchni, ale także odpoczynek wśród zieleni.





LAWENDA

Kocha słoneczne miejsca i lekkie, piaszczyste gleby. Zapach jej miododajnych kwiatów doskonale relaksuje.

BAZYLIA

Lubi stale lekko wilgotną ziemię. Należy regularnie obrywać pojawiające się na niej kwiaty.

SZAŁWIA

Najlepiej rośnie w nasłonecznionych miejscach. Preferuje żyzne, średnio wilgotne gleby bogate w wapń.

TYMIANEK

Potrzebuje słońca oraz żyznego, ale dość przewiewnego podłoża o dużej zawartości próchnicy.

ROZMARYN

Zapewnijmy mu ciepłe, jasno stanowisko i przepuszczalną, suchą, lekko zasadową glebę.







ZIOŁA NA RÓŻNE SPOSOBY

Możemy wydzielić dla nich osobną grządkę bądź posadzić je pośród roślin ozdobnych lub w warzywniku. Dzięki temu uzyskamy ciekawą aranżację, a do tego większość ziół za sprawą zawartości olejków eterycznych odstrasza rozmaite szkodniki. Rośliny te doskonale nadają się również do uprawy w pojemnikach: w kuchni, na balkonie czy tarasie. Aby dodać im uroku, opatrzmy je ładnymi etykietami. Sadźmy je pojedynczo w klasycznych doniczkach, ustawiajmy wśród kwiatów, a także łączmy rozmaite gatunki w większych pojemnikach czy stylowych szklarenkach. Świetnie będą się prezentować także w kwietniku wykonanym z drewnianej palety.









eprasa.pl 5b3e0b0a1a

Długo kwitnący balkon



Te niezawodne rośliny mogą zdobić nasze miejskie tarasy od teraz aż do jesieni!

Wraz z nadejściem maja coraz chętniej zaglądamy na balkon, by cieszyć się słońcem podczas picia kawy lub czytania książki. To także dobry moment na stworzenie roślinnych aranżacji – najlepiej takich, które kwitną intensywnie przez cały sezon, aż do przymrozków. Zanim w donicach, koszach i skrzynkach swój spektakl rozpoczną dalie czy róże, możemy cieszyć się wieloma innymi gatunkami. Aby jednak zachwycały nas swoim pięknem, przy wyborze roślin należy wziąć pod uwagę nie tylko walory estetyczne, lecz także warunki, jakie panują na naszym balkonie. Pamiętajmy również o nawożeniu i regularnym podlewaniu (rośliny uprawiane w pojemnikach potrzebują częstszego nawadniania niż kwiaty w gruncie). Miejmy też na uwadze, że doniczki w ciemnych kolorach absorbują promienie słoneczne, więc ziemia szybciej się w nich nagrzewa. Jeśli zaś zdecydujemy się na wiszące kosze wyścielone mata kokosową, przed wsypaniem ziemi wyścielmy je folią perforowaną.







W ZALEŻNOŚCI OD WARUNKÓW

Zacienione miejsce można przemienić w barwny kącik, np. za sprawą begonii bulwiastych, zaś w półcieniu świetnie radzą sobie niecierpki, lobelie zwisające i fuksje (zdj. 1). Wszystkie potrzebują żyznej, stale lekko wilgotnej ziemi. W przypadku mandevilli (zdj. 2) im więcej rozproszonego słońca, tym bardziej obfite kwitnienie. Roślina ta lubi zraszanie, ale pomiędzy podlewaniami wierzchnia warstwa ziemi powinna lekko przeschnąć. W słońcu sprawdzą się też: petunia oraz – wytwarzająca więcej, ale nieco drobniejszych kwiatów – calibrachoa (zdj. 3). Ta pierwsza potrzebuje sporo wody, drugą zaś łatwo przelać.

Fot.: AdobeStock (2); Fleurop; Mette Krull/Floradania; mat. prasowe firmy Plantpol

eprasa.pl 5b3e0b0a1a

WYJĄTKOWE SUPERTUNIE

Jedną z najsilniejszych i najbardziej niezawodnych grup roślin sezonowych, przeznaczonych zarówno do uprawy w gruncie, jak i w pojemnikach, są Supertunie® VISTA®. Zapewniają spektakularny efekt wizualny przy stosunkowo prostej pielęgnacji. Wyróżniają się niezwykłą energią i wigorem wzrostu, szybko tworzą bujne kaskady kwiatów, kwitnąc nieprzerwanie przez całe lato aż do późnej jesieni. Nie wymagają usuwania przekwitniętych kwiatów i doskonale znoszą intensywne warunki uprawy miejskiej. Czego potrzebują od nas w zamian? Słonecznego stanowiska, regularnego podlewania i nawożenia raz w tygodniu.



RAZEM BYWA LEPIEJ

Kwiaty można uprawiać w jednym pojemniku z zielonymi roślinami ozdobnymi (np. bluszczem) i aromatycznymi ziołami (zdj. główne). Wybrane gatunki muszą mieć tylko podobne wymagania. Rośliny płożące i zwisające sadźmy na obrzeżach. Największe okazy – w centrum.

KLASYKA GATUNKU

Ach, te pelargonie! Zdaje się, że moda na nie nigdy nie przeminie.

Najlepiej rosną na słonecznych, osłoniętych od wiatru stanowiskach. Potrzebują dość dużych doniczek i nie należy sadzić ich zbyt gęsto, by ich pędy wzajemnie się nie zagłuszały. Warto też zadbać o odpowiedni drenaż, wysypując na dno donicy warstwę keramzytu lub żwiru. Wymagają obfitego podlewania, nie można jednak dopuścić do zalewania korzeni. Raz na tydzień, dwa sięgajmy po nawóz. Systematycznie usuwajmy też uschnięte liście oraz przekwitłe kwiatostany. Dzięki temu rośliny będą się lepiej prezentować, a przy okazji pobudzimy je do wzrostu i tworzenia kolejnych kwiatów.

REKLAMA



eprasa.pl 5b3e0b0a1a

Wiosna budzi zmysły

BY ZACHOWAĆ JE NA DŁUŻEJ

Skracajmy kwiatom łodygi pod kątem i zmieniajmy wodę co 1-2 dni. Końcówki pędów lilaków warto zanurzyć na kilka sekund we wrzątku lub lekko ponacinać. Jaśminowce i goździki kochają chłodną wodę, a hiacynty najpiękniej trzymają się bez liści.





Ta pora roku wchodzi do ogrodu jak artystka – roztacza zapachy, rozświetla kolory.

Nasze zmysły pracują teraz pełną mocą, bo wiosna to moment, gdy rośliny mówią do nas wszystkimi językami naraz. Pierwsze występują hiacynty: intensywne, nasycone, potrafią przebić się przez chłód i wypełnić ogród aromatem, którego nie da się pomylić z żadnym innym. Zaraz po nich pojawiają się konwalie – skromne, ale urzekające świeżością. Ich delikatne dzwoneczki są jak wiosenny oddech natury, czysty i lekko słodki. W maju scenę całkowicie przejmują lilaki. Obsypane wiechami kwiatów pachną jak wspomnienia – trochę nostalgicznie, trochę romantycznie. To zdecydowanie najbardziej emocjonalny krzew wiosny. Chwilę później zakwitają jaśminowce, wprowadzając do ogrodu nutę cytrusowej lekkości. Wieczorami ich zapach unosi się jak delikatna mgiełka. Na rabatach w tym czasie pulsują już goździki brodate – barwne, wesołe, przyciągające wzrok mocą różu, purpury i karminu. Ich energia dodaje wiośnie rytmu. Z tych pachnących kwiatów można tworzyć najpiękniejsze dekoracje: bukiety w misach, luźne, naturalne wiązanki z lilaków i jaśminowców, a z konwalii – małe, eleganckie bukieciki do sypialni lub na stolik nocny. Hiacynty świetnie wyglądają w kompozycjach w jednym kolorze, a goździki brodate wprowadzają radosny kontrapunkt. Wiosna naprawdę budzi zmysły – najpełniej wtedy, gdy pozwolimy jej wejść nie tylko do ogrodu, ale i do domu.

Fot.: Adobe Stock (5); HBV Interior (3); Heinrich Bauer Verlag KG (3)

eprasa.pl 5b3e0b0a1a



AŻ MIŁO POPATRZEĆ!

Wiosna kojarzy nam się z wiciem wianków – to wtedy kwiaty do nich są najpiękniejsze i dodatkowo zniewalająco pachną. Uplećmy wianek z lilaka, gałązek tawuły szarej i żółtego złotlinu, zawilców, pomponowych kwiatów kaliny 'Roseum'. W drugiej połowie maja zaczynają rozkwitać pierwsze piwonie – skorzystajmy z okazji i niech nam kwitną dosłownie wszędzie: w wazonikach i na paterach. Ostatnie hiacynty, które wczesną wiosną pędziliśmy w donicach, można wykorzystać do dekoracji stołu lub po prostu zrobić z nich wielokolorowe bukiety. Na rabatach kwitną też już goździki brodate – najlepsze wiosenne kwiaty cięte!















KWIATY, WSZĘDZIE KWIATY...

Nietuzinkowe dekoracje będą wspaniałą oprawą stołu – w domu i w ogrodzie.

PRZESTRZEŃ RELAKSU

Maj darzy nas już ciepłym słońcem, więc usiądźmy w roślinnym zaciszu – przy stoliku z bukietem lilaków (zdj. 1) lub pod odurzającym jaśminowcem (zdj. 3).

KONWALIOWY ZAWRÓT GŁOWY!

Te urocze kwiaty to prawdziwy symbol maja. Nie dość, że pięknie pachną, to jeszcze są bardzo trwałe w bukietach. Możemy też zrobić z nich wianek (zdj. 2).

KWIATOWE ROŻKI

Jeśli nie mamy wiele czasu, a zależy nam na efekcie WOW, różowe lub białe serwetki zawińmy w rożki i umieśćmy w nich kwiat piwonii (zdj. 4).

BUKIET ZAPACHÓW

Goździki brodate są niebywale trwałe. Aby urozmaicić kompozycję, dodajmy do nich złocień (tzw. margaretki) i przywrotnik. Warto dokupić też kilka róż (zdj. 5).





eprasa.pl 5b3e0b0a1a

BEZ CHAOSU

Aranżacja oświetlenia naszego zielonego zakątka – podobnie jak planowanie nasadzeń – wymaga rozwagi. Starajmy się zachować umiar. Przemyślana koncepcja doda ogrodowi magii i tajemniczości.

Światło tworzy nastrój

Niech lampy, girlandy i latarnie podkreślą urok tego, co najpiękniejsze…

Gdy ogród nie jest oświetlony, wieczorem zasypia i przestaje nam służyć. Warto więc go rozświetlić. Nie tylko po to, by pięknie wyglądał, ale również dlatego, aby bezpiecznie się po nim poruszać po zmroku, a w chłodniejszych miesiącach także wczesnym rankiem. Pamiętajmy o rozjaśnieniu przede wszystkim ścieżek i drzwi frontowych oraz strefy relaksu. W przypadku zadaszonego tarasu można powiesić lampę nad stołem. Aby oświetlić pozostałe części posesji, np. garaż, warto zainwestować w lampy z czujnikiem ruchu. To bardzo wygodne i oszczędne rozwiązanie, dzięki któremu nie będziemy musieli szukać włącznika w ciemności, a koszty energii elektrycznej będą dużo mniejsze. Zadbajmy tylko o to, by właściwie wyznaczyć strefę aktywności. Jeśli na działce nie mamy podłączenia do sieci elektrycznej, wykorzystajmy lampy solarne.





OŚWIETLAJ PUNKTOWO

Podświetlone nocą rośliny, oczka wodne, fontanny i inne dekoracyjne elementy małej architektury wyglądają zjawiskowo. W tym celu warto wykorzystać regulowane reflektory, które pozwolą skierować strumień światła pod odpowiednim kątem na konkretny punkt. Większe okazy, takie jak wysokie trawy ozdobne, krzewy i drzewa warto rozjaśniać od dołu, uzyskując interesującą grę światłocienia.



BEZPIECZEŃSTWO

Nie wszystkie źródła światła są przeznaczone do stosowania na zewnątrz. Kupujmy je więc wyłącznie od sprawdzonych producentów, wybierając modele o IP 44 lub wyższym. Skrót IP to międzynarodowe oznaczenie stopnia ochrony przed czynnikami zewnętrznymi: ciałami stałymi oraz wodą. Pierwsza cyfra oznacza pyłoszczelność i skala obejmuje wartości od 0 do 6. Druga – wodoszczelność w skali od 0 do 8.

Fot.: Loberon (2); Shutterstock (5)



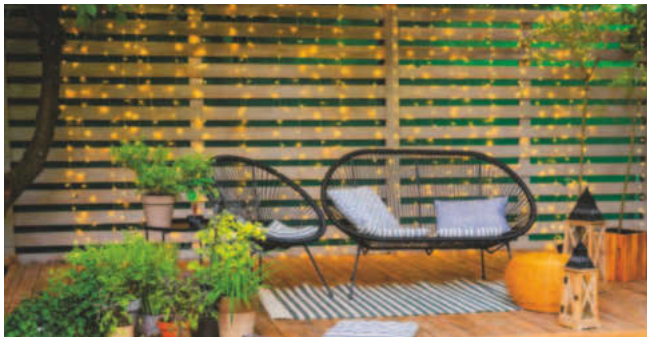
W BLASKU ŚWIEC

W wiosenne i letnie wieczory nie zapominajmy o klimacie, jaki wprowadzają świece. Najlepiej umieścić je tuż przy kąciku wypoczynkowym lub grillowym, albo przy wejściu do domu, np. na werandzie. Jeżeli używamy klasycznych świec, stosujmy je tylko wtedy, gdy jesteśmy w pobliżu. Doskonałą alternatywą są świece wykonane z wosku, ale z wbudowaną lampką led, która bardzo często wyposażona jest także w timer.

ROZŚWIETLAMY BALKONY I TARASY

NA TOPIE: KURTYNY I GIRLANDY

Balkon pełen pachnących kwiatów to magiczne miejsce, w którym poczujemy bezpośredni kontakt z naturą nawet wtedy, gdy mieszkamy w centrum miasta. Warto go oświetlić, by móc z niego korzystać także nocą. Subtelnym, efektownym i niewymagającym instalacji elektrycznej oświetleniem są kurtyny i girlandy. Zawieśmy je na ścianie, zamocujmy pod sufitem lub na balustradzie.



W STYLU BOHO I JAPANDI: WIKLINA

Jeśli lubimy różnorodność, na tarasie możemy zamontować różne punkty oświetlenia: lampy stojące i wiszące, kinkiety, rozmaite latarenki. Aby uzyskać klimatyczny efekt, postawmy na własnoręcznie wykonane lampiony lub wiklinowe klosze. Pamiętajmy tylko, że muszą wisieć pod dachem, który będzie chronić je przed deszczem. Takie oprawy należy zdjąć jesienią i do wiosny przechować w schowku.





REKLAMA

eprasa.pl 5b3e0bca7a

Kuklik na rabacie

Drobne, ale wyraziste kwiatki robią „a kuku!" spośród innych roślin.

ZACHWYCAJĄCE ODCIENIE KWIATÓW

Wśród odmian wyróżnia się dorastający do 60-70 cm kulik 'Mrs. Bradshaw' z pełnymi czerwonymi kwiatami. 'Totally Tangerine' oferuje długie kwitnienie (nawet do września) oraz pomarańczowe kwiaty na pędach do 60 cm. Popularna odmiana 'Mai Tai' (na zdj.) zachwyca pastelową mieszanką różu, moreli i brzoskwini, osiągając 45 cm. Do niskich piękności należą 'Bohema Pink' (35 cm wysokości) o różowych, pełnych, karbowanych kwiatach oraz żółta z pomarańczowym rumieńcem 'Mango Lassi'. Szukając mocnego akcentu, warto sięgnąć po 'Flames of Passion' w ciemnoczerwonym odcieniu.



Kuklik to odporna bylina o wysokości 30–70 cm, tworząca zwarte kępy wzniesionych łodyg z jaskrawymi kwiatami. Kwitnie od maja do lipca, a część odmian powtarza kwitnienie jesienią. Lubi słońce i umiarkowanie wilgotną, żyzną glebę. Na rabatach świetnie łączy się z trawami, kocimiętką, szałwią i żywotnymi różami okrywowymi. Ta świetlista bylina rozpromienia wiosenno-letnie rabaty. Sprawdza się posadzona w grupach, w ogrodach naturalistycznych i na obwódkach, wprowadzając radosny akcent. Najłatwiej rozmnażać ją przez podział kęp wiosną lub końcem lata. Warto też usuwać przekwitłe kwiaty, by pobudzić kolejne pąki.



LUBIĄ GO OWADY!
Kuklik jest bardzo chętnie odwiedzany przez trzmiele, ponieważ jego urocze kwiaty (nawet te półpełne) są dla nich łatwo dostępne.

CO MU SPRZYJA?



Kuklik najlepiej rośnie i najobficiej kwitnie w pełnym słońcu. Gleba powinna być próchnicza, lekko wilgotna, ale przepuszczalna. W czasie suszy wymaga podlewania, inaczej szybko więdnie i przerywa kwitnienie. Zimą nie potrzebuje okrycia, choć młode sadzonki warto zabezpieczyć ściółką. Co 3-4 lata starajmy się odmładzać kępy przez podział, dzięki czemu rośliny pozostaną zdrowe.

Fot.: Shutterstock (3), Adobe Stock

ZAPRENUMERUJ MAM OGRÓD

praktyczny poradnik ogrodnika i działkowca

DARMOWA DOSTAWA DO DOMU*

ROCZNA PRENUMERATA ZA JEDYNE 79,90 ZŁOTYCH



ZŁÓŻ ZAMÓWIENIE JUŻ TERAZ

telefonicznie
67 210 86 05
67 354 16 05

na stronie internetowej
czytelnia.pl

mailowo
prenumerata@bauer.pl

* Dotyczy wysyłki listem ekonomicznym na terenie kraju. Regulamin sklepu znajduje się na stronie www czytelnia.pl

REKLAMA

STOP reumatycznym bólom stawów

REUMA BLOK AKUT FORTE

Ból stawów od czasu do czasu dokucza każdemu. Jeśli jednak odczuwasz go podczas codziennych czynności, nie możesz rano wstać z łóżka lub masz ograniczenia w uprawianiu sportu, jest to znak ostrzegawczy poważniejszego problemu, którego nie należy bagatelizować.



- Zmniejsz reumatyczne bóle stawów dzięki **REUMABLOK® AKUT FORTE**, maści zawierającej borowinę, czyli torf leczniczy, który jest jednym ze sprawdzonych środków na bóle stawów, mrowienie i drętwienie.
- Dodatkowo zawarte naturalne ekstrakty z żywokostu, tarczycy bajkalskiej, rozmarynu i bazylii aktywują naturalne mechanizmy przeciwzapalne, łagodzą obrzęki oraz wspomagają regenerację stawów, a regularny masaż maścią rozluźnia zesztywniałe stawy i poprawia ich ruchomość.
- Ten wyrób medyczny jest skuteczny zarówno w przypadku reumatycznych bólów stawów, jak i w chorobach wyrodnieniowych stawów oraz w przypadku ich przeciążenia.

Producent: Simply You Pharmaceuticals a.s.
Podmiot odpowiedzialny za reklamę: Simply You Poland sp. z o.o.

SimplyYou Poland

To jest wyrób medyczny. Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.

eprasa.pl 5b3e0b0a1a

Szpinak z charakterem

Kto powiedział, że szpinak musi być nudny? Ten zielony bohater potrafi być naprawdę zadziorny – wystarczy dać mu dobre towarzystwo oraz odrobinę fantazji, by zachwycił wyjątkowym smakiem.

ZAPIEKANKA Z RAVIOLI

SKŁADNIKI: ● **450 g szpinaku** ● **75 g orzeszków ziemnych (bez soli)** ● **150 g żółtego sera** ● **500 g ravioli z ricottą** ● **1 cebula** ● **2 ząbki czosnku** ● **50 g mąki** ● **100 g masła** ● **400 ml mleka** ● **3 łyżki bułki tartej** ● **olej** ● **sól** ● **pieprz** ● **gałka muszkatołowa**

PRZYGOTOWANIE:

1. Szpinak przebierz, opłucz i dobrze osusz listki. Żółty ser zetrzyj na tarce z dużymi otworkami. Cebulę i czosnek obierz, posiekaj. Wrzuć na patelnię z rozgrzanym olejem i usmaż na szklisto, mieszając. Potem dodaj szpinak i duś razem przez kilka minut. Przypraw do smaku solą, pieprzem i gałką muszkatołową.

2. Stop 50 g masła, oprósz je mąką, krótko zasmaż. Do zasmażki dolej mleko, doprowadź do wrzenia. Dodaj 100 g sera, wymieszaj. Przypraw solą i pieprzem. Na reszcie masła podsmaż bułkę z posiekanymi orzechami.

3. Ugotuj ravioli według przepisu podanego na opakowaniu. Ravioli i szpinak ułóż warstwami w naczyniu żaroodpornym. Każdą warstwę posmaruj sosem beszamelowym. Wierzch zapiekanki posyp resztą startego sera i orzechami. Piecz 10 minut w temp. 200°C.

RULON Z KOZIM SEREM

SKŁADNIKI: ● **150 g koziego twarogu** ● **12 jajek** ● **sól** ● **świeżo starta gałka muszkatołowa** ● **1 ząbek czosnku** ● **1 mała cebula** ● **1 łyżka oleju** ● **1 kg młodego szpinaku** ● **pieprz** ● **cukier** ● **50 g żółtego sera, np. gouda albo ementaler** ● **7-8 gałązek trybuli**

PRZYGOTOWANIE:

1. Ser kozi utrzyj z jajkami na gładką masę. Przypraw do smaku solą i gałką muszkatołową. Blachę z piekarnika wyłóż pergaminem. Rozsmaruj masę serową. Piecz 15 minut w temp. 200°C. Wyjmij. Zwiń, odłóż do wystudzenia.

2. Cebulę i czosnek obierz, drobno posiekaj, zeszklij na oleju. Dołóż szpinak, duś razem kilka minut. Kiedy liście zrobią się już miękkie, całość przypraw do smaku solą, pieprzem i szczyptą cukru.

3. Blat serowy ostrożnie rozwiń. Rozłóż na nim masę szpinakową, pozostawiając wolne brzegi. Ponownie zwiń w rulon i ułóż na blasze wyłożonej pergaminem. Żółty ser grubo zetrzyj. Posyp nim wierzch rulonu. Piecz jeszcze 10 minut. Gotowy rulon pokrój na 8 porcji. Udekoruj trybulą. Podawaj, np. z sosem pomidorowym.



eprasa.pl 5b3e0b0a1a

ZROLOWANA PIECZEŃ RZYMSKA

SKŁADNIKI: ● **3-4 pieczone papryki** ● **3 cebule** ● **3 ząbki czosnku** ● **olej** ● **600 g młodego szpinaku** ● **150 g kremowego twarożku kanapkowego** ● **50 g startego parmezanu** ● **1 kg mięsa mielonego mieszanego** ● **2 jajka** ● **2 łyżeczki ostrej musztardy (np. sarepskiej)** ● **3 łyżki bułki tartej** ● **100 g pomidorków koktajlowych** ● **sól** ● **pieprz**

PRZYGOTOWANIE:

1. Cebule i ząbki czosnku obierz, posiekaj. Mieszając, zeszklij na oleju, 1/2 cebuli i czosnku wyjmij z patelni. Do reszty dodaj szpinak. Przypraw solą i pieprzem. Parmezan wymieszaj z twarożkiem.

2. Mięso wymieszaj z odłożoną cebulą i czosnkiem, musztardą, bułką tartą oraz jajkami. Masę przypraw. Ułóż na folii spożywczej i uformuj w prostokąt. Rozłóż na nim masę szpinakową, na niej masę serową i papryki. Pozostaw wolne brzegi. Zwiń. Roladę ułóż na blasze posmarowanej olejem. Piecz 45 minut w temp. 180°C. Na 10 minut przed końcem dodaj do pomidorki koktajlowe.





KRUCHA TARTA NA OSTRO

SKŁADNIKI: ● **250 g mąki** ● **5 jajek** ● **sól** ● **pieprz** ● **75 g mielonych migdałów** ● **125 g masła** ● **1 kg szpinaku baby** ● **2-3 ząbki czosnku** ● **1 cebula** ● **gałka muszkatołowa** ● **olej** ● **200 g sera feta** ● **25 g parmezanu** ● **150 g śmietany 30%** ● **100 g gotowanej szynki** ● **tłuszcz i mąka do formy**

PRZYGOTOWANIE:

1. Mąkę wymieszaj z migdałami i masłem. Wbij jajko. Zagnieć gładkie ciasto. Formę posmaruj tłuszczem i oprósz mąką. Ciasto rozwałkuj i przełóż do formy. Dociśnij je do spodu i brzegu formy. Schładzaj godzinę.

2. Cebulę i czosnek posiekaj i podsmaż na oleju. Dodaj szpinak, duś chwilę. Przypraw solą, pieprzem i gałką muszkatołową. Fetę pokrusz, parmezan drobno zetrzyj. Oba sery wymieszaj ze szpinakiem i pokrojoną szynką.

3. Śmietanę połącz z 4 jajkami. Przypraw solą, pieprzem i gałką muszkatołową. Na kruchy spód wyłóż masę szpinakową. Zalej masą jajeczną. Piecz przez godzinę w temp. 200°C.

Fot.: House of Food (4)

eprasa.pl 5b3e0b0a1a

Rabarbar ma swój czas!



Ciasto z tym kwaskowym… warzywkiem to miłe chwile u progu lata. Rabarbar można wykorzystać na wiele sposobów. Pokazujemy dwa, naszym zdaniem najlepsze!

TARTA Z MASĄ BUDYNIOWĄ

SKŁADNIKI: ● **250 g mąki** ● **125 g zimnego masła** ● **1/2 łyżeczki proszku do pieczenia** ● **300 g cukru** ● **1 jajko** ● **750 g rabarbaru** ● **3 łyżeczki żelatyny** ● **500 ml mleka** ● **250 g śmietany 30%** ● **1 budyń waniliowy** ● **tłuszcz i mąka do przygotowania formy**

PRZYGOTOWANIE:

1. Mąkę przesiej z proszkiem do pieczenia. Dodaj 100 g cukru, pokrojone na kawałeczki masło oraz jajko. Szybko zagnieć ciasto. Formę (26 cm) posmaruj tłuszczem, oprósz mąką. Spód i brzeg wylep ciastem. Spód ponakłuwaj widelcem, by nie wybrzuszył się podczas pieczenia. Wstaw do lodówki na 30 minut. Potem piecz 20 minut w 200°C. Rabarbar pokrój na kawałki. Wymieszaj razem z 150 g cukru. Rozłóż na podpieczonym spodzie. Piecz 20 minut. Wystudź.

2. Żelatynę namocz w odrobinie zimnej wody, a kiedy spęcznieje, rozpuść, podgrzewając. Proszek budyniowy wymieszaj z 6 łyżkami mleka i 50 g cukru. Pozostałe mleko zagotuj. Wlej rozrobiony budyń. Gotuj do zgęstnienia. Wystudź. Śmietanę ubij, połącz z budyniem. Masę rozsmaruj na wierzchu ciasta. Schładzaj 4 godziny. Udekoruj.

ROLADA ŚMIETANOWA

SKŁADNIKI: ● **350 g rabarbaru** ● **25 g mąki ziemniaczanej** ● **4 jajka** ● **10 łyżek + 125 ml soku wiśniowego** ● **4 łyżki + 150 g cukru** ● **2 cukry waniliowe** ● **100 g mąki pszennej** ● **1 łyżeczka proszku do pieczenia** ● **600 g śmietany 30%** ● **białe i różowe beziki**

PRZYGOTOWANIE:

1. Rabarbar potnij na kawałki. Zalej 125 ml soku. Dodaj 2 łyżki cukru i gotuj przez 8 minut. Mąkę ziemniaczaną wymieszaj z resztą soku. Wlej do rabarbaru. Gotuj do zgęstnienia. Wystudź.

2. Oddziel żółtka od białek. Białka ubij z 100 g cukru i 1 cukrem waniliowym. Połącz z żółtkami oraz mąką pszenną i proszkiem. Ciasto rozsmaruj na blasze (30 x 38 cm) z pergaminem. Piecz 10 minut w 200°C. Biszkopt przełóż na ściereczkę kuchenną posypaną 1 łyżką cukru. Zwiń wraz ze ściereczką.

3. Ubij 450 g śmietany z resztą cukru i drugim cukrem waniliowym. Biszkopt rozwiń. Posmaruj bitą śmietaną i masą rabarbarową. Ponownie zwiń. Schładzaj godzinę. Pozostałą śmietanę ubij, posmaruj roladę. Udekoruj bezikami.



Fot.: House of Food (4)

eprasa.pl 5b3e0b0a1a

Reutter

Idealny produkt na problemy z gardłem!

Oryginalne, wielokrotnie wyróżnione, znane na świecie cukierki szałwiowe firmy Reutter!

- Wspierają funkcjonowanie gardła i krtani,
- Odświeżają śluzówkę jamy ustnej, gardła, górnych dróg oddechowych,
- Idealne dla całej rodziny,
- Cukierki szałwiowe firmy Reutter w milionach ust na świecie.



DOSTĘPNE W APTEKACH I ZIELARNIACH

PRODUKT ROKU: 2006,2007,2008,2009,2010,2011,2012,2013,2014,2015,2016,2017,2018,2019,2020,2021,2022,2023,2024

Polecamy dobroczynne cukierki szałwiowe renomowanej firmy Reutter istniejącej od stu lat, mającej ogromne doświadczenie i niepowtarzalne procesy produkcyjne.

eprasa.pl 5b3e0b0a1a

Szczęście prosto z grządek

Zbiory zawsze dają radość, ale te majowe cieszą nas szczególnie!

Na niektóre warzywa i owoce czeka się z wyjątkowym utęsknieniem. Ich pyszny smak, soczystość i świeże kolory, jakie wprowadzają na talerze, wywołują na naszych twarzach szczery uśmiech. Zwłaszcza jeśli są efektem naszej pracy i wyhodowaliśmy je samodzielnie – wówczas zyskują dodatkowe punkty w rankingu najwspanialszych wiosennych smakołyków! Do najbardziej lubianych z pewnością należą: sałata masłowa, boćwina, wczesna marchewka, rabarbar oraz pierwsze truskawki. Kochamy też kolorowe rzodkiewki, będące jednymi z niewielu warzyw, których zbiory przeprowadza się już po 3–4 tygodniach. Warto wysiewać je do gruntu partiami i zbierać na bieżąco, bez konieczności długiego przechowywania, ponieważ najwięcej wartości odżywczych mają tuż po zbiorze. Aby trzymane w lodówce jak najdłużej pozostały świeże, oberwijmy liście i umyjmy okrągłe korzenie, po czym włóżmy je do pojemnika i zalejmy zimną wodą. Z cennych właściwości rzodkiewek korzystajmy także, spożywając ich kiełki oraz młode liście – w sałatkach lub w postaci oryginalnego pesto.



WYJĄTKOWY RABARBAR

Najlepiej rośnie na słonecznym stanowisku, w żyznej, przepuszczalnej glebie. Nie lubi kwaśnego, mokrego podłoża. Dobrze znosi suszę, ale w czasie długich, silnych upałów warto go podlewać. Do bujnego wzrostu potrzebuje też nawożenia. Ogonki liściowe zbierajmy, wyłamując je nisko nad ziemią. Najlepiej robić to stopniowo, raz w tygodniu, nie zrywając za jednym razem więcej niż 1/3 ogonków. Im bardziej czerwone, tym słodszy ich smak.

Fot.: Shutterstock (7)

eprasa.pl 5b3e0b0a1a



SAŁATA MASŁOWA

Po tym, jak na straganach i w marketach masowo pojawiły się zapakowane w folię rukole, roszponki czy sałaty rzymskie, wiele osób zapomniało o starej, dobrej sałacie masłowej. A szkoda! Jej cienkie, delikatne, jasnozielone liście mają wyjątkowo łagodny smak. To najlepsza zielenina do kanapek czy podania do obiadu ze śmietaną i szczypiorkiem. Aż ślinka cieknie! Jedną z popularniejszych odmian jest polska 'Królowa Majowych', której liście mają do 20 cm długości. Wygląda tak atrakcyjnie, że dawniej uprawiano ją nawet w przedogródkach. Sałatę masłową najlepiej pozyskiwać na bieżąco – można zbierać całe główki lub obrywać pojedyncze liście.

PIERWSZE TRUSKAWKI

Lada moment będziemy cieszyć się ich smakiem!

Owoce wczesnych odmian mogą dojrzewać już w maju. Im więcej słońca do nich dotrze, tym słodsze i bardziej aromatyczne będą. Najlepsza pod uprawę jest żyzna gleba zasobna w próchnicę, dostatecznie przewiewna, lekka i dobrze przepuszczalna. Można wzbogacić ją dobrze rozłożonym obornikiem lub kompostem. Warto też zastosować ściółkę ze słomy, by ograniczyć rozwój chwastów i parowanie wody. Poza tym, jeśli owoce nie będą stykać się z ziemią, nie będą narażone na zabrudzenia i zmniejszymy ryzyko ich gnicia. Aby móc dłużej przechowywać truskawki, zrywajmy je wraz z szypułkami.





WCZESNA MARCHEWKA

Najlepiej uprawiać ją na glebach dość lekkich i przepuszczalnych, piaszczysto-gliniastych. Nie wolno dopuścić do przesuszenia gleby, zwłaszcza w czasie formowania się korzeni. Duże wahania wilgotności podłoża sprawią, że nasze marchewki będą zdeformowane.

Boćwina (nie mylić z botwiną) wytwarza duże, karbowane liście z kolorowymi ogonkami.

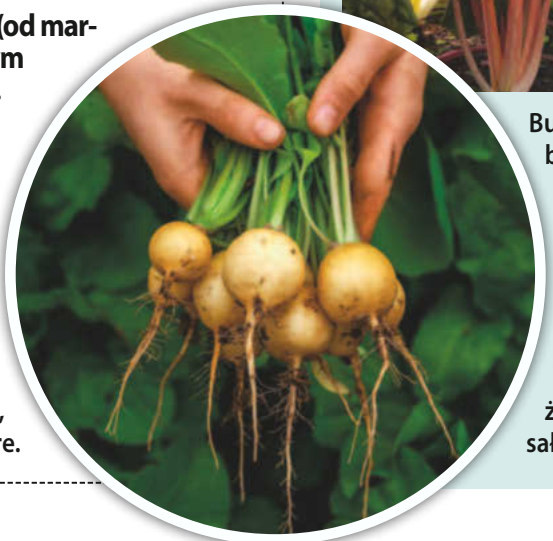


Burak liściowy z wyglądu przypomina buraka zwyczajnego, lecz jest od niego mniej wymagający i bardziej odporny na przymrozki (wytrzymuje temp. do -4°C). Jego korzeń jest drobny, twardy i niejadalny – uprawia się go dla liści, które wycina się od zewnątrz, pojedynczo, wraz z ogonkami, najlepiej ok. 3 cm ponad korzeniem. Można spożywać je zarówno na surowo, w formie sałatki, jak i gotować, dodając do zup.

KOLOROWE RZODKIEWKI

Uprawę rozpoczynamy wiosną (od marca do początku maja) lub późnym latem (od sierpnia do września).

Istnieje wiele odmian, które różnią się rozmiarem, kształtem, kolorem i sposobem wybarwienia. Mogą być kuliste i podłużne, cieniowane lub jednobarwne, w odcieniach różu, purpury, czerwieni, ale także żółte i białe! Choć wszystkie mają charakterystyczny, znany nam wszystkim posmak, jedne są delikatniejsze, a inne bardziej wyraziste, wręcz ostre.



eprasa.pl 5b3e0b0a1a



BĄDŹMY OSTROŻNI

Przycinając drzewa i krzewy oraz pielęgnując rośliny z kolcami, pamiętajmy o rękawicach i ubraniach chroniących nas przed ranami i zadrapaniami.

Bezpiecznie na działce

Chwila nieuwagi w ogrodzie, otarcie skóry na spacerze czy podczas jazdy na rowerze – drobne urazy mogą zdarzyć się niemal codziennie.

OGRODOWA APTECZKA

Co powinno się w niej znaleźć, abyśmy mogli szybko i bez zbędnej paniki zabezpieczyć ranę?



Podstawą są oczywiście plastry i bandaże. Te pierwsze powinny dobrze się trzymać i być jak najbardziej uniwersalne. W podręcznej apteczce lepiej postawić na gotowe, pojedyncze plastry, a nie rolki, gdyż w ogrodzie nie mamy warunków do ich sterylnego pocięcia. Warto mieć też parę jednorazowych rękawiczek nitrylowych oraz płyn odkażający rany, a także coraz popularniejsze opatrunki w płynie, np. aerozolu.

Zranienia zwykle traktujemy jak błahostkę: szybkie przemycie wodą, plaster i wracamy do swoich zajęć. Tymczasem nawet niewielkie uszkodzenie naskórka może stać się wrotami do zakażenia bakteryjnego, zwłaszcza gdy rana ma kontakt z zabrudzeniem lub bakteriami obecnymi na skórze. Dlatego pierwsze minuty po skaleczeniu mają duże znaczenie. Oczyszczenie rany i jej odpowiednie zabezpieczenie pomaga ograniczyć rozwój drobnoustrojów oraz wspiera naturalny proces gojenia. W przypadku powierzchownych uszkodzeń stosujmy miejscowe preparaty o działaniu przeciwbakteryjnym i zakładajmy opatrunek.

PSIK, PSIK I PO SPRAWIE!



Aerozol często daje przyjemne uczucie chłodzenia, które pomaga zmniejszyć pieczenie lub dyskomfort w miejscu urazu.

Przy zranieniach niezwykle ważna jest higiena i komfort aplikacji preparatu. Świeża rana jest często wrażliwa na dotyk, a bezpośredni kontakt z nią może powodować dodatkowy ból lub podrażnienie. Z tego względu w leczeniu miejscowym coraz częściej stosuje się preparaty w formie aerozolu, które można rozpylić na skórę z niewielkiej odległości, bez konieczności dotykania. Takie rozwiązanie pozwala zachować higienę, a jednocześnie ogranicza ryzyko nadkażenia rany. Dodatkowo aplikacja w formie rozpylonej mgiełki umożliwia równomierne pokrycie zmienionej powierzchni skóry.

Fot.: Shutterstock (2); materiały redakcyjne/AI

eprasa.pl 5b3e0b0a1a

Neobiotic®

Neomycinum 11,72 mg/g

TZ Polfa



BEZDOTYKOWA APLIKACJA



JEDYNA NEOMYCYNA W AEROZOLU

DOSTĘPNA BEZ RECEPTY*

LEK OTC.
ZOBACZ SIL.

Niezbędny element Twojej apteczki

Na drobne rany i otarcia[1]

* wg danych IQVIA 12/2024 Preparaty z neomycyną. Konkurencyjne produkty w kategorii OTC (lek dostępny bez recepty) zawierające neomycynę występują w postaci maści i kremów.

1. Charakterystyka produktu leczniczego, Neobiotic, aerozol na skórę, zawiesina.

Podmiot odpowiedzialny: Tarchomińskie Zakłady Farmaceutyczne „Polfa" S.A. ul. A.Fleminga 2, 03-176 Warszawa

NEB/403/25/03/2026

TO JEST LEK. DLA BEZPIECZEŃSTWA STOSUJ GO ZGODNIE Z ULOTKĄ DOŁĄCZONĄ DO OPAKOWANIA. NIE PRZEKRACZAJ MAKSYMALNEJ DAWKI LEKU. W PRZYPADKU WĄTPLIWOŚCI SKONSULTUJ SIĘ Z LEKARZEM LUB FARMACEUTĄ.

eprasa.pl 5b3e0b0a1a

Ogrodowi wandale



KOPIEC KRETA
To futrzaste zwierzę ryje ziemię na głębokość 20-50 cm, szukając pożywienia (dżdżownic, pędraków i innych szkodników). Uszkadza system korzeniowy roślin, przez co więdną i obumierają. Może tworzyć nawet 70 kopców dziennie!

Przysmakiem ślimaków są soczyste warzywa liściowe, a ulubionymi miejscami bytowania – dawno niesprzątane, zacienione i wilgotne zakątki. Najlepiej korzystać z naturalnych metod walki ze szkodnikami, jeśli jednak te żarłoczne mięczaki pojawiły się masowo, warto sięgnąć po preparaty chemiczne. W przypadku mrówek największy problem polega na tym, że występują w ogromnych ilościach. Z kolei kret jest objęty częściową ochroną. Przepis ten nie dotyczy jednak działek, ogrodów oraz prywatnych terenów zielonych (nie wolno nam zabijać tych zwierząt, ale możemy je odstraszać i zniechęcać do powrotu na nasz teren).

Stworzenia te nie są złośliwe – po prostu próbują przetrwać. Nie musimy jednak cieszyć się na ich widok!

JAK POSTĘPOWAĆ ZE ŚLIMAKAMI?

Jedną z naturalnych metod jest nawóz z uprzednio wysuszonych i pokruszonych skorupek jaj.

Usypane z nich kręgi wokół młodych sadzonek będą przyklejać się do ciała ślimaka, utrudniając mu poruszanie się. Można też zrobić pułapkę w postaci butelki wypełnionej piwem. Obetnijmy 1/3 górnej części plastikowej butelki, po czym odwróćmy ją i umieśćmy w pozostałej dolnej części, tworząc lejek. Wlejmy piwo – najlepiej ciemne. Butelkę wkopmy w ziemię tak, by jej brzegi nie wystawały ponad powierzchnię gruntu. Zwabione zapachem ślimaki będą wpadać do butelki. Wówczas wystarczy wynieść je poza działkę.



Fot.: Adobe Stock (4)

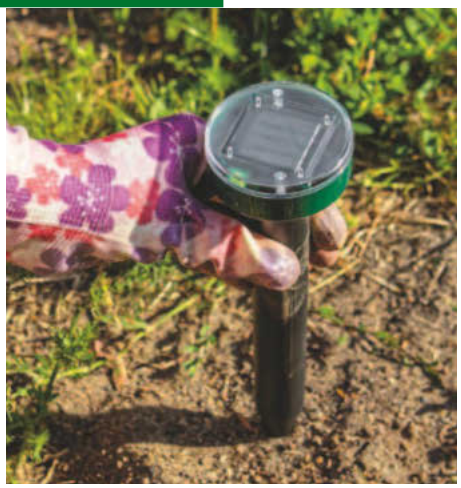
UPORCZYWE POMROWY

Ślimaki bezskorupowe wyrządzają najwięcej szkód w uprawach.

Należy więc zapobiegać ich rozmnażaniu się, a gdy już pojawią się w naszym ogrodzie, trzeba intensywnie je zwalczać, zbierając szkodniki ręcznie lub zwabiając do pułapek. Można żmudnie wyłapywać je do pojemniczka i wynosić poza obręb działki, np. na pobliskie łąki. Warto też spulchniać ziemię między roślinami, aby niszczyć kryjówki pomrowów oraz ich jaja. Skuteczne są również specjalne granulki na ślimaki dostępne w sklepach ogrodniczych. Należy rozsypywać je wieczorem na grządki i wokół najbardziej narażonych roślin.

eprasa.pl 5b3e0b0a1a

POLECAMY!



Warto stosować specjalne odstraszacze na krety (na zdj.) oraz granulki karbidowe. Stworzenia drążące tunele pod ziemią zniechęca też dźwięk puszek i butelek umieszczonych na wbitych w glebę prętach oraz rozłożona wokół grządek sierść psa lub kota po wyczesaniu pupila. Zaskakująco skuteczne okazuje się również obsadzenie ogrodzenia wilczomleczem groszkowym, który odstrasza także myszy i nornice.

PRACOWITE MRÓWKI

Odkrywają korzenie, bulwy oraz kłącza, niszczą pąki kwiatowe roślin i wgryzają się w płatki. Zdarza się również, że w czasie suszy podgryzają młode pędy. Ich ulubionym pokarmem jest rosa miodowa wytwarzana przez mszyce. Aby pobierać cenną spadź, opiekują się tymi drobnymi szkodnikami, chroniąc je przed naturalnymi wrogami i rozprzestrzeniając na roślinach – a mszyce otoczone opieką szybciej się namnażają. Mrówki można odstraszać za pomocą proszku do pieczenia, soli lub cynamonu. Na trasach ich wędrówek warto rozsypać pietruszkę lub pieprz. W ostateczności sięgnijmy po trutkę w postaci specjalnego proszku lub żelu.



REKLAMA



eprasa.pl 5b3e0b0a1a

Wokół grilla

Niech to miejsce zaprasza nas do odpoczynku i biesiadowania.

Dobry zakątek do grillowania to połączenie funkcjonalności i przytulności. Warto zacząć od przygotowania podłoża: mogą to być płytki albo po prostu żwirek rozprowadzony na włókninie. Wybierzmy grill najlepiej dopasowany do naszych potrzeb: węglowy daje aromat, gazowy wygodę, a palenisko tworzy niepowtarzalny klimat ogniska. Warto pomyśleć także o mini kuchni letniej z blatem i zlewem. Wokół stwórzmy strefę relaksu – drewniana pergola zapewni cień, a meble z poduchami dodadzą komfortu. Do okolicznych nasadzeń wybierajmy rośliny odporne na suszę i dym: macierzanki, lawendy, byliny preriowe, trawy czy krzewy o grubych liściach.







ARANŻACJA I WYPOSAŻENIE

Warto wydzielić miejsce na przygotowywanie potraw – blat roboczy i półki ułatwią organizację. Jeśli mamy na to przestrzeń, zaprojektujmy kuchnię letnią z daszkiem chroniącym przed deszczem. Dodajmy punkty świetlne lub girlandy, które zbudują klimat i wydłużą nasze wieczorne biesiady. Zastanówmy się też nad osłoną od wiatru – ażurowe panele lub żywopłot zwiększą komfort i bezpieczeństwo.

Fot.: Adobe Stock; Shutterstock (3); materiały redakcyjne/AI (2); Materiały prasowe

eprasa.pl 5b3e0b0a1a



TO JEST NA TOPIE!

Poduchy na leżakach to konieczność. Nie tylko dają wygodę, ale i pięknie wyglądają. W tym sezonie króluje błękit (odcień baby blue), który świetnie komponuje się z drewnem.



STREFA RELAKSU

W pobliżu grilla zaplanujmy miejsce, w którym można odpocząć. Meble powinny być wygodne i odporne – sprawdzi się technorattan lub drewno egzotyczne z poduchami w wodoodpornych pokrowcach. Pergola lub żagiel osłonią przed słońcem. Warto dodać skrzynię na poduszki, aby utrzymać porządek. Jeśli mamy dzieci, kącik zabaw umieśćmy w bezpiecznej odległości, ale tak, by mieć je na oku.



REKLAMA

Broil King

Obrotowy ruszt 360° – pełna kontrola ognia i perfekcja grillowania.

360°

Główny ruszt na wysokości 88 cm – komfort grillowania na idealnej wysokości.

Mierz wyżej. Kettle Crown, który przerasta standardy.

Dowiedz się więcej, wejdź na www.broilking.pl

eprasa.pl 5b3e0b0a1a

Ptasie radio

Śpiew skrzydlatych stworzeń to najpiękniejsza muzyka. Koncerty zaczynają się już wczesnym rankiem!

Wśród ptaków znajdziemy zarówno prawdziwych wirtuozów, którzy wyśpiewują przyjemne dla ucha melodie, jak i muzyków, wydających dźwięki przypominające trudny do wytrzymania skrzek lub jazgot. Odgłosy są na tyle różnorodne, że możemy rozpoznać po nich konkretny gatunek ptaka. Zwykle śpiewają samce, ale samice również wydają dźwięki, choćby w celu porozumiewania się (lecz trzeba przyznać, że są to skromniejsze popisy). Za najzdolniejszego ptasiego śpiewaka uchodzi słowik. Z kolei szpak, skowronek czy drozd śpiewak to specjaliści od długich pieśni, które mogą trwać nawet kilka minut.

GDZIE SZUKAĆ PTAKÓW?

W koronach drzew lub u ich podnóża! Stworzenia te uwielbiają również rozłożyste krzewy wydające owoce, którymi mogą się posilić, a także przygotowane dla nich budki, w których mogą znaleźć schronienie. Chętnie też przysiadają na ogrodzeniach, barierkach i balustradach.

WCIĄGAJĄCE HOBBY

Sztuka rozpoznawania ptasich melodii wymaga cierpliwości i systematyczności, ale daje wiele satysfakcji. Jeśli nauczymy się odróżniać choć kilka najpopularniejszych ptasich śpiewów, to o poranku będziemy mogli dokładnie określić godzinę bez pomocy zegarka. Ptasi budzik jest bardzo dokładny! Co 10-20 minut zaczyna śpiewać inny gatunek. Wiele frajdy może nam sprawić także obserwowanie ptaków. Wówczas przydaje się wygodny fotel oraz atlas, dzięki któremu nie tylko nauczymy się rozróżniać poszczególne gatunki, ale także samce od samic i młodych osobników.

ePrasa.pl 5b3e0b0a1a



NAJWSPANIALSI MUZYCY

SŁOWIK SZARY I RDZAWY

To chyba najbardziej znani przedstawiciele ptasiej orkiestry o zniewalającym, donośnym głosie. Ich melodyjny śpiew można słyszeć od 23.00 aż do rana.



WESOŁY SZCZYGIEŁ

Potrafi przeplatać między sobą wysokie i niskie tony, które przypominają trele oraz świergot. Ptak w locie nawołuje dźwiękami brzmiącymi jak: „didlit" i „cit wit". Jest aktywny głównie wiosną i latem.



DROZD ŚPIEWAK

Tworzy melodyjne, kojące pieśni. Jego czysty, dźwięczny śpiew jest podobny do kosa, lecz nawet gdy naśladuje głos innych ptaków, wyróżnia się powtarzaniem tych samych fraz.



DLACZEGO PTAKI ŚPIEWAJĄ?

Ptasi śpiew jest miłym dla ucha dźwiękiem, lecz zwierzęta nie wydobywają go z siebie dla naszej przyjemności – to ważny element ich komunikacji. Trel samców stanowi znak dla samicy, że osobnik jest zdrowy, silny i warto postarać się z nim o potomstwo. To też sygnał dla innych samców, że obśpiewywany teren jest już zajęty i lepiej rozejrzeć się za innym miejscem do wabienia samic. Taktykę tę stosuje chociażby sikorka bogatka, dlatego często możemy mieć wrażenie, że wszędzie jej pełno w naszym ogrodzie. Niektóre ptaki, np. sójka, naśladują też dźwięki innych ptaków, by odsunąć od siebie niebezpieczeństwo. Melodyjne ostrzeżenie pozwala więc uniknąć walk między samcami, a samicom umożliwia wybranie najpiękniej śpiewającego osobnika.









NAJWCZEŚNIEJSZE BUDZIKI

O godzinie 3.00 w wysokich koronach drzew koncert rozpoczyna drozd śpiewak. Od 3.10 z gąszczu poszycia wydobywa się pieśń rudzika. Od 3.15 w niższych piętrach zadrzewień dołącza do niego kos, zaś od 3.20 wśród drzew, a także w locie swoje trele rozpoczyna świergotek. O 3.30 w koronach drzew słychać kukułkę, wśród niższych drzew i krzewów od 3.40 śpiewa sikorka bogatka. Od 3.50 da się usłyszeć ptaka zwanego pierwiosnkiem. Od 4.00 wśród krzewów rozchodzi się śpiew zięby. O 4.20 wysoko w koronach drzew odzywa się wilga, zaś od 4.40 do ptasiej ferajny dołączają latające i siedzące na drzewach szpaki.

Fot.: Shutterstock (9)

eprasa.pl 5b3e0b0a1a



Lilaki bez tajemnic

GDZIE JE POSADZIĆ? Doskonale prezentują się zarówno pojedynczo, jak i w grupach. Z powodzeniem można tworzyć z nich także szpalery i nieformowane żywopłoty (wówczas nie usuwamy odrostów korzeniowych, pozwalając roślinie swobodnie się rozrastać).

Lilak pospolity to jeden z naszych ulubionych wiosennych krzewów. Okres kwitnienia bzów (jak powszechnie nazywa się te rośliny) przypada na kwiecień oraz maj. Zachwycają zarówno okazałymi kwiatostanami, jak i jedynym w swoim rodzaju zapachem. Lilaki nie są szczególnie

Jak należy o nie dbać, by co roku cieszyć się zdrowymi, bujnie kwitnącymi krzewami?

podatne na choroby i szkodniki, o ile tylko posadzimy je w odpowiednim miejscu. Uwielbiają słońce oraz żyzne, ale przepuszczalne gleby. Bardzo dobrze czują się na lekkim wzniesieniu, skarpie lub zboczu. Natomiast w przypadku uprawy na wilgotnym stanowisku szybko mogą pojawić się infekcje, takie jak mączniak prawdziwy lub bakterioza.

INFEKCJE WIRUSOWE

Gdy tylko się pojawią, stosunkowo szybko opanowują całą roślinę.



W efekcie działalności wirusów na liściach możemy zauważyć mozaikowatość, ospowatość i zniekształcenia, natomiast kwiaty karłowacieją, a na płatkach mogą pojawić się smugi. Wirusy zwykle są przenoszone na rośliny za sprawą roztoczy i mszyc. Bywają również sprawką nicieni. Tego typu infekcje stanowią jedne z najtrudniejszych chorób do wyleczenia. Niestety zaatakowanych roślin często nie da się już uratować, dlatego tak ważna jest profilaktyka i dbanie o higienę gleby. Zawczasu zwalczajmy mszyce i roztocza. Nie kupujmy też już zakażonych okazów!

GDY KWIATY STRACĄ UROK

Usuwajmy je od razu po przekwitnięciu.

Należy to zrobić do 2 tygodni po zakończeniu kwitnienia – jeśli dopuścimy do zawiązywania się nasion, bardzo osłabi to kwitnienie w przyszłym roku. Cięcie jest wskazane także dla powtarzających kwitnienie lilaków Meyera czy Bloomerang – sprzyja wytwarzaniu kolejnych kwiatów późnym latem. Warto prześwietlić roślinę, pozbywając się nadmiernie rozrastających się lub starych gałęzi. Wytnijmy też pędy, które rosną do środka krzewu.



Fot.: AdobeStock (5); Shutterstock (3)

eprasa.pl 5b3e0b0a1a



PACHNĄCE BUKIETY

Systematyczne ścinanie kwiatów działa na korzyść lilaków, pobudzając je do kwitnienia. Warto więc upiec dwie pieczenie na jednym ogniu i dekorować wnętrza zjawiskowymi bukietami, tym samym motywując roślinę do wytwarzania kolejnych kwiatów.

SPRZYJAJĄCE WARUNKI GLEBOWE



Rośliny te do prawidłowego rozwoju potrzebują ziemi spulchnionej i żyznej, która – szczególnie w okresie kwitnienia – powinna być dość wilgotna i zasobna w wapń. Najlepsze będzie podłoże o obojętnym lub lekko zasadowym odczynie. W przypadku młodych okazów niezbędne jest systematyczne (choć umiarkowane) nawadnianie. Starsze rośliny należy podlewać wyłącznie w czasie długotrwałej suszy.

BĄDŹ UWAŻNY!



Najczęstszą infekcją występującą u lilaków jest mączniak prawdziwy (na zdj.).

Sprzyjają mu chłodne noce i wilgotna pogoda. Objawia się głównie mączystym, białym nalotem zarówno na wierzchniej, jak i spodniej stronie liści. Zwalcza się go, stosując opryski preparatami grzybobójczymi. Z kolei widok suchych, pomarańczowych plamek na gałęziach to oznaka choroby zwanej gruzełkiem cynobrowym. Zainfekowane części roślin należy wyciąć u podstawy. Jeśli zaś na liściach i pędach pojawiają się czerniejące plamy, roślinę prawdopodobnie dotknęła bakterioza lilaka, której sprzyjają deszcze i gradobicia. Porażone części należy usuwać, a krzew opryskiwać raz na 1-2 tygodnie środkiem bakteriobójczym.

PRZYDA SIĘ WSPARCIE

Aby krzewy były zdrowe i silne, a kwitnienie jeszcze bardziej intensywne, wiosną warto stosować odżywki do roślin kwitnących, które są bogate w fosfor i potas. Najlepiej postawić na preparaty w granulkach, które działają nawet do dwóch miesięcy.



DLACZEGO NIE KWITNĄ?

Powodem może być niewłaściwy termin przycinania – ale nie tylko!



Krzewów nie należy ciąć późnym latem, jesienią ani wiosną, ponieważ zawiązują one pąki kwiatowe niedługo po zakończeniu kwitnienia. Jeśli właśnie wtedy przytniemy pędy, stracimy cenne pąki. Niebagatelne znaczenie ma też stanowisko – lilaki najlepiej kwitną w słońcu. W półcieniu i cieniu nie tylko wytwarzają mniej kwiatostanów, ale też są one mniej okazałe. Problemem może być również stosowanie dużej ilości nawozów bogatych w azot oraz sąsiedztwo starszych świerków i sosen, które nie tylko zacieniają teren wokół siebie, ale także zakwaszają ziemię.

REKLAMA

TOZ (Towarzystwo Opieki nad Zwierzętami) w Polsce / Oddz. w Zabrzu
Schronisko dla Bezdomnych Zwierząt „PSITUL MNIE" w Zabrzu

Ratujesz zwierzaki

→ przekazując **1,5%** podatku
→ adoptując wirtualnie

OPP KRS: 0000344726





www.psitulmnie.pl

Psitul mnie

eprasa.pl 5b3e0b0a1a

Brzezinkowy, sielski raj



Aleksandra Rogalska
Brzeziny

„Brzezinkowe" to historia zapisana w ziemi: śmiech, zmęczenie, duma i prawdziwe życie blisko natury. A wszystko w cieniu ukochanych brzóz. Więcej na Instagramie: @brzezinkowe

Historia pani Oli zaczęła się 9 lat temu, kiedy otrzymała w prezencie ślubnym… starą, drewnianą chatę.

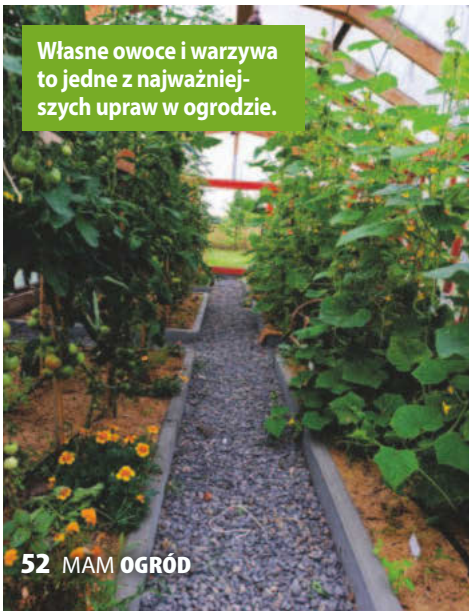
Dom miał duszę i swoje lata, a właścicielka od razu poczuła, że przy nim musi powstać prawdziwy, wiejski ogród – taki jak ogród jej babci, który pamiętała z dzieciństwa. Na początku w ogóle nie myślała o kwiatach. Działka miała być użytkowa, warzywno-owocowa, dająca poczucie samowystarczalności. Z roślin ozdobnych brała pod uwagę wtedy jedynie trawy ozdobne i iglaki.

Kiełkująca miłość

Działka ma 18 arów, z czego mniej więcej połowę zajmują rabaty, ogród warzywny i sad. Z czasem pani Ola odkryła, że ogród może być czymś więcej niż miejscem plonów. Najpierw zakochała się w białych kwiatach czosnków ozdobnych, hortensji, orlai i jeżówek. Wydawały jej się bezproblemowe i spokojne. Dziś dobiera rośliny bardziej świadomie, trzymając się zasady: „albo sobie poradzisz, albo nie". Ogród ma dawać ukojenie, a nie stres, dlatego właścicielka sadzi gatunki łatwe w uprawie: kosmosy, maki wszelkich rodzajów, a nawet łąkę kwietną.

Prawdziwy przełom w uprawie

Konkretna przygoda rozpoczęła się trzy lata temu, gdy ogrodniczka postawiła szklarnię ze starych okien. Ten projekt był dla niej naturalny – uwielbia dawać rzeczom drugie życie, o czym świadczy także remont 89-letniej chaty. Budowa szklarni odbywała się metodą: „trochę na wyczucie, trochę zobaczymy, czy się nie zawali". Do dziś stoi i pachnie wilgotną ziemią, a latem – pomidorami. W tym roku właścicielka planuje postawić kolejną szklarnię, tym razem w roli zimowego ogrodu – oczywiście ze starych okien oraz porozbiórkowej cegły. Na działce znajdują się również



Własne owoce i warzywa to jedne z najważniejszych upraw w ogrodzie.

Fot. Archiwum prywatne Aleksandry Rogalskiej (9)

eprasa.pl 5b3e0b0a1a



Uprawa roślin wymaga ciężkiej pracy, ale zdecydowanie pomaga przy tym pasja! Pani Ola uczy synów, że ogród to życie.



Koronkowe rabaty w bieli to pierwsza miłość ogrodniczki. I nie sposób się dziwić – wyglądają sielsko, a zarazem elegancko.

ZAPROŚ NAS DO SWOJEGO ZIELONEGO ZAKĄTKA

Jeśli chcesz się pochwalić swoim ogrodem lub działką, przyślij na adres redakcji fotografie oraz list z opisem ogrodu, jego historii i ewentualnych problemów z uprawą oraz dane kontaktowe. Za opublikowane materiały zapłacimy.

NAGRODA! 300 zł

podwyższone grządki. Może i krzywe, ale wykonane samodzielnie. Sad i rabaty są efektem inspiracji ogrodami angielskimi: naturalne, lekko dzikie, pełne struktur i spokojnych kolorów. Pani Ola polubiła nawet róże i lilie, które wcześniej wydawały jej się trudne.

Ogród zapisany w ziemi

Ten ogród nie dąży do perfekcji – żyje na własnych zasadach. Ścieżki czasem same wybierają kierunek, a deski w podwyższonych grządkach nie zawsze są proste, ale wszystko stworzono własnymi rękami. To więcej niż ogród. To miejsce, w którym pani Ola uczy swoich synów życia: że marchewka nie rośnie w sklepie, a wyhodowanie własnego ogórka wymaga pracy. Razem sieją, podlewają, ćwiczą cierpliwość i obserwują pszczoły, trzmiele oraz biedronki – małe cuda codzienności. Tutaj dorastają wszyscy: rośliny ku słońcu, chłopcy ku odpowiedzialności, a pani Ola ku wdzięczności.





Kwiaty jednoroczne (takie jak np. cynie) dają mnóstwo radości.

W warzywniku głównym punktem jest szklarnia wykonana w całości z materiałów z odzysku.





Pergolę właściciele zrobili ze starych drzwi. Obeliski to także ich dzieło!

eprasa.pl 5b3e0b0a1a

Zapytaj eksperta o poradę

Nasi specjaliści dołożą wszelkich starań, by znaleźć rozwiązanie Waszych problemów ogrodniczych

NASI EKSPERCI



Ireneusz Sosna
ekspert z zakresu sadownictwa



Diana Szczęsna
ekspertka z zakresu uprawy roślin ozdobnych



Piotr Chohura
ekspert z zakresu warzywnictwa



Katarzyna Gawęda-Białostocka
ekspertka z zakresu architektury krajobrazu



? W ubiegłym sezonie agrest w moim ogrodzie nie owocował zbyt obficie. Jak mogę poprawić jego kondycję?
Krzysztof, e-mail

Krzew powinien być przede wszystkim regularnie podlewany, zwłaszcza w okresach suszy. Najlepiej obłożyć podłoże ściółką z substancji organicznych. Warto także przerwać owoce na gałęziach, wykorzystując niedojrzałe z nich do przygotowania konfitur. Dzięki temu te, które zostaną na krzaku, będą miały więcej miejsca, żeby urosnąć i nabrać słodyczy. Jeśli kondycja krzewu nie jest najlepsza, dobrym pomysłem jest odżywienie go nawozem lub mączką rybną. Agrest warto też przykryć siatką, aby chronić owoce przed ptakami.

? Dostałam lilię w doniczce. Czy kiedy przekwitnie, mogę ją przesuszyć i posadzić w gruncie?
Iza, Wrocław

Jak najbardziej, lecz optymalny czas sadzenia przypada na przełom września i października (w przypadku odmian późno kwitnących można zrobić to też wiosną). Cebulę umieszczamy na głębokości równej jej obwodowi. Po posadzeniu proszę postępować tak, jakby lilia od początku rosła w ogrodzie. Roślina ta wymaga nawożenia co najmniej trzy razy w sezonie: przed kwitnieniem (na początku czerwca), w trakcie kwitnienia i po nim. Przekwitające kwiaty należy usuwać, bo zawiązanie się nasion bardzo osłabia cebule.



Adres redakcji: Mam Ogród
ul. Wierzbowa 30, 50-082 Wrocław
e-mail: ogrody@bauer.pl

Redaktor Naczelna: Marta Lubartowska
Redaktor Zarządzająca: Elżbieta Bożek
Sekretariat: Agnieszka Niewiadomska

HUB PORADNIKI
Redaktor Zarządzająca: Monika Bobowska
Zastępca Redaktor Zarządzającej: Ilona Zawistowska
Zdrowie i psychologia: Małgorzata Germak (planer), Anna Szatan (koordynator), Marzena Bartoszuk, Magdalena Bauman, Agnieszka Czechowska, Patrycja Gruman, Barbara Komorowska, Magdalena Kozińska, Agnieszka Laszczka, Anna Penconek, Anna Skoczeń
Kuchnia: Dorota Sychowiec (planer), Maria Korczyńska (koordynator), Agnieszka Bałszan, Hanna Fronczak, Magdalena Lipka-Kozanka, Kinga Różycka-Kościuk, Barbara Tuleja

Trendy: Ilona Zawistowska (planer), Katarzyna Bokuniewicz, Ewa Hawrylik, Iwona Jakubowska-Hertz, Monika Kondela (koordynatorzy), Ewa Adamiak, Katarzyna Gawęda-Białostocka, Małgorzata Krośnicka, Magdalena Lipka-Kozanka, Anna Mietelska, Hanna Wojciechowska-Schwarz
Prawo: Elżbieta Wichrowska (planer), Aleksandra Adamiak, Anita Czerska
Podróże: Paweł Zapała (planer), Agnieszka Bartnikowska
HUB FOTOEDYCJA
Lider: Agata Zasada
Koordynatorzy: Emil Przygodzki, Magdalena Wojno
HUB GRAFICZNY
Dyrektor: Robert Latek
Liderzy: Agnieszka Andrzejewska, Michał Leuszniewicz, Wojciech Makowski
Koordynatorzy: Małgorzata Kaptur, Bartłomiej Rażny
Graficy: Leszek Chyliński, Jacek Czekała, Anna Fortuna, Robert Kowalczyk, Monika Grunt-Maj, Grażyna Szulkowska, Robert Zalewski

Wydawnictwo Bauer Sp. z o.o. Sp. j., ul. Motorowa 1, 04-035 Warszawa

Prezes Zarządu: Tomasz Namysł
Członkowie Zarządu: Marek Lasota, Rafał Kordus

Director, Publishing Management / Dyrektor Pionu Wydawniczego Marek Lasota
Publisher/Wydawca: Magdalena Kotowska
Dyrektor Finansowy: Rafał Kordus
Dyrektor Produkcji: Piotr Orełko

Dyrektor Biura Reklamy: Izabela Sarnecka
Biuro Reklamy: ul. Motorowa 1, 04-035 Warszawa
www.reklama.bauer.pl
katarzyna.kilanowska@bauer.pl

Dyrektor Public Relations: Maciej Brzozowski

Dyrektor ds. Dystrybucji i Obsługi Klienta: Piotr Ludwicki; e-mail: piotr.ludwicki@bauer.pl
Prenumerata redakcyjna krajowa i zagraniczna: 67 210 86 05, e-mail: prenumerata@bauer.pl

Zamówienia na prenumeratę w wersji papierowej i na e-wydania można składać bezpośrednio na stronie: **www.czytelnia.pl**

Okładka: Shutterstock
Druk: Walstead Kraków Sp. z o.o.

Copyright:
Wydawnictwo Bauer Sp. z o.o., Sp. j., Warszawa
Wydawnictwo jest członkiem Izby Wydawców Prasy. Rozpowszechnianie wszelkich materiałów redakcyjnych bez zgody Wydawcy jest zabronione. Wydawca ostrzega P.T. Sprzedawców, że sprzedaż aktualnych i archiwalnych numerów czasopisma po innej cenie niż wydrukowana na okładce jest działaniem na szkodę Wydawcy i skutkuje odpowiedzialnością sądową. Za treść ogłoszeń redakcja ponosi odpowiedzialność w granicach wskazanych w ust. 2 art. 42 ustawy Prawo prasowe. Wszelkie skargi, reklamacje i pytania dotyczące publikowanych reklam należy kierować na adres: **reklama@bauer.pl**

PBC POLSKIE BADANIA CZYTELNICTWA

Fot.: Shutterstock (2)

eprasa.pl 5b3e0b0a1a



KOLAGENCITO
- wspieraj odbudowę organizmu!

Niedobór kolagenu może objawiać się na wiele sposobów. Zmarszczki, matowe i wiotkie włosy, łamliwe paznokcie, cellulit, opadające powieki i policzki, dyskomfort łokci, kolan, bioder, karku, szyi, kręgosłupa, łydek, ścięgien, mięśni i wiązadeł, a także kontuzje i wolniejsza rekonwalescencja - to tylko niektóre z nich. Brak odpowiedniego poziomu kolagenu może również prowadzić do trudności trawiennych, chronicznego zmęczenia, a nawet problemów z układem krążenia. Odbudowę organizmu warto regularnie wspomagać wysokiej jakości, dobroczynnym KolagenCito (ssać dziennie do 3 pastylek)!

Unikatowy KolagenCito niemieckiej firmy Reutter powstał dzięki bogatemu doświadczeniu jej ekspertów i niepowtarzalnym, wysokiej jakości procesom produkcyjnym. KolagenCito jest produktem opatentowanym i masz pewność, że ten produkt jest oryginalny i pochodzi od doświadczonej firmy Reutter. Marka Reutter jest znana od ponad 100 lat!

Z KolagenCito staraj się spowalniać oznaki starzenia i wspomagaj jednocześnie swoje samopoczucie oraz kondycję.

Kupisz w aptekach i sklepach zielarskich w korzystnej cenie ok. 44 zł.

eprasa.pl 5b3e0b0a1a

Znalezione

Te sprawdzone produkty z pewnością przydadzą

W ZGODZIE Z NATURĄ – OD 100 LAT

Historia firmy STIHL rozpoczęła się w 1926 r. od jednoosobowego warsztatu w Stuttgarcie. Dziś to rodzinne przedsiębiorstwo wyznacza światowe standardy w produkcji urządzeń zasilanych akumulatorowo i spalinowo, wykorzystywanych w leśnictwie, architekturze krajobrazu, ogrodnictwie i budownictwie. Jubileusz firmy to wyraz uznania dla wszystkich, którzy współtworzą świat STIHL – zarówno tych zajmujących się pielęgnacją, jak i pracowników projektujących oraz produkujących nowe urządzenia. Poznaj ich historie i projekty na: 100.stihl.com



CHOLESTEROL W NORMIE



Bergamil Forte dba o utrzymanie prawidłowego poziomu cholesterolu we krwi, wspomaga zdrowie układu krążenia, wspiera odpowiednie funkcjonowanie naczyń krwionośnych oraz właściwy metabolizm. Kompozycja polifenoli obniża zły cholesterol nawet o 40%. Produkt w 100% naturalny. Cena: ok. 27 zł/30 kapsułek

PROMOCJA

ULGA DLA GARDŁA

Cukierki szałwiowe z miodem i witaminą C firmy Reutter ulepszają funkcjonowanie gardła oraz krtani. Zawierają naturalny ekstrakt i olejek szałwiowy, a także prawdziwy miód i witaminę C. Firma Reutter od ponad 100 lat specjalizuje się w produkcji prawdziwych, naturalnych cukierków ziołowych. Można je nabyć w aptekach i zielarniach. Cena: ok. 11 zł



TRAWNIK W FORMIE



SUBSTRAL® Nawóz Interwencyjny na Trawnik z Mchem to skuteczny preparat mineralny o wysokiej zawartości żelaza, opracowany, by przywrócić zdrowie i gęstość trawnika po okresie zimowym lub osłabieniu spowodowanym mchem. Działa szybko i efektywnie, nadając trawie świeży, intensywnie zielony kolor już po krótkim czasie od zastosowania. Okres stosowania: od kwietnia do końca sierpnia. Więcej na stronie: lovethegarden.com/pl-pl

BOOM NA HORTENSJE!



BOPON BLOOM! Nawóz rozpuszczalny do hortensji to łatwo przyswajalny, doskonale rozpuszczalny w wodzie nawóz krystaliczny do nawożenia wszystkich odmian hortensji. Odpowiednio zbilansowane składniki pokarmowe stymulują prawidłowy wzrost roślin oraz intensywne wybarwienie liści i kwiatów, a jednocześnie pomagają zachować odpowiednie dla nich pH gleby. Więcej na: bopon.pl



SUPERTUNIE MAJĄ MOC!

Kilka lat temu firma Proven Winners® zaprezentowała odmianę Supertunia® VISTA® Bubblegum. Od tego momentu świat petunii zmienił się bezpowrotnie. Niespotykany dotąd wigor, ogromna siła wzrostu i nieprzerwane kwitnienie sprawiły, że VISTA® stała się jedną z najbardziej rozpoznawalnych roślin balkonowo-rabatowych na świecie. Z czasem do rodziny dołączały kolejne odmiany, budując dziś jedną z najsilniejszych i najbardziej niezawodnych grup roślin sezonowych, które sprawdzają się w donicach i na rabatach.

Zdjęcia: Adobe Stock (2); Shutterstock; Stihl; mat. prasowe (8); Evergreen; Reutter

eprasa.pl 5b3e0b0a1a

w sklepie

się w każdym domu czy w ogrodzie

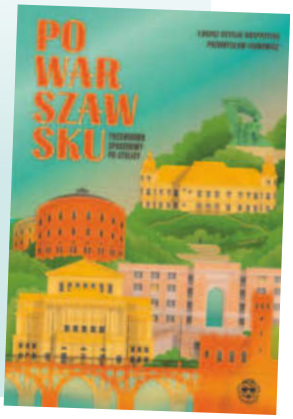


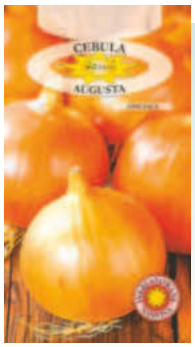
SZKLARNIA W JEDNO POPOŁUDNIE

Marzysz o własnej uprawie warzyw i owoców? Miniszklarnia ASPAREN zapewni sadzonkom idealny start. Pod półprzezroczystym pokryciem zmieszczą się zarówno pomidory czy ogórki, jak i kwiaty. Szklarnia wyposażona jest w półki, na których można ustawić rośliny. Wymiary konstrukcji: 123 x 190 x 190 cm. Więcej informacji na: ikea.com

GDZIE NA SPACER?

Książka „PoWarszawsku. Przewodnik spacerowy po stolicy" to autorskie trasy i konkret: gdzie iść, na co patrzeć, co przegapiłeś, mijając to sto razy. To Warszawa w przekroju: od pałaców i fasad Śródmieścia po industrialne podwórka i praskie uliczki. Od miejsc „niewidzialnych" po ikony modernizmu i socrealizmu.





CEBULA ZIMUJĄCA AUGUSTA

To wczesna odmiana cebuli o złocistej łusce, białokremowym miąższu i delikatnie ostrym smaku, przeznaczona do upraw zimowych. Wyróżnia się wysoką odpornością na mączniaka rzekomego. Cebule osiągają średnią masę ok. 110 g, zawierają ok. 10% suchej masy i doskonale nadają się do bezpośredniego spożycia. Najlepszym terminem wysiewu jest 5-25 sierpnia. Więcej informacji na stronie: roltico.pl

ENZYMY DO OCZYSZCZALNI

SEPTONIC to zaawansowany, enzymatyczny preparat przeznaczony do neutralizacji ścieków w przydomowych oczyszczalniach ścieków oraz szambach, a także do skutecznego udrażniania odpływów. Jest godny polecenia ze względu na swoją skuteczność, bezpieczeństwo stosowania oraz prostotę użycia. Więcej na: septonic.pl



ZABAWA W OGRODZIE

Teren wokół domu to nie tylko miejsce na grządki i taras – to przestrzeń, w której dzieci mogą się ruszać, rywalizować i rozwijać. Dziecięcy zestaw łuczniczy firmy Costway doskonale wpisuje się w ten klimat: dwa kolorowe łuki z podświetleniem LED, strzały z miękkimi przyssawkami i wolnostojąca tarcza to przepis na godziny aktywnej zabawy na świeżym powietrzu! Cena: 120 zł, więcej na: costway.pl



W NASTĘPNYM NUMERZE:

Inspiracje

Piwonie – tak długo na nie czekaliśmy!

Niezwykle bujne, doskonałe do bukietów i zniewalająco pachnące – takie są piwonie. Jak uprawiać te długowieczne byliny, aby z roku na rok rozkwitały coraz piękniej?





Fauna w ogrodzie

Efekt motyla

Motyle to jedne z naszych najcenniejszych pomocników! Jak zwabić do ogrodu te pożyteczne owady, by cieszyć się ich pięknem i wsparciem w zapylaniu roślin?

Praktyczne porady

Lanie wody – nie każda kropla pomaga

Jak podlewać ogród skutecznie, a jednocześnie oszczędzać wodę? Czy latem codziennie trzeba stać z wężem nad rabatami i trawnikiem? Rozwiejemy wszelkie wodne wątpliwości!



Szukaj nas w kioskach 20.05

*Redakcja zastrzega sobie możliwość zmiany tematów.

eprasa.pl 5b3e0b0a1a

Panorama z kwiatkiem

poręczenie komuś weksla / na nim zupa
przewozi zepsute auta / tłuszcz z borsuka
kot i auto / deska w regale
lekkie ubranie do spania
zabójca z komina / ptak lubiący błyskotki
uczucie, sentyment
miano, określenie
liście do kanapek

Uznam i Wolin
kobieta
sposobność
nieprzyjaciel
zwierzę o bardzo długiej szyi
rodzima brandy
kartofel
odblask pożaru
proklamacja, manifest
postronki fantazji
spisana przez testatora
ministerialna / opatrunek
ma główkę pełną ziaren
paragon
operowa pieśń
ogrodowy domek
bojaźń, strach
zawierany przed ołtarzem
schronił się na niej Noe
krążek kiełbasy
epopeja o słynnym rodzie
malwa
startowy dla samolotu
światło sygnałowe
stąpanie
gorzki porażki
podawana na zgodę
kwiatostan zbóż
szpilka buta / pewność siebie, śmiałość
biografia świętego
płetwonoga w morzu / zapasowe w bagażniku
odmierzany przez zegar
... wiatrów to nie kwiat
pled / pleciony z wikliny
dawniej lekarz
na firmowej wizytówce
bywa w ciemno
mebel do spania
posłaniec, goniec
szyderstwo / w polskim godle państwowym
grządka z astrami
zjazd partyjny
kończy spór
lżejszy od węgla
ogłada
praca pługiem
długa w karabinie
gatunek tłustego śledzia
naczynie do kwestowania
brany na gitarze
ocena, opinia / płynący lód
żyłka na liściu / chodzi wspak
szybszy od marszu
tendencja w sztuce
sezon na narty
wczesne warzywo sezonowe
opera jak bielizna
zbiornik wodny
praca, wysiłek
grzeje i dymi
naszyta na dziurę
krwawa rzeź



Fot.: Adobe Stock

1	2	3	4	5

eprasa.pl 5b3e0b0a1a

REHABILITACJA W DOMU

PROFESJONALNA TERAPIA W ZASIĘGU RĘKI



Aparat Teslomag został zaprojektowany i wykonany przez polskiego inżyniera konstruktora Lecha Bronowickiego, absolwenta Politechniki Lwowskiej.

Pomysł na urządzenie powstał, gdy żonie Iwonie odnowiła się kontuzja kolana, dodatkowo zdiagnozowano u niej zwyrodnienie stawu.

Aby nie rezygnować z aktywności fizycznej Iwona zapisała się na rehabilitację zmiennym polem magnetycznym niskiej częstotliwości – magnetoterapię. Wyniki były bardzo dobre, stan kolana zaczął się poprawiać, jednak rehabilitacja wymaga czasu. Zabiegi muszą być systematyczne i długotrwałe a częste wyjazdy do przychodni zabierają dużo czasu i są kosztowne.

Aby rozwiązać ten problem, Lech Bronowicki razem z córką Justyną Gąsiorowską (fizykiem medycznym, obecnie doktorem nauk medycznych z dziedziny biofizyki), opracowali urządzenie Teslomag – prosty w obsłudze, przenośny aparat do rehabilitacji, który samodzielnie można stosować w domu. Wyrób sterowany jest jednym przyciskiem, nie wymaga dodatkowych podłączanych części, ani skomplikowanych ustawień. Do każdego urządzenia dołączana jest szczegółowa instrukcja obsługi przystosowana dla osób bez specjalistycznej wiedzy.



Dopuszczenie do sprzedaży aparatu wymagało procedury certyfikacji wyrobu medycznego przy udziale jednostki notyfikowanej wraz z weryfikacją deklarowanego działania przez lekarzy klinicystów.

Obecnie Teslomag stosowany jest w tysiącach domów na różne schorzenia.

Teslomag to certyfikowany wyrób medyczny do profesjonalnej magnetoterapii (zmienne pole magnetyczne niskiej częstotliwości). Urządzenie emituje dwa rodzaje pola magnetycznego.

W zależności od schorzenia stosuje się je w odpowiedniej kolejności. Wszystkie informacje znajdują się w czytelnej instrukcji obsługi. Zabieg średnio trwa dwadzieścia minut dziennie. Teslomag nie traci swoich właściwości z czasem i może być używany przez wielu użytkowników. Kupując wszechstronne urządzenie do rehabilitacji Teslomag, inwestujesz w zdrowie na lata.

Zadzwoń do producenta – firmy LB ENERGIA i dowiedz się więcej o urządzeniu do rehabilitacji domowej.

- **prosta obsługa**
- **zapewniamy serwis i gwarancję**
- **wsparcie merytoryczne w stosowaniu**
- **certyfikowany wyrób medyczny**
- **instrukcja obsługi zawiera opis stosowania dla każdego schorzenia**

teslomag

Pomaga na:

- choroba zwyrodnieniowa stawów
- zapalenia stawów
- zespół cieśni nadgarstka
- złamania kości, zwichnięcia stawów
- regeneracja po wstawieniu endoprotezy
- rwa kulszowa, rwa barkowa
- bóle kręgosłupa (zwyrodnienie)

Producent i podmiot odpowiedzialny za reklamę:

LB ENERGIA
Legnica
tel. 733 710 710
strona internetowa →



Justyna Gąsiorowska
właścicielka firmy LB ENERGIA



MAGNETOTERAPIA – URZĄDZENIE MEDYCZNE BEZPOŚREDNIO OD PRODUCENTA.

Masz pytania o nasze urządzenie do magnetoterapii? Zadzwoń – chętnie opowiemy więcej.

WWW.LBENERGIA.PL TEL. 733 710 710 MOŻLIWOŚĆ ZAKUPU NA RATY 0%

TO JEST WYRÓB MEDYCZNY.
UŻYWAJ GO ZGODNIE Z INSTRUKCJĄ UŻYWANIA LUB ETYKIETĄ.

eprasa.pl 5b3e0b0a1a

BIOROL

www.bio-rol.pl

bezpieczny dla roślin i środowiska

100% naturalnych składników

doskonały wzrost i kwitnienie

Organiczny **polepszacz gleby** lepszy niż nawóz

Zdrowa gleba przekłada się na zdrowe rośliny, ich optymalny wzrost i bogate kwitnienie.

Uniplantum

Uniplantum AgriRol 2 to innowacyjny, nagrodzony Złotym Medalem MTP Gardenia 2025 **ORGANICZNY POLEPSZACZ GLEBY**, który dzięki opatentowanej technologii BIOROL w pełni realizuje założenia gospodarki obiegu zamkniętego, przetwarzając naturalne surowce z przemysłu rolno-spożywczego i drzewnego w dawkę zdrowej energii dla roślin. Ten w **100% naturalny** i bezpieczny produkt nie tylko skutecznie użyźnia i odkwasza podłoże, ale także poprawia strukturę gleby oraz jej zdolność do zatrzymywania wody, gwarantując bujny wzrost i odporność na suszę.



GOLD MEDAL 2025

EU Ecolabel
www.ecolabel.eu
PL/048/001

PRODUKT POLSKI

eprasa.pl 5b3e0b0a1a