Odmieniony!

Ponad **200** nowych porad i inspiracji

Mam Ogród

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

Szczęśliwe chwile wśród roślin



Klimat jak nad morzem!
20 patentów, by działka zamieniła się w kurort

+
Testujemy wertykulatory do trawy
Częste mity o uprawie warzyw
Lifehacki ogrodnika: tak unikniesz kłopotów!
Zielone pogotowie: jak radzić sobie z suszą



Pomidory & papryka
podane z miłością

Hortensje

Wybieramy te najpiękniejsze i najmniej kapryśne

TO JEST HIT!



Modne pnącza robią wrażenie!

EKSTRA! Kalendarz, który pomoże zaplanować pracę w sierpniu

ISSN 2353-3579 INDEKS 400394 08
9 772353 357605

Numer w sprzedaży do:
18.08.2026

eprasa.pl/e35cf63a6



eprasa.pl e35cff63a6



Mam Ogród

Spis treści

Witamy sierpień!
4-5 Mądrość płynąca z dojrzałego lata
6-11 Kalendarz prac na cały miesiąc
18-19 Mój raj na ziemi
Najpierw zbiory, a później pyszne przetwory!
52-53 W podwodnym świecie

Temat numeru
12-15 Marzenie o wybrzeżu: urządzamy ogród w nadmorskim klimacie

Gwiazda miesiąca
20-22 Hortensje o zmiennym (na)stroju

Nasze inspiracje
24-26 A niech się... opierają!
28-29 Kto nas tu zaskoczy? Pomidor!
30-31 Ubierz dom w słoneczniki
32-33 Co ma wisieć, niech zakwitnie!

Prawda czy mit
34-35 Słońce i woda w warzywniku

Zaprojektuj z nami ogród
36-37 Zakładamy rabatę z kwiatami na bukiety

Przyjemność smakowania
38-43 Pani Papryka i Pan Pomidor - pyszna z nich para

Praktycznie i z pomysłem
44-45 Kwaśna moc octów
46-47 Lifehacki ogrodnika
48-51 Zielone pogotowie
54-55 Listy do ekspertów

Testujemy dla Was
56 Wertykulatory do trawy

Elżbieta Bożek
redaktor zarządzająca

W rozgrzanym ogrodzie spełniają się marzenia

Są takie chwile, gdy ogród dzieli się wszystkim – kolorem, zapachem i smakiem. Sierpień to właśnie ten moment, czas plonów – tych wyczekanych i tych zaskakujących. W numerze zaglądamy więc do warzywnika naszej Czytelniczki, która z pasją zamienia zbiory w przetwory. Podpowiadamy, jak mądrze podlewać swoje uprawy w czasie upałów i co robić, gdy susza daje się we znaki roślinom. W kuchni natomiast łączymy Panią Paprykę z Panem Pomidorem w smakowity duet. Przyrządzamy też zdrowe octy owocowe, a dom dekorujemy radosnymi słonecznikami. Święto obfitości uznajemy więc za rozpoczęte!

„Ogród w sierpniu oddaje to, co wiosną dostał od ciebie z miłością. A wdzięczność ma kolor dojrzałych owoców."

Zaczerpnięte z mądrości ludowych

DLACZEGO WARTO PRENUMEROWAĆ MAM OGRÓD?

- Masz gwarancję stałej ceny magazynu.
- 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. Motorowa 1
04-035 Warszawa

Kontakt
ogrody@bauer.pl

Facebook
www.facebook.com/mam.ogrod

Prenumerata
tel. 67 210 86 05
67 354 16 05

Fot.: Adobe Stock

eprasa.pl e35cff63a6

Mądrość płynąca z dojrzałego lata



Pierwsze szalone wybuchy barw już za nami. Teraz natura emanuje większym spokojem i harmonią – ale to nie znaczy, że nie otacza nas wciąż wszechobecna obfitość!

eprasa.pl e35cffb3a6



Gdy już doczekasz się zjawiskowych kwiatów, ciesz się nimi w pełni – nie tylko w ogrodzie, ale także w domu. Nie ma nic piękniejszego od letnich bukietów!

Każdy zakątek ogrodu opowiada historię mijającego powoli sezonu...

Wszystko ma swój czas

O tej porze roku rabaty nabierają głębi, drzewa i krzewy uginają się pod ciężarem owoców, warzywnik każdego dnia dostarcza nowych plonów. Wiosenny pośpiech i niepewność towarzysząca pierwszym nasadzeniom już dawno za nami. Minęła też radosna ekscytacja początku lata. **W ich miejscu pojawiają się spokój, duma oraz satysfakcja z tego, co udało się stworzyć.**

Piękno dojrzewa stopniowo

Uprawy wymagają regularnej pielęgnacji, podlewania, usuwania przekwitłych kwiatostanów, ale **druga połowa lata zachęca też do uważniejszego spojrzenia na ogród, będący świadectwem wielu miesięcy współpracy z naturą**. A ona nie lubi pośpiechu. Rozejrzyj się więc po swoim zielonym zakątku i zachwyć się nie tylko bujnie rosnącymi roślinami, lecz także sobą! Bo choć natura jest mądra i wie, co robić, to przecież – aby cieszyć się pożądanymi efektami – trzeba było jej pomóc.

Dalie dowodzą, że warto!

Doskonałym potwierdzeniem faktu, że ogród wymaga troski i cierpliwości, są gatunki, które **co roku trzeba wykopywać na zimę, by wiosną znów je posadzić** i czekać, aż staną się bohaterami letnich rabat – np. dalie. Patrząc na ich wyjątkowo okazałe kwiaty, nikt jednak nie ma wątpliwości, że cierpliwość popłaca. Jeśli tylko zapewnisz im słoneczne, zaciszne stanowisko i żyzne, próchnicze, umiarkowanie wilgotne podłoże oraz nawożenie do połowy sierpnia, **będą z wdziękiem zdobić rabaty aż do pierwszych przymrozków**!

Fot.: Adobe Stock

eprasa.pl/e35cf6ca6

Kalendarz księżycowy 2026

Twój planer na sierpień

Obfite plony i piękne rabaty są dowodem na to, że naprawdę warto troskliwie dbać o ogród – o każdej porze roku!

kiedy?		co?
1 SOBOTA	Księżyc w Rybach	● Zbierz zioła na maceraty i nalewki. ● Odchwaść i spulchnij glebę. ● Przeprowadź opryski zwalczające choroby grzybowe: mączniaka, szarą pleśń czy rdzę.
2 NIEDZIELA	od godz. 22:36 Księżyc w Baranie	● Skoś trawnik i zastosuj nawóz. ● Posadź sałatę z rozsady. ● Przekop pryzmę kompostową. Możesz ją dodatkowo podlać. ● Wysiej ponownie zioła: bazylię, cząber, tymianek, mięte i melisę.
3 PONIEDZIAŁEK	Księżyc w Baranie	● Sprawdź stan drzew w sadzie. Przytnij te, które zakończyły owocowanie. ● Chroń warzywa kapustne przed bielinkiem rzepnikiem i piętnówką kapustnicą. ● Usuń wyrastające z kątów liści pędy boczne pomidorów.
4 WTOREK	Księżyc w Baranie	● Załóż opaski na śliwy, by wyłapać larwy owocówki śliwóweczki. ● Ponownie wysiej na zbiory jesienne warzywa liściowe, takie jak roszponka, szpinak, sałata i jarmuż.
5 ŚRODA	od godz. 4:35 Księżyc w Byku	● Posadź rozsadę poziomek i truskawek. ● Usuń odrosty przy pniach drzew. ● Przyjrzyj się roślinom tarasowym. Może na czas upałów warto przenieść je w zacienione miejsce, aby nie dopuścić do poparzeń liści.
6 CZWARTEK	Księżyc w Byku	● Ostatni raz zasil uprawy organicznie, najlepiej gnojówką z pokrzywy, czosnku lub żywokostu. ● Wysiej gorczycę oraz inne nasiona na zielone nawozy.
7 PIĄTEK	od godz. 8:08 Księżyc w Bliźniętach	● Ostatni raz zasil karpy szparagów i rabarbaru. ● Zbierz cebulę i czosnek. ● Usuń warzywa kończące plonowanie.
8 SOBOTA	Księżyc w Bliźniętach	● Regularnie podlewaj różaneczniki i azalie. ● Odchwaszczaj grządki i rabaty, by nie dopuścić do zawiązania nasion. ● Przesadź dwuletnie dzwonki ogrodowe i goździki brodate.
9 NIEDZIELA	od godz. 9:46 Księżyc w Raku	● Posadź na miejsce stałe bratki wielkokwiatowe. ● Palikuj słoneczniki – ich ciężkie kwiaty mogą łamać łodygi.
10 PONIEDZIAŁEK	Księżyc w Raku	● Przeprowadź cięcie żywopłotów oraz formowanych drzew i krzewów liściastych. ● Przekop ziemię, co spowoduje jej spulchnienie i napowietrzenie.

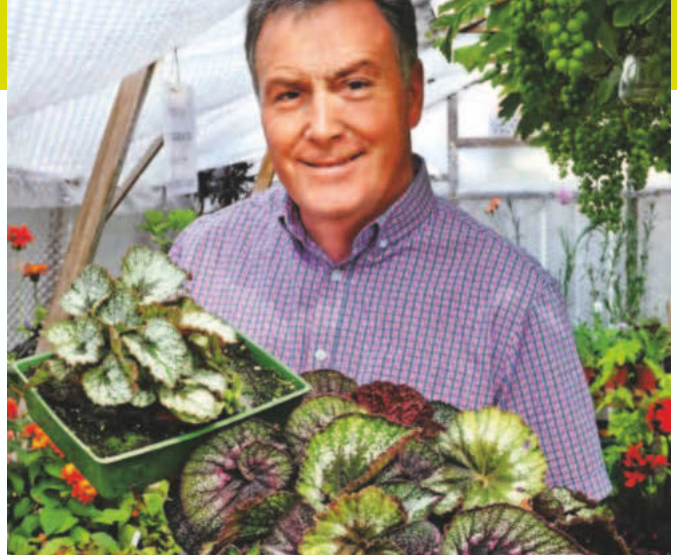
Uprawy pod osłonami lubią ciepło – ale bez przesady! Szklarnię trzeba wietrzyć.

Wreszcie nadchodzi ich czas!

W zależności od odmiany śliwki mogą być gotowe do zbioru w okresie od lipca do października. Potrafią dojrzewać w mgnieniu oka, trzeba więc zbierać je na bieżąco, by nie przegapić najlepszego momentu. Wraz z dojrzewaniem nie tylko pięknie się wybarwiają, ale też miękną, dlatego warto delikatnie ścisnąć owoc, by ocenić jego dojrzałość. **Postaraj się jednak nie zetrzeć zbyt dużo charakterystycznego nalotu, który stanowi naturalną ochronę przed utratą wody.** Zbieranie owoców w suchy dzień obniża ryzyko rozwoju pleśni i pozwala dłużej przechowywać plony.

Legenda do kalendarza księżycowego: Rośliny owocowe, Rośliny liściowe, Rośliny korzeniowe, Rośliny kwiatowe, Fazy Księżyca: uwzględniono pełnię, nów oraz pierwszą i trzecią kwadrę

eprasa.pl e35cff63a6



Rozsadź ukorzenione sadzonki

Pobrane wiosną **sadzonki begonii powinny być już gotowe do posadzenia w większych pojemnikach**. Potrzebują czasu, żeby wzmocnić się przed jesienią, dlatego teraz, gdy nieco już podrosły, dobrze jest je rozsadzić. W tym celu ostrożnie rozerwij stary liść, oddzielając pojedyncze sadzonki (z jednego liścia można uzyskać nawet 6-10 sztuk!). **Większe okazy wsadź bezpośrednio do małych doniczek wypełnionych podłożem uniwersalnym.** Mniejsze rośliny możesz posadzić w wielodoniczkach i umieścić jeszcze na kilka tygodni na widnym parapecie.

Kalie potrzebują wsparcia



Cantadeskie (bo tak właściwie nazywają się te rośliny) latem zachwycają eleganckimi kwiatami, które w zależności od odmiany mogą przybierać rozmaite barwy: od białych przez żółte, pomarańczowe, różowe aż po niemal całkowicie czarne. Ciekawie prezentują się także ich duże, intensywnie zielone liście, które czasem są ozdobione białymi plamkami. Wraz z nadejściem jesieni liście umierają, a po roślinach zostają jedynie cebule. Aby pomóc im gromadzić zapasy energii na przyszły rok, warto **co tydzień nawozić wciąż zachwycające kwiatami okazy** odżywką w płynie do roślin kwitnących.

Fot.: BAUER (4); Shutterstock (2)

W różanym zakątku

Jesienią i zimą można pobierać sadzonki zdrewniałe róż, ale o tej porze roku jest to równie łatwe.



1 Wybierz kilka długich pędów, **ścinając je pod pączkiem z tegorocznego wzrostu**. Pamiętaj, by pobierane łodygi były zdrowe oraz czyste. Fragmenty roślin z jakimikolwiek oznakami czarnej plamistości czy rdzy lepiej od razu wyrzucić.



2 Napełnij doniczkę mieszanką ziemi uniwersalnej, perlitu i żwiru – takie podłoże wpływa korzystnie na drenaż. **Pędy przytnij na długość ok. 20 cm.** Następnie delikatnie ponacinaj dolne części łodyg, by niejako wymusić wytworzenie korzeni.



3 Końcówki roślin zanurz w ukorzeniaczu. Posadź je wzdłuż brzegu doniczki i podlej. Aby zadbać o odpowiedni poziom wilgotności, **całość przykryj torebką foliową lub górną częścią dużej, plastikowej butelki**, tworząc mikroszklarenkę.

Chrupiąca kalarepa

Najlepsza jest ta o średnicy ok. 8 cm – z czasem staje się zdrewniała i traci swój delikatny smak. Zbieraj ją, umieszczając nóż na wysokości gruntu, tuż pod bulwą, i odcinając ją przy podstawie. Następnie usuń liście (one też są jadalne!). Z obranej kalarepy przygotuj surówkę, chrup ją też w ramach przekąski albo smaż ją lub gotuj.

Wiele roślin kończy właśnie intensywny wzrost. To dobry moment na rozmnażanie, przycinanie i planowanie jesiennych nasadzeń.

eprasa.pl e35cff63a6

Kalendarz księżycowy 2026

VIII

kiedy?		co?
11 WTOREK	od godz. 10:38 Księżyc w Lwie	● Zbierz owoce i warzywa na przetwory oraz nasiona przekwitłych roślin. ● Wysiej koper, szczaw i letnie odmiany rzodkiewki. ● Zakonserwuj ogrodzenie. Wyczyść je i pomaluj lub wymień na nowe.
12 ŚRODA	Księżyc w Lwie	● Wygrab spod drzew wszystkie opadłe liście i owoce. ● Zbieraj sukcesywnie cukinie, kabaczki, patisony. ● Skończ cięcie letnie drzew i krzewów owocowych.
13 CZWARTEK	od godz. 13:18 Księżyc w Pannie	● Zakwaś ogórki. ● Przygotuj miejsce pod nasadzenia drzew owocowych. ● Zbierz wczesne odmiany jabłoni i grusz. ● Posadź krzewy jagodowe.
14 PIĄTEK	Księżyc w Pannie	● Głęboko przekop glebę i wysiej nawóz zielony, najlepiej facelię lub gorczycę. ● Przytnij przekwitłe kwiatostany róż piennych.
15 SOBOTA	od godz. 16:19 Księżyc w Wadze	● Uporządkuj grządki po zbiorach warzyw korzeniowych. ● Okop rośliny okopowe i cebulowe. ● Kup trawy ozdobne i jesienne byliny.
16 NIEDZIELA	Księżyc w Wadze	● Odchwaść rabaty i przeprowadź przerywanie roślin. ● Posadź wrzosy. ● Czas przygotować suche bukiety. Zetnij kwiaty, kwiatostany, nasienniki, owoce, a także kłosy i wiechy traw.
17 PONIEDZIAŁEK	od godz. 23:46 Księżyc w Skorpionie	● Wysiej niezapominajki, orliki oraz naparstnice. ● Usuń przekwitłe kwiaty i zasuszone pędy roślin uprawianych w skrzyniach. ● Porażone przez choroby kwiaty opryskaj wyciągiem ze skrzypu.
18 WTOREK	Księżyc w Skorpionie	● Zetnij melisę, miętę i inne zioła. ● Przeprowadź ostatnie cięcie iglaków oraz żywopłotów liściastych. ● Przejdź się po ogrodzie i pozbieraj występujące w nim ślimaki.
19 ŚRODA	Księżyc w Skorpionie	● Przesadź i podziel piwonie, dąbrówki, irysy, liliowce. ● Wysiewamy nasiona lawendy i lubczyku na rozsadę. ● Podlej i spulchnij zbitą ziemię wokół roślin.
20 CZWARTEK	od godz. 10:29 Księżyc w Strzelcu	● Pobierz tegoroczne, jeszcze niezdrewniałe przyrosty iglaków. Zetnij je, zanurz w ukorzeniaczu i umieść w przepuszczalnej glebie. ● Możesz założyć nowy trawnik i dosiać nasiona tam, gdzie ich brakuje.

Wsparcie podczas sadzenia

Okres suszy to nie najlepszy moment na sadzenie roślin w gruncie. Czasem jednak trudno oprzeć się pokusie…

Wówczas ważne jest odpowiednie przygotowanie podłoża. Należy **wykopać duży dołek i dodać do niego wilgotną ziemię do nasadzeń doniczkowych lub kompost** i trochę odżywki pobudzającej wzrost korzeni. Po sadzeniu glebę obłóż warstwą kory, kompostu lub dobrze przerobionego obornika. Obficie podlej roślinę i pilnuj właściwego poziomu wilgotności, aż okaz się przyjmie. Na słonecznym stanowisku przez kilka tygodni może przydać się też siatka cieniująca. Regularnie usuwaj też chwasty, by uprawy nie musiały konkurować z nimi o cenne składniki odżywcze i wodę.



Pielęgnacja krzewów zimozielonych



Końcówka lata to dobry moment na cięcia formujące, skracające przerośnięte młody pędy. Zabieg ten ma na celu nadanie roślinom kształtu, odświeżenie ich i utrzymanie ich w ryzach. Do jesieni wypuszczą już niewiele nowych pędów, **dzięki czemu uda się utrzymać ich rozmiar**. Aby krzewy zachowały naturalny pokrój, lepiej przycinać je za pomocą sekatora, a nie nożyc ręcznych czy elektrycznych.

Fot.: Adobe Stock; BAUER; Shutterstock (4)

eprasa.pl e35cff63a6



Dorodne ogórki

Rośliny te do formowania owoców potrzebują sporo składników odżywczych. Aby zdrowo rosły i obficie plonowały, trzeba je regularnie podlewać i nawozić, dlatego **co tydzień, a nawet 2 razy w tygodniu, zasilaj je odżywką bogatą w potas**.

Jest to niezbędne, żeby pobudzać wzrost nowych pędów oraz formowanie kwiatów i smakowitych plonów. Produktywność krzaczków dodatkowo wzmacniają regularne zbiory ogórków, które nie powinny zbyt mocno przerastać.

Jeszcze więcej truskawek

Gdy rośliny skończą owocować, wypuszczają rozłogi z malutkimi sadzonkami – właśnie w ten sposób rozmnażają się w naturze. Warto wykorzystać tę właściwość truskawek, umieścić rozłogi w podłożu w małych doniczkach i poczekać, aż wytworzą się korzenie. Wówczas wystarczy odciąć rozłogi – i sadzonka gotowa!

Sadzonki wrzosów



Aby powiększyć swoją kolekcję, wybierz zdrowy okaz i **zetnij kilka łodyżek o długości ok. 5 cm**. Następnie wsadź je do doniczki wypełnionej przepuszczalnym podłożem, po czym przykryj czystym woreczkiem foliowym, żeby przyspieszyć ukorzenianie.

Aby zadbać o dobre plony i zapobiec rozrostowi letnich malin, po zbiorach zetnij łodygi, by powstały nowe, które będą owocować w przyszłym roku.

Delikatne jarzmianki



Te łatwe w uprawie rośliny od czerwca wypełniają słoneczne i półcieniste rabaty bielą, różem lub bordo, lecz **w sierpniu powoli tracą swój urok**. Gdy przyjmą postać przekwitniętych kęp martwych pędów, warto je uporządkować. Niektórzy zostawiają je na zimę na rabatach, by zapewniły schronienie owadom, jednak z czasem kępy stają się nieestetyczne. Najlepiej więc **ściąć je tuż przy ziemi**, aby doczekać się wzrostu nowych, świeżych liści.

Zaproś skorki do współpracy

Liście i kwiaty dalii (ale także np. chryzantem) bywają podjadane przez skorki, które w dzień pozostają w ukryciu, a nocą wychodzą na żer. Z drugiej strony skorki są też pożyteczne, gdyż polują na mszyce. Zamiast więc całkowicie się ich pozbywać, lepiej je zbierać i przenosić w inne miejsce. Najlepszym sposobem jest **napełnienie doniczki słomą lub kawałkami papieru, a następnie nadzianie jej dnem do góry na tyczkę wbitą w ziemię** umiejscowioną przy roślinach kwitnących, które chcesz ochronić. Każdego ranka sprawdzaj, ile owadów weszło do doniczki, po czym wyrzuć je z dala od zagrożonych roślin – w pobliżu drzew owocowych, na których mogą pojawiać się mszyce.



eprasa.pl e35cff63a6

Kalendarz księżycowy 2026

VIII

kiedy?		co?
21 PIĄTEK	Księżyc w Strzelcu	● Wykop i przesadź ukorzenione odkłady porzeczek i agrestu. ● Systematycznie zbieraj pomidory, ogórki i paprykę, także na przetwory.
22 SOBOTA	od godz. 22:58 Księżyc w Koziorożcu	● Usuń spod drzew opadłe owoce, szczególnie te porażone przez owocówki. ● Przeprowadź ukorzenianie sadzonek zielnych i zdrewniałych.
23 NIEDZIELA	Księżyc w Koziorożcu	● Pielęgnuj rośliny balkonowo-tarasowe. Sprawdź ich stan, usuń porażone i przekwitłe pędy oraz kwiaty. ● Przekop pryzmę kompostową. ● Podeprzyj pędy obciążone owocami.
24 PONIEDZIAŁEK	Księżyc w Koziorożcu	● Uzupełnij ściółkę. ● Głęboko przekop i nawieź grządki pod późne wysiewy. ● Rozpocznij sadzenie roślin cebulowych: lilii białej, szachownicy cesarskiej.
25 WTOREK	od godz. 11:01 Księżyc w Wodniku	● Zwalczaj choroby grzybowe oraz szkodniki, szczególnie mszyce na roślinach doniczkowych. ● Usuń uszkodzone pędy drzew i krzewów owocujących.
26 ŚRODA	Księżyc w Wodniku	● Pobierz sadzonki pelargonii. ● Pielęgnuj róże: usuń odrosty korzeniowe i przekwitłe kwiaty, odchwaść podłoże, uzupełnij braki w ściółce i podlej. ● Posadź w donicach barwinki, chryzantemy, dąbrówkę rozłogową.
27 CZWARTEK	od godz. 21:03 Księżyc w Rybach	● Przygotuj ziemię na rabatach pod sadzenie tulipanów. ● Zbierz i wysusz zioła na herbatki i wywary, przygotuj nalewki. ● Posadź nowe iglaki. ● Zrób przetwory z ostatnich ogórków.
28 PIĄTEK	Księżyc w Rybach	● Wysiej późny szpinak. ● Podziel i rozsadź piwonie, irysy, goździki i macierzanki. ● Posadź rozchodniki.
29 SOBOTA	Księżyc w Rybach	● Zmień nawozy do iglaków na jesienne, ze zwiększoną dawką potasu. ● Obficie podlewaj ogród. ● Możesz jeszcze dosiać koper, wyrośnie do jesieni.
30 NIEDZIELA	od godz. 4:37 Księżyc w Baranie	● Przytnij cyprysiki, cisy, modrzewie i jałowce. ● Zastanów się nad jesiennymi nasadzeniami. W centrach ogrodniczych zaczynają pojawiać się już astry i chryzantemy.
31 PONIEDZIAŁEK	Księżyc w Baranie	● Zbierz cebulę i rozłóż ją w przewiewnym miejscu do wyschnięcia. ● Zerwij dojrzałe jabłka, śliwki i jeżyny. Przygotuj z nich przetwory lub wino. ● Zbierz paprykę.

Utrzymaj schludny wygląd glicynii

To intensywnie rosnące pnącze bez regularnego przycinania może zamienić się w bezkształtną plątaninę gałęzi.



1 Latem krzew wypuszcza długie, patykowate pędy – to właśnie one wymagają przycięcia. Wszystkie długie pędy, które mają być włączone do głównej ramy rośliny, **podwiąż do drucianej konstrukcji lub ściany budynku**.



2 Następnie należy skrócić pędy: **pozostałości tegorocznych długich odrostów przytnij na długość 5-7,5 cm**, by otrzymać krótkie pędy boczne. Sprawdź, czy stare, zdrewniałe pędy są stabilnie przymocowane do podpory. Wiązania muszą być silne, lecz nie powinny wrzynać się w korę.



3 Jeżeli glicynia zmizerniała, np. wskutek upałów i susz, a jej liście więdną, należy **jak najszybciej obficie podlać podłoże wokół korzeni**. Dzięki prawidłowo wykonywanemu cięciu i starannemu prowadzeniu roślina może wyglądać pięknie przez cały rok.

Kalafior idealny



Jego główki powinny być już gotowe do zbioru. Kontroluj więc regularnie, czy warzywa nadają się do zerwania. **Jeśli zbyt długo pozostaną na grządce, mogą przerosnąć.** Wówczas różyczki zaczną się oddzielać i żółknąć, tracąc swoją kremowobiałą barwę. Najlepiej zaglądać do warzywnika codziennie, by ściąć kalafior w najodpowiedniejszym momencie – gdy tylko stanie się twardy i gładki. Warzywo najlepiej wykorzystać zaraz po zerwaniu. Jeśli zamierzasz użyć go później, podziel główkę na różyczki i zamroź. Wówczas na pewno nic się nie zmarnuje! Kalafior można też zamarynować.

Fot.: Adobe Stock; BAUER (4); Shutterstock

eprasa.pl e35cff63a6



Młodziutkie naparstnice

Wysiane latem nasiona potrzebują ok. 10 dni na wykiełkowanie. Po 3 tygodniach małe roślinki można przesadzić. Za pomocą sadzaka lub ołówka **ostrożnie je podważ, trzymając sadzonki za listki**, a nie za delikatne łodyżki. Posadź je w kolejnych przegródkach w wielodoniczkach albo małych, pojedynczych doniczkach z ziemią uniwersalną. Lekko utwardź podłoże i podlej. Rośliny uprawiaj w widnym, ciepłym miejscu.

W czasie upałów kompost często wysycha, zwłaszcza jeśli brakuje w nim wilgotnych odpadów. Kontroluj pryzmę i podlewaj w razie potrzeby.

Fuksji nigdy za wiele!



Zetnij niekwitnące tegoroczne pędy o długości do 10 cm. Przytnij je pod rozgałęzieniem liści i usuń najniższe listki. Napełnij doniczki wermikulitem i zrób dołki. **Oberwij miękki wierzchołek wzrostu**, zostawiając górną parę listków. Sadzonki zanurz w ukorzeniaczu, posadź i podlej.

Przycinanie moreli

Usuń martwe, chore i uszkodzone gałęzie oraz te rosnące pionowo i pod nietypowym kątem. Za pomocą nożyc lub piły skróć główne gałęzie do ok. 75 cm i wytnij silne gałęzie, które zacieniają położone niżej pędy owocujące. Pomiędzy gałęziami pozostawionymi na drzewie powinny zostać odstępy wielkości 7,5-10 cm.

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 e35cff63a6

Marzenie o wybrzeżu



Jeśli masz sporo miejsca, możesz postawić biały, drewniany domek, aranżując nadmorski kącik wypoczynkowy, który po sezonie z łatwością przekształcisz w jesienną dekorację. Warto też rozważyć kupno kosza plażowego z siedziskiem.

Ogród w nadmorskim stylu nie potrzebuje widoku na wodę. Wystarczą trawy falujące na wietrze, zapach rozgrzanej słońcem lawendy i oliwka rosnąca w donicy na tarasie.

Każdy z nas może na co dzień cieszyć się wakacyjną atmosferą – nawet mieszkając setki kilometrów od morza!

Klimatyczna oaza

Czas spędzony w odpowiednio zaaranżowanym ogrodzie potrafi przynieść więcej przyjemności oraz lepszy odpoczynek niż niejeden letni kurort. Jeśli planując go, zadbamy o elementy budujące nadmorską aurę, możemy każdego dnia, aż do jesieni, czuć się w nim jak na urlopie.

Łatwiej niż myślisz

Wcale nie trzeba odtwarzać na swoich rabatach warunków klimatycznych panujących na wybrzeżu. Nadmorski styl to przede wszystkim lekkość, naturalność, swobodne nasadzenia oraz stonowana kolorystyka – także w przypadku dodatków. Jeśli chodzi o te ostatnie, warto zachować umiar, by ogród prezentował się naprawdę stylowo, a nie wyglądał niczym stragan z pamiątkami.

Którędy do morza?

Aby zyskać efekt jeszcze bardziej zbliżony do oryginału, możesz stworzyć ścieżki przypominające nadmorskie szlaki, wykorzystując do tego piasek lub żwir oraz drewniane belki.

eprasa.pl e35cff63a6

Piękno wiatrem malowane

- Trudno wyobrazić sobie nadmorski ogród bez traw ozdobnych. Świetnie sprawdzą się: **miskant chiński, rozplenica japońska, turzyca japońska, trzcinnik ostrokwiatowy oraz trawa pampasowa** z okazałymi, białymi pióropuszami.
- Spośród niższych gatunków warto wybrać kostrzewę siną, tworzącą **kuliste, srebrzystoniebieskie kępy liści**.
- Rabaty obsadź też lawendą lub perowskią, która jest od niej wyższa i mniej zwarta. Oba gatunki zachwycają srebrzystymi liśćmi i pachnącymi, fioletowymi kwiatostanami. **Potrzebują słońca, przepuszczalnej gleby i źle znoszą nadmiar wody.**
- Stylowe agapanty (zdj. obok) w odcieniach bieli, fioletu i niebieskości również **najlepiej sadzić w grupach**, np. w towarzystwie traw ozdobnych, ale potrzebują osłoniętego od wiatru stanowiska.
- Podobne odcienie wprowadzą do ogrodu **mikołajki o charakterystycznych, kolczastych kwiatach** i stalowoniebieskich liściach.
- Kropką nad i niech będzie **oliwka lub eukaliptus** w donicy, które czasem można kupić nawet w dyskontach spożywczych.

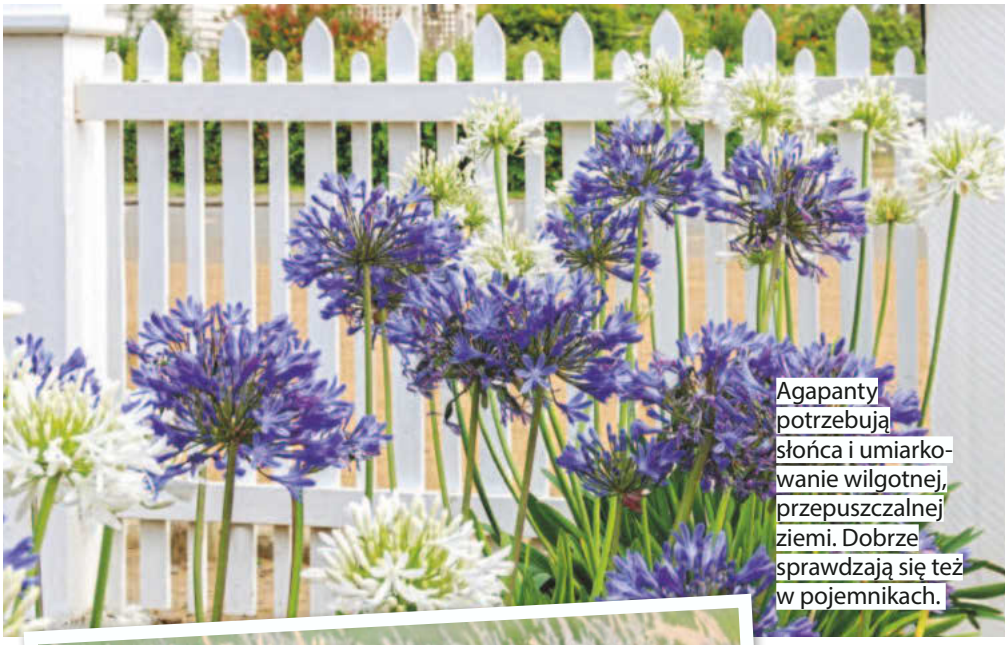


Dzięki trawom ozdobnym nadmorski klimat można stworzyć także na balkonie.

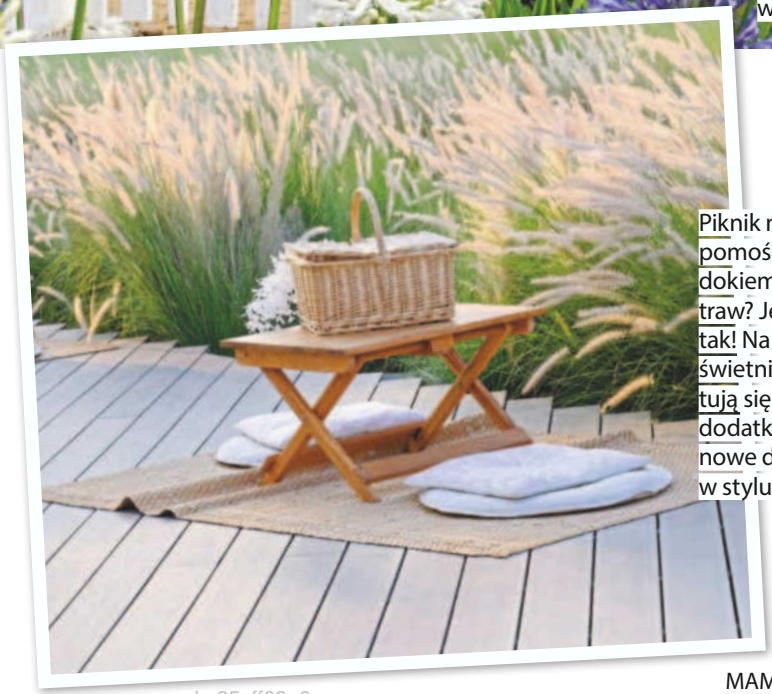


Drzewka oliwne i eukaliptusy kochają słońce oraz żyzne, przepuszczalne podłoże. Latem trzeba je podlewać, a zimą trzymać w chłodnym pomieszczeniu.

Nie chodzi o morze – chodzi o nastrój! Rośliny kołyszące się przy najmniejszym podmuchu wiatru przywodzą na myśl falujące wydmy.



Agapanty potrzebują słońca i umiarkowanie wilgotnej, przepuszczalnej ziemi. Dobrze sprawdzają się też w pojemnikach.



Piknik niczym na pomoście – z widokiem na morze traw? Jesteśmy na tak! Na tarasie świetnie prezentują się wiklinowe dodatki i rattanowe dywany w stylu boho.



Aromatyczne kępy lawendy i perowskii wabią zapylacze.

eprasa.pl e35cff63a6

W kolorach piasku, wody i nieba

- O nadmorskim charakterze ogrodu decydują też starannie dobrane materiały i dekoracje. Najlepiej sprawdzają się **naturalne, jasne i subtelne**.
- Paleta barw powinna nawiązywać do krajobrazu wybrzeża. Niech dominują biele, kremy, odcienie piasku, błękitu, szarość. Możesz też dodać srebrzyste zielenie i granaty.
- Jasny żwir, grys i naturalny kamień doskonale nawiązują do plaż i nadmorskich ścieżek.
- W przypadku mebli **najlepiej stawiać na drewno, bambus oraz rattan**, dekorując je tekstyliami – jednokolorowymi lub pokrytymi niebieskimi zdobieniami.
- Do nadmorskiej atmosfery wyjątkowo dobrze pasują **lniane oraz bawełniane poduszki, pledy i obrusy**.
- Oprócz jasnych pojemników do uprawy roślin, sprawdzą się też **plecionki z wikliny i solidne donice z terrakoty**.
- Zbuduj klimat za pomocą świec, latarenek i nastrojowego światła.
- Do dekoracji możesz też wykorzystać **muszle oraz ozdoby z motywem ryb** i innych morskich stworzeń.



Leżak, biało-niebieskie tekstylia, plecione dekoracje i ozdoby z muszli – tyle wystarczy, by poczuć się jak nad Bałtykiem!



Szklane klosze opleć sznurkiem, wsyp do nich piasek, włóż świecę i otocz ją muszelkami.



Układaj luźne bukiety z kwiatów polnych, traw ozdobnych albo pędów eukaliptusa.



Wywierć dziurki w muszelkach, po czym przywiąż je sznurkiem do kawałka gałęzi.

eprasa.pl e35cff63a6



Rozmaryn, tymianek, oregano czy bazylia są znakomitą ozdobą słonecznego tarasu. Pamiętaj jednak, że nie lubią zbyt obfitego podlewania.



W letnich, niebieskich aranżacjach doskonale sprawdzają się także białe margaretki.

Nadmorski ogród nie musi epatować bogactwem form i kolorów. Jego urok tkwi w harmonii, prostocie oraz w bliskości z naturą.

Znalezione na brzegu plaży…

To jest pomysł!

- Muszle, otoczaki czy kawałki drewna wyrzucone przez morze mogą stać się nie tylko wakacyjną pamiątką, ale także oryginalną dekoracją domu i tarasu.
- Dzięki nim nawet **rośliny, które nie kojarzą się z typowym nadmorskim krajobrazem (jak np. pelargonie), nabiorą iście plażowego sznytu.**



Morskie skarby

- Duże muszle o ciekawych kształtach mogą pełnić funkcję doniczek dla niewielkich roślin.
- Szczególnie efektownie prezentują się w nich sukulenty oraz **zielone i srebrzyste rośliny o przewieszających się liściach i pędach**.
- Spośród mniej znanych gatunków **polecamy osobliwą mulenbekię gęstą** (zdj. obok). To delikatnie wyglądające pnącze potrzebuje stale lekko wilgotnej ziemi – lepiej znosi delikatne przelanie niż przesuszenie.
- Sprawdzą się także **różnego rodzaju oplątwy** (widoczne na pozostałych dwóch zdjęciach), które kochają rozproszone światło.
- W sklepach znajdziesz także rozmaite **doniczki imitujące muszle** lub jasne pojemniki, subtelnie nawiązujące do nich swoim kształtem. One także stworzą wakacyjny, nadmorski klimat!



eprasa.pl e35cff63a6

Pocztówka z wakacji

- Atmosferę ciepłych krajów zbudujesz np. za sprawą mebli w śródziemnomorskim stylu oraz tekstyliów z biało-niebieskim motywem rodem z Greckiej wyspy czy Portugalii.
- Najbardziej rozpoznawalnym symbolem egzotycznego lata są cytrusy. **Możesz uprawiać je na słonecznym tarasie** lub wykorzystać do dekoracji same owoce. Albo kupić serwetki czy poduszki z owocowym wzorem!
- Limonki, mandarynki i inne cytrusy potrzebują żyznego, przepuszczalnego, lekko kwaśnego podłoża (warto wybrać specjalną ziemię do cytrusów). Trzy razy w roku: **wczesną wiosną, w czasie wzrostu owoców i pod koniec lata zastosuj nawóz**.
- Spośród roślin kwitnących latem słoneczne zakątki ogrodu mogą zdobić **bungewille i oleandry** (zdj. obok). Te pierwsze doskonale sprawdzą się w miejscach osłoniętych od wiatru, drugie zaś potrzebują przewiewnego stanowiska.
- Dobrym pomysłem jest też juka (zdj. na dole), która kocha słońce i świetnie znosi suszę.
- Wszystkie te rośliny po wakacjach, **przed nadejściem zimy przenieś do pomieszczenia**.

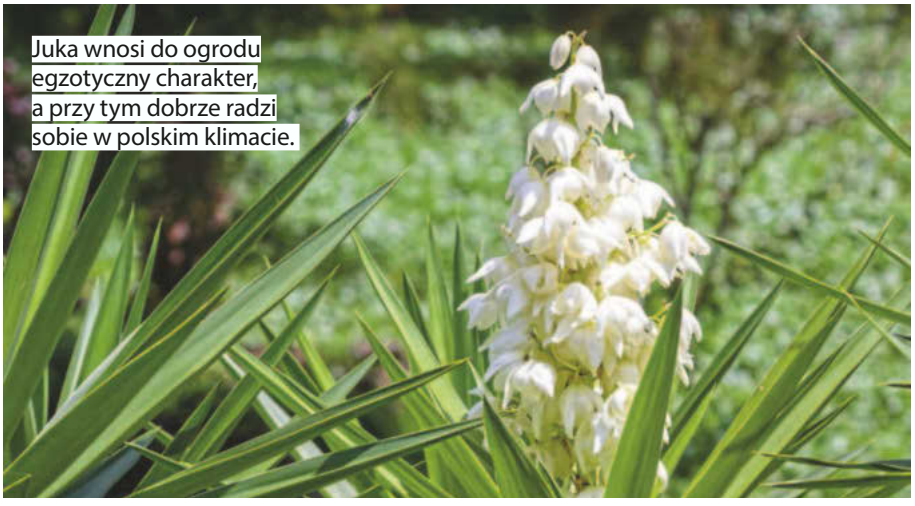


Taras inspirowany południem Europy zachęca do niespiesznego celebrowania letnich dni.



Oleandry, podobnie jak bungewille, obsypują się kwiatami przez całe lato, aż do jesieni!

Niektóre rośliny, kolory i przedmioty mają niezwykłą moc przywoływania wspomnień. Wystarczy naprawdę niewiele, by ogród zaczął przypominać ulubione miejsce z letniego wyjazdu!



Juka wnosi do ogrodu egzotyczny charakter, a przy tym dobrze radzi sobie w polskim klimacie.



Jeśli przegapisz letnie nawożenie cytrusów, wykonaj je najpóźniej na początku października.

Fot.: Adobe Stock; HBV Interior (9); Shutterstock (6); mat. redakcyjne/AI, mat. prasowe

eprasa.pl e35cff63a6



Zbadaj swój słuch *bezpłatnie*

BEZ skierowania!

Masz tak wiele do usłyszenia.

Śpiew ptaków o poranku, szum morza w sierpniu,
ciepły głos bliskiej osoby.

Zadbaj o swój słuch już dzisiaj i umów się na
bezpłatne badanie słuchu w Centrum Słuchu Audika.

Wybierz jeden z naszych **600 gabinetów** blisko Ciebie.

Infolinia: tel. 814 714 004
www.audika.pl

Audika

eprasa.pl e35cff63a6


Spełniła swoje marzenie o ogródku i grządkach.

Najpierw zbiory, *a potem pyszne… przetwory!*

Swoją wiedzę zdobywała od mamy i babci. Teraz Katarzyna Rutkowska z Bojana przekazuje ją swoim dzieciom.

Wysłuchała Edyta Urbaniak

Po obfitym w owoce lecie, piwniczka Katarzyny Rutkowskiej pęka w szwach. Na regałach, w kartonach stoją słoje, słoiczki, butelki wypełnione darami lata. Kasia stara się, by jej rodzina mogła jak najdłużej korzystać z przetworzonych warzyw, owoców i ziół z własnego ogródka.

– Wychowałam się w bloku, w Słupsku, ale dziadkowie i rodzice mieli ogródek za miastem. Uprawiali w nim warzywa, owoce, a mama i tata przez jakiś czas mieli niewielką plantację truskawek. O świcie jeździliśmy z bratem i rodzicami je zrywać, by potem zawieźć do skupu. Mama sprzedawała też część na targu – wspomina.


Kasia lubi opowiadać o roślinach swoje dzieci.


Robienie octów owocowych to jej specjalność.

Ciężka praca i… zabawa

Jako dziecko, działka kojarzyła jej się z ciężką pracą. Trzeba było wyplewić chwasty, zebrać warzywa i owoce. Jej mama robiła z nich także przetwory. Kasia z uśmiechem wspomina, jak z bratem pomagali w drylowaniu wiśni. Cała kuchnia była czerwona! – Kiedy więc wyszłam za mąż, doczekałam się bliźniaków, Oli i Kuby, a trzy lata później Rafała, mama chętnie dzieliła się z nami wekami. Mieszkaliśmy w Gdyni, w bloku. Przy trójce maluchów brakowało czasu na robienie dżemów – opowiada Kasia.

Gdy 12 lat temu spodziewała się najmłodszej Ani, postanowili z mężem wybudować dom. Szukali działki z ogrodem. Kasia chciała mieć miejsce na grządki z warzywami, żeby jej rodzina mogła korzystać z własnych warzyw i owoców.

Ogrodniczy bakcyl złapany

– W budowie bardzo pomogli nam rodzice – moi i męża. Teść, który postawił swój dom, miał doświadczenie, służył nam więc radami, dzielił się doświadczeniem – mówi.

Z pomocą mamy zaaranżowała ogród. Znalazło się w nim miejsce nie tylko na grządki, ale też na niewielką szklarnię. Mama podpowiadała jej, co gdzie zasiać, zasadzić. Z każdym rokiem w ogrodzie było coraz więcej owoców i warzyw. Sporą część zajmują: jarmuż, pietruszka, szpinak, rukola. Mam też sporo ziół: od bazylii, oregano, mięty, przez bluszczyk kurdybanek, czy mniszek – wymienia Kasia.

Poszła w ślady babci i mamy

Zioła dodaje do sałatek, suszy na zimę, robi napary. Zaczęła też robić przetwory, jak babcia, mama, teściowa. Z aronii i czarnego bzu soki, z pomidorów przeciery, z cukinii leczo. Smaży też jabłka.

– Sporo warzyw i owoców mrożę. Mam w piwnicy zamrażarki i dodatkowe lodówki. Mrożę warzywa, które mi obrodzą, jak w parę lat temu fasolka szparagowa czy zielona część czosnku. Kroję je drobno i wkładam do woreczków foliowych. To samo robię z pietruszką czy szczypiorkiem. Dodaję je jesienią np. do zup, sosów. Moje dzieci śmieją się, że nasze zupy są zielone, bo zawsze wsypię od serca zieleninę – mówi Kasia.

By z nich korzystać cały rok

– Kilka lat temu zrobiłam ocet z jabłek. Dodawałam do sałatek, piłam z ciepłą wodą na czczo, co dobroczynnie działa na organizm. Z czasem zaczęłam robić octy także z malin, jeżyn, aronii, winogron, gruszek, porzeczek. Mój mąż w upalne dni gasi pragnienie octem z mięty z gazowaną wodą – wyjaśnia z uśmiechem Kasia.

Wyspecjalizowała się w produkcji octów owocowych oraz z ziół i zaczęła je sprzedawać – przez Facebook (ogrodek.kasi) stronę internetową www.ogrodek-kasi.pl. Bywa na jarmarkach, czy podczas różnych festynów.

Ogrodnictwo stało się jej pasją. Dużo czyta na ten temat, eksperymentuje. Wymienia się wiedzą z teściową i mamą, która jest biologiem. Cieszy się z bogactwa roślin, warzyw i owoców w swoim ogrodzie i z tego, że może zamknąć je w słoikach, by jej bliscy korzystali ze zdrowych dobrodziejstw natury przez cały rok.

Kilka lat temu zrobiła ocet z jabłek. Dodawała do sałatek, piła z ciepłą wodą na czczo. Z czasem zaczęła wytwarzać octy także z malin, jeżyn, aronii, porzeczek…

Fot.: Edyta Urbaniak/archiwum domowe (4)

eprasa.pl e35cff63a6

Hortensje o zmiennym (na)stroju

Gdy przywędrowały do Europy, otulone plotką o egzotycznym pochodzeniu, stały się symbolem kapryśnego luksusu. Dziś wciąż mają w sobie coś z dawnej divy.



Bajeczne i urokliwe

Dzięki wszechstronności i niezwykłej urodzie hortensje są jednymi z najbardziej cenionych roślin. Wnoszą do ogrodu kolor, lekkość i nutę romantyzmu.

Hortensje najlepiej rosną w żyznej, lekko kwaśnej ziemi, w miejscach półcienistych, osłoniętych od silnego wiatru. **Bezpośrednie, ostre słońce może powodować przypalanie liści,** zaś zbyt głęboki cień ogranicza kwitnienie.

Wiecznie spragnione

Regularne podlewanie jest szczególnie ważne w okresie letnim, gdy roślina intensywnie rośnie i zawiązuje kwiaty. Jej łacińska nazwa „hydrangea" pochodzi z języka greckiego i oznacza naczynie na wodę, co podkreśla jej duże zapotrzebowanie na wilgoć. Jednak uwaga – **nadmierne zraszanie liści może prowadzić do powstawania szarej pleśni.**

Nie tylko w ogrodzie

Z powodzeniem można ją także uprawiać w donicach. Wówczas **najlepiej wybierać odmiany o ograniczonym wzroście, np. 'Sybillę',** czasem sprzedawaną też pod nazwą 'Masja', która osiąga do 1 m wysokości. Donica musi być jednak dość duża – minimalna pojemność dla młodych sadzonek hortensji to 10 l, natomiast starsze, duże egzemplarze mogą potrzebować nawet 100 l.

Suplementy mile widziane

Rośliny preferują odczyn lekko kwaśny, **dlatego warto wzbogacać ziemię kompostem, korą sosnową lub specjalistycznym podłożem dla roślin kwasolubnych**. Pierwszą dawkę nawozu zastosuj wiosną. Najlepiej sprawdzają się preparaty zawierające odpowiednie proporcje azotu, fosforu i potasu. Nawożenie można przeprowadzać do połowy lata, co 2–4 tygodnie. W drugiej części sezonu warto ograniczyć stosowanie środków bogatych w azot.

Daj im się pokazać!

Świetnie wyglądają zarówno w roli soliterów, jak i w towarzystwie innych roślin. Pamiętaj jednak, by nie sadzić ich zbyt blisko siebie. Mogą tworzyć kwitnące żywopłoty, obrzeża ścieżek lub stanowić tło dla niższych bylin. **Odmiany pnące nadają się do okrywania murów, altan i pergoli,** tworząc zielone, kwitnące ściany.

Od niewinnej bieli po lazur letniego nieba

Znając te proste triki, możesz wpływać na kolor kwiatów swoich okazów!



- Odcień hortensji ogrodowej **zależy od pH gleby i ilości glinu.**
- Kwiaty roślin uprawianych w kwaśnym podłożu (pH 4,5-5,5) są niebieskie, bo roślina pobiera glin.
- W glebie obojętnej i zasadowej (pH powyżej 6) przybierają barwę różową lub czerwoną.
- Aby uzyskać błękit, należy **zakwasić ziemię siarczanem glinu lub specjalnym nawozem do hortensji niebieskich.**
- Różowy kolor utrzyma natomiast wapnowanie podłoża.
- Białych odmian nie da się przebarwić – nie reagują na zmianę pH.



Hortensja bukietowa ma duże, stożkowate kwiaty. Wiele odmian zjawiskowo się przebarwia.



Hortensja dębolistna swoją nazwę zawdzięcza liściom, które przypominają liście dębu.



Hortensja pnąca dzięki korzeniom czepnym potrafi wspinać się po murach i ogrodzeniach.



Hortensja kosmata wytwarza stosunkowo płaskie kwiaty i duże, delikatnie owłosione liście.



W kulturze japońskiej są symbolem wdzięczności, szczerości i głębokich uczuć. W Europie bywają kojarzone z elegancją, obfitością i dostatkiem.

Bukiety z hortensji wyglądają niczym miękkie obłoki – pełne lekkości, koloru i subtelnej elegancji. Nawet jeden kwiatostan dołożony do innych gatunków zrobi efekt wow!



Możesz je wyeksponować nie tylko w wazonach – świetnie prezentują się w rustykalnych aranżacjach, w konewkach czy starych kankach na mleko.



Limonkowe i białe odmiany są doskonałym uzupełnieniem każdego letniego bukietu.

Dlaczego nie kwitną?

Przyczyną może być przemarznięcie pąków, nieodpowiednie stanowisko lub niewłaściwe cięcie, które u poszczególnych gatunków nieco się różni.

- ✓ **PRZEMYŚLANE CIĘCIE.** Aby roślina co roku wydawała kwiaty, zabieg ten należy przeprowadzać we właściwy sposób i w odpowiednim terminie.
- ✓ **HORTENSJE OGRODOWE.** Wytwarzają pąki kwiatowe na jednorocznych pędach, więc nie należy ścinać ich tuż przy ziemi. Wiosną, kiedy minie ryzyko przymrozków, ogranicz się do usunięcia starych kwiatostanów i pędów chorych, martwych lub połamanych.
- ✓ **HORTENSJE BUKIETOWE.** Kwitną na pędach tegorocznych, dlatego wczesną wiosną trzeba je mocno przyciąć. Zostaw kilka zdrowych pąków, a stare i słabe gałęzie usuń. Krzew wypuści mocne pędy, które zniosą ciężar okazałych kwiatów.
- ✓ **HORTENSJE DRZEWIASTE.** One również kwitną na pędach tegorocznych. Możesz przycinać je wiosną bardzo nisko, zostawiając 1/3 wysokości krzewu.
- ✓ **HORTENSJE PNĄCE.** Usuwaj tylko przemarznięte i chore pędy. Najlepszy termin na ewentualne formowanie jest zaraz po kwitnieniu. W pierwszych latach zwykle nie wymagają sięgania po sekator.

Fot.: Adobe Stock (4); Deco&Style Hamburg (2); HBV Interior; mat. prasowe; Shutterstock

eprasa.pl e35cff63a6

Superoferta!

ZAPRENUMERUJ Mam Ogród



DARMOWA DOSTAWA DO DOMU*

12 wydań MAM OGRÓD

ZA JEDYNE 95,88 zł

(7,99 zł za egz.)

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 czytelnia.pl

eprasa.pl e35cff63a6

A niech się... opierają!

Pną się, wyginają, czasem nieśmiało szukają oparcia. Wesprzyj je, by mogły zachwycać zjawiskową formą.

Romantyczna klasyka

Pergola to rama dla światła i cienia, która doskonale porządkuje przestrzeń i zaprasza do odpoczynku. Drewniana ociepla aranżację, z kolei stalowa dodaje jej nowoczesnej lekkości. Na tego typu podporach najpiękniej prezentują się: **pachnąca róża pnąca, przebarwiający się jesienią winobluszcz, powojnik w intensywnych kolorach i romantyczny jaśminowiec**.



eprasa.pl



Ukwiecona ściana

Belki i półki stanowią świetne rusztowanie dla roślin. Dzięki nim kwiaty i pnącza mogą swobodnie się rozrastać, tworząc gęstą, kaskadową aranżację. **Odnajdą się tu wielobarwne pelargonie, zwisające pędy bluszczu, surfinie oraz petunie.** Dla kolorystycznego kontrastu możesz posadzić też pięknie wybarwione koleusy.



Oaza spokoju – siądź pod pachnącym sklepieniem

Taka ażurowa podpora stabilizuje rośliny, ale też buduje przestrzeń wypoczynku. Pod jej osłoną ustaw leżankę z miękkimi poduchami lub wygodny fotel. Konstrukcja stanie się ramą dla ogrodowej sceny – gdy otulą ją pnącza, stworzy żywy, nastrojowy baldachim. **Warto postawić na wieloletnie nasadzenia**, np. milin amerykański, który wyda efektowne, pomarańczowe kwiaty latem, lub winobluszcz, zapewniający gęste okrycie jesienią.



Urokliwy bodyguard

Pnące się po pniach rośliny wyglądają klimatycznie, ale mogą je osłabiać. **Metalowy stelaż o ozdobnych prętach zabezpieczy drzewo** i przy okazji będzie stylową podporą dla pnączy – winobluszczy, bluszczy czy wiciokrzewów. U ich podnóża znajdzie się też miejsce na niskie, kolorowe byliny.



Twój kawałek nieba

Urokliwe wilce są łatwe w uprawie, ale potrzebują oparcia. Sprawdzi się np. drewniana kratownica. Naprowadzaj na nią młode pędy i regularnie przywiązuj. Pamiętaj, że **rośliny prowadzone przy ścianach i kratkach szybko przesychają**, dlatego latem wymagają regularnego podlewania. Wodę lej bezpośrednio na podłoże, unikając moczenia liści i kwiatów.

eprasa.pl e35cff63a6



Balkonowa dżungla

Smukłe kratownice zamocowane do ściany lub balustrady pozwalają wykorzystać pionowe powierzchnie. W donicach dobrze sprawdzają się róże pnące, powojniki czy tunbergie. **Aby uzyskać efekt zielonej zasłony, jednoroczne pnącza zagęszczaj, uszczykując wierzchołki, zaś róże i powojniki – odpowiednim cięciem**. Podpory z zielenią ograniczają nagrzewanie się ścian, tłumią kurz i zapewniają prywatność.



Donica niebanalna

Łącz niskie i wysokie gatunki, np. delikatną tunbergię wspinającą się po palikach (musi mieć osłonięte stanowisko) oraz wilca ziemniaczanego o dekoracyjnych liściach. **Kluczem do trwałego efektu jest drenaż**, przycinanie pędów i nawożenie co 2-3 tygodnie. Jasne pojemniki mniej się nagrzewają i woda nie odparowuje z nich tak szybko jak z ciemnych.



Spięte pierścieniem

Egzotyczna mandewilla dyskretnie ułożona w podporze z pierścieni dumnie prezentuje swój urok. **Taki typ podpory jest szczególnie polecany dla roślin o długich, elastycznych pędach** – zapobiega ich łamaniu przez wiatr i pozwala prowadzić wzrost ku górze.

eprasa.pl e35cff63a6



W sielskim nastroju

Biały płotek przywołuje wspomnienia z babcinego ogródka, szczególnie jak pomiędzy sztachetkami i nad nimi wystawiają główki cynie, mieczyki, rudbekie czy słoneczniki. **Do przywiązywania wyższych okazów używaj miękkiego sznurka ogrodniczego lub klipsów, aby nie uszkodzić łodyg.**



Wyprawa do Afryki

Bambusowa ściana i poziome doniczki niczym instrumenty afrykańskiego szamana to idealne rozwiązanie na nieduże tarasy. **Warto zaplanować system nawadniania kropelkowego**, ponieważ rośliny w niewielkiej ilości ziemi dość szybko przesychają.



Brama do raju

Wyjątkowa, z delikatnymi kutymi ozdobami wolno stojąca podpora to przede wszystkim dekoracja. Ale zyska jeszcze bardziej, gdy posadzimy przy niej np. smukłą lewkonię o delikatnym zapachu. **Tego typu podpory najlepiej ustawiać już na początku sezonu, zanim rośliny się rozrosną.**

Fot.: Adobe Stock (3); mat. prasowe/Loberon (3); Shutterstock (6)

eprasa.pl e35cff63a6



Aby odkryć swoich letnich ulubieńców, wysiewaj rozmaite odmiany – a są ich tysiące! W sklepach znajdziesz także mieszanki nasion pomidorów wydających owoce w różnych kolorach i kształtach, np. pomidorki koktajlowe typu cherry i daktylowe w jednej saszetce.

Kto nas tu zaskoczy? *Pomidor!*

Ten stały bywalec polskich ogrodów ma wiele twarzy – i nie wszystkie nabierają czerwonych rumieńców. Jakie mniej znane odmiany warto zaprosić na swoje grządki?

Pomidory potrzebują żyznej, przepuszczalnej, dobrze nagrzewającej się gleby o odczynie lekko kwaśnym i **słońca, które dobrze wpływa na smak i wybarwienie owoców** – bez względu na kolor, jakim cechuje się dana odmiana.

Bogactwo czerwieni

Wystarczy wybrać się na osiedlowy bazarek, by przekonać się, jak różnorodne mogą być pomidory – nawet te czerwone! Gruntowy 'Brutus' daje duże owoce, 'Malinowy Ożarowski' świetnie sprawdza się do uprawy w gruncie i pod folią, duże, mięsiste pomidory 'Oxheart' mają kształt bawolego serca, 'Krakus' poleca się do sałatek i na przeciery, zaś bardzo plenna, wysoka odmiana koktajlowa 'Cerise' zaskakuje słodyczą, a 'Malinowy Kapturek' o lekko wydłużonych owocach jest odporny za zarazę ziemniaka. A więc pomidor pomidorowi nierówny, naprawdę jest w czym wybierać. A czerwone odcienie to dopiero początek!

Paleta barw i smaków

Pomidory różnią się między sobą kolorem i kształtem, ale też **sposobem wybarwienia (mogą mieć wzorki), grubością skórki, rodzajem miąższu, ilością nasion i smakiem**. Wszystkie są pyszne i zdrowe, więc dla urozmaicenia warto uprawiać kilka odmian.

eprasa.pl e35cff63a6

warto je poznać

Ileż pysznych smaków! Ileż pysznych kolorów!

Nie taki pomidor czerwony, jak go malują – a przynajmniej nie zawsze. Daj szansę tym barwnym gagatkom!

Istnieją też czerwone, fioletowe oraz pomarańczowe pomidory gruszkowe.



'Yellow Pearshaped'

Plenna odmiana o soczystych, słodkich, żółtych owocach w kształcie małych gruszek, które nadają się do bezpośredniego spożycia oraz na przetwory. Dobrze rośnie zarówno w gruncie, jak i w skrzynkach. Wymaga palików.

'Tigerella'

Wysoki pomidor, którego owoce pokryte są żółtymi, nieregularnymi smugami przypominającymi tygrysie paski. Ich miąższ jest lekko słodki, z kwaskowatym posmakiem. Wyjątkowo wiotkie pędy wymagają podpierania.





'Green Zebra'

Odmiana wysoka, wytwarzająca oryginalnie wyglądające, zielone owoce pokryte jasnozielonymi lub żółtymi paskami. Ich smak stanowi połączenie słodyczy i pikantności. Są idealne do przyrządzania sałatek, kanapek, soków i przetworów.

'Banana Legs'

Średnio wczesna, bardzo plenna odmiana karłowa. Charakteryzuje się żółtymi owocami o długości ok. 10 cm, które przypominają małe banany. Są łagodne w smaku, a ich słodycz jest przełamana lekko kwaśną nutą.





'Indigo Rose'

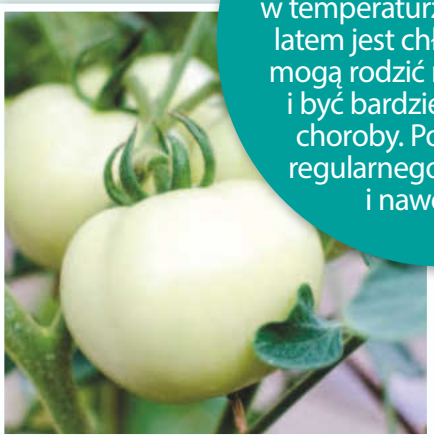
Najciemniejsza z wyhodowanych do tej pory odmian. Pod wpływem bezpośredniego działania słońca owoce stają się czarne, a miąższ – ciemnopurpurowy. Pomidorki charakteryzują się lekko owocową słodyczą z nutą pikantności.

Zdrowe i smaczne

Pomidory najlepiej rosną w temperaturze 22-27°C. Jeśli latem jest chłodniej, rośliny mogą rodzić mniej owoców i być bardziej podatne na choroby. Potrzebują też regularnego podlewania i nawożenia.

'White Beauty'

Wysoki pomidor gruntowy o dużych, bardzo słodkich, mięsistych owocach w odcieniach bieli. Ta silnie rosnąca odmiana wytwarza również duże liście i wymaga dość mocnych podpór. Roślinę najlepiej prowadzić na 1-2 pędy.





'Venus'

Bardzo plenna odmiana koktajlowa o niskim, krzaczastym pokroju, idealna do ogrodu i na balkon. Intensywny kolor i słodkawy smak owoców czyni je atrakcyjnym dodatkiem do kanapek czy sałatek. Nadają się też na przetwory.

Fot.: Shutterstock (8)

eprasa.pl e35cff63a6



Wystawiają twarz do słońca

Złociste koszyczki słoneczników zawsze podążają za promieniami słońca, by złapać ich dla siebie jak najwięcej. Warto to przewidzieć przed siewem, aby ostatecznie nie stały do nas „plecami". Lubią żyzną i umiarkowanie wilgotną glebę. Aby rosły zdrowo, lepiej **nie wysiewaj ich rok po roku w tym samym miejscu**. Zachwycają kwitnieniem od lipca do października. Okazy jednoroczne dorastają nawet do 3,5 m wysokości!

Ubierz dom w słoneczniki

Te kwiaty w wazonie są niczym kawałek lata postawiony na stole. Wystarczy jeden bukiet, by wprowadzić do mieszkania ciepło i letnią energię nawet w pochmurny dzień…

eprasa.pl e35cff63a6



Na scenie letniego teatru

W roli głównej – jego wysokość słonecznik. Do tego asysta niewinnych rumianków lub złocieni i scenografia gotowa. Dopełnieniem całości są proste, szklane butelki w różnych kształtach. Aby długo cieszyć oczy słonecznikami, **łodygi przed włożeniem do wody przytnij pod kątem** (2-3 cm), usuń dolne liście i regularnie wymieniaj wodę na świeżą.



Paleta barw sierpniowego dnia

Kwiaty o złotych płatkach i czekoladowych środkach tworzą energetyczne kompozycje. Można wybierać odmiany rabatowe, silnie rozgałęzione i wyjątkowo obficie kwitnące – idealne do ogrodów przydomowych. **Warto sadzić je w większych kępach, tworząc malowniczą, kwitnącą ścianę koloru, która przyciąga zapylacze.** Domowe dekoracje urozmaicaj np. chabrami, kłosami zbóż czy trawami ozdobnymi.



Czas na błogą sjestę

Zaproś do towarzystwa słoneczniki – te złote, ale też dwubarwne, w odcieniach miedzi i czerwieni, jak 'Autumn Beauty' czy 'Velvet Queen'. Rośliny te piją dużo wody, a **jeśli któryś kwiat zacznie więdnąć, usuń go z bukietu – pozostałe dłużej zachowają jędrność**. Na noc można przenieść wazon w chłodniejsze miejsce.



Ściany złotem malowane

Duże kwiaty na tapecie tworzą efektowną, a jednocześnie stonowaną aranżację, doskonale pasującą np. do stylu boho. Wyrazisty wzór nadaje wnętrzu charakter, ale dzięki przygaszonej palecie barw nie przytłacza przestrzeni, lecz subtelnie ją otula. **Słoneczniki idealnie komponują się z jasną pościelą i miękkimi tekstyliami w odcieniach beżu, écru oraz złamanej bieli**. Naturalne tkaniny, takie jak len i bawełna, dodatkowo podkreślają swobodny, niewymuszony klimat aranżacji. Delikatne światło tworzy spokojną atmosferę sprzyjającą relaksowi. Wieczorem miękkie, ciepłe oświetlenie buduje intymny nastrój i pozwala wyciszyć się po intensywnym dniu. Tu każdy detal współgra ze sobą, tworząc harmonijną całość.

Fot.: Adobe Stock; Heinrich Bauer Verlag KG (2); materiały redakcyjne/Ali; Shutterstock

eprasa.pl e35cff63a6

Co ma wisieć, niech zakwitnie!

Rośliny potrzebują ziemi, ale nie mają lęku wysokości. Chętnie spojrzą na świat z nieco innej perspektywy.

Wzory i kolory bez ograniczeń

- Nie trzeba mieć dużo miejsca – **wystarczy pomysłowo wykorzystać przestrzeń, którą dysponujesz**!
- Zamiast stawiać na ziemi kwitnące byliny i aromatyczne zioła, powieś je na różnych wysokościach na ścianie lub drewnianych okiennicach z odzysku.
- Dla bardziej wakacyjnego klimatu doniczki umieść w materiałowych kieszeniach. Pamiętaj jednak, by tkaniny wyścielić folią i na czas podlewania wyciągać z nich rośliny.



Świecą przykładem

● Calibrachoa, goździki czy dzwonki posadzone w kolorowym żyrandolu zachęcają, by puścić wodze fantazji!
● **Zadbaj o warstwę drenażu i zachowuj ostrożność przy podlewaniu.** Dzięki temu rośliny unikną zastoju wody, który im nie służy, a ty – mokrej podłogi na tarasie.

Owoce zamiast kanarków

● Świetnie zaprezentują się tu truskawki, których pędy uroczo przewieszają się między prętami dekoracyjnej klatki.
● Dojrzewające na wysokości **plony nie mają kontaktu z podłożem, dzięki czemu pozostają czyste**.





Schody do nieba

● Niskie róże wielkokwiatowe oraz odmiany okrywowe i miniaturowe mogą zdobić twój balkon przez wiele lat.
● Najlepiej czują się w słonecznych, osłoniętych przed deszczem, ale przewiewnych miejscach.
● **Do końca lipca zasilaj je nawozem.** Regularnie obrywaj też więdnące kwiaty.



Dekoracja na poziomie

● Pelargonie pochodzą z ciepłego klimatu, dlatego **kochają słońce i idealnie nadają się na balkony o wystawie południowej**.
● Radzą sobie także w miejscach, do których dociera mniej światła, ale wówczas słabiej kwitną. W półcieniu lepiej nie uprawiać odmian o wielobarwnych liściach.
● Możesz je powiesić na balustradzie albo na inspirowanym tropikami kwietniku z plecionymi makramami.

Fot.: Heinrich Bauer Verlag KG (3); Pelargonium for Europe (2)

eprasa.pl e35cff63a6

TO PRAWDA czy MIT?

Słońce i wo w warzywniku

Dużo jednego i drugiego gwarantuje obfite plony? Nie zawsze. Ogrodniczy sukces słońce i woda dają wtedy, gdy jest ich w sam raz. Czy wiesz, kiedy i jakim roślinom je dawkować?

1 Krople wody parzą liście

Popularny mit dowodzi, że krople wody działają jak soczewki – skupiają promienie słoneczne i wypalają dziury w liściach. Fizycy i botanicy dowiedli, że w upalny dzień woda wyparuje znacznie szybciej, niż zdąży przekazać energię cieplną. Mimo to **podlewania w południe warto unikać**, bo to czyste marnotrawstwo. W pełnym słońcu temperatura ziemi to często ponad 40°C, więc połowa wody błyskawicznie wyparuje, w ogóle nie docierając do korzeni.



Warzywa podlewaj co 3–5 dni obficie, by woda dotarła na kilkanaście centymetrów w głąb ziemi. Korzenie wrastają wtedy głęboko, co uodparnia rośliny na suszę.

2 Mdlejące rośliny nie schną

Zwijające się liście pomidorów, dyń czy ogórków w czasie upału są efektem suszy fizjologicznej, ale i... sposobem obrony. To sprytny, naturalny mechanizm: roślina, zwijając liście, zmniejsza powierzchnię narażoną na utratę wody przez parowanie. Wygląda, jakby omdlewała z suszy i gorąca, a często tuż pod powierzchnią gruntu jest wciąż wilgotno. **Zanim podlejesz, włóż palec w ziemię na głębokość 4 cm.** Jeśli jest wilgotno, zostaw roślinę. Wieczorem odzyska jędrność.

eprasa.pl e35cff63a6

da



Podlewaj odstałą, ciepłą wodą. Szok termiczny u warzyw ciepłolubnych może powodować deformację plonów (ogórki), pękanie skórki (pomidory) lub zrzucanie zawiązków (cukinie).

3 W słońcu chętniej owocują

Skoro pomidor, papryka, bakłażan, ogórek, cukinia, dynia, arbuz, melon i patison to rośliny wywodzące się z ciepłych klimatów, to upalne, słoneczne dni napędzą ich plonowanie, prawda? Niekoniecznie. **Kiedy otoczenie nagrzeje się powyżej 30–32°C i ta temperatura się utrzymuje, pyłek w kwiatach zlepia się lub wręcz zamiera.** Roślina nie jest w stanie się zapylić. W efekcie bujne kwiaty usychają i masowo opadają bez zawiązania owocu.

4 Dojrzewają tylko w słońcu

Wielu ogrodników wierzy, że promienie słońca działają jak solarium i przyspieszają czerwienienie pomidorów i papryki. Tymczasem dojrzewanie to proces stymulowany przez temperaturę oraz etylen wytwarzany przez roślinę, a nie przez światło padające na skórkę! **Ogołacanie krzaczków z liści to częsty błąd**, bo powoduje, że gdy wystawione na słońce owoce nagrzeją się do temperatury powyżej 30°C, produkcja czerwonego barwnika zostaje wstrzymana.

5 W półcieniu? Nic jadalnego

To mit! W rzeczywistości **półcień to idealne miejsce dla całej grupy warzyw**, dla których letnia spiekota jest zabójcza. Warzywa liściaste (takie jak: sałata, rukola, szpinak, jarmuż, kolendra) oraz rzodkiewki, wystawione na intensywne słońce, wybijają w pędy kwiatowe, a ich liście stają się twarde i gorzkie, bo roślina chce szybko wydać nasiona, zanim zginie od upału i suszy. W miejscach zacienionych te same warzywa rosną powoli, są kruche, delikatne i smaczne.

Sprytne dawkowanie wody i słońca (tak, także pomidory lubią być osłaniane przed zbyt ostrym słońcem) sprawi, że będziemy cieszyć się obfitymi plonami z warzywnika.

Fot.: Adobe Stock (3)

eprasa.pl e35cf63a6

Tego typu rośliny mogą dostarczać materiał na bukiety przez całe lato, aż do jesieni.



Rabata pełna kwiatów na bukiety

Dzięki niej możesz cieszyć się kolorami lata zarówno w ogrodzie, jak i w mieszkaniu!

eprasa.pl e35cff63a6

Ta efektowna kompozycja została przygotowana z myślą o wszystkich tych, którym nie wystarcza widok pięknych roślin w ogrodzie i chętnie zbierają naręcza kwiatów do domu.

Słoneczny szczyt sezonu

Rośliny, które doskonale nadają się na bukiety, właśnie teraz kwitną najintensywniej – naprawdę warto z tego skorzystać! Wystarczy kilka cięć, by przenieść letnią atmosferę z ogrodu do mieszkania. **Poszczególne gatunki najlepiej uprawiać w grupach**, a nie w rozproszeniu. Kwiaty zaleca się ścinać rano lub wieczorem – wówczas są dobrze nawodnione, dzięki czemu dłużej zachowują świeżość.

Zanim trafią do wazonu

Prezentowane tu rośliny **potrzebują słońca oraz żyznej, próchniczej, umiarkowanie wilgotnej ziemi**, dlatego podłoże warto wzbogacić kompostem. Są dość odporne na krótkotrwałą suszę, lecz podczas dłuższych okresów bez opadów przyda się podlewanie. Byle z umiarem – lepszy chwilowy brak wody niż jej nadmiar. Tak zaopiekowane rabaty będą bujnie kwitły przez całe lato. **W przypadku mieczyków pamiętaj, by jesienią je wykopać**, ściąć pędy do ok. 10 cm, a bulwy odłożyć do wyschnięcia, po czym oczyścić i przechować do wiosny w chłodnym miejscu.



1 Gipsówka wiechowata tworzy chmurki drobnych kwiatów, które doskonale podkreślają piękno innych roślin. Świetnie nadaje się także do suchych bukietów.



4 Godecja wielkokwiatowa jest rośliną jednoroczną. Jej początkowo dzwonkowate kwiaty w miarę rozwoju stają się coraz bardziej rozwarte.



2 Złocień różowy, mimo swej nazwy, może przybierać także czerwone barwy. Przyciąga motyle i inne owady. Aby przedłużyć letni spektakl, obrywaj przekwitłe kwiaty.



5 Nachyłek barwierski to roślina jednoroczna. Klasyczne kwiaty są żółte, z ciemnoczerwonym lub brązowym środkiem, ale istnieją również białe i kremowe.



3 Mieczyki ogrodowe występują w rozmaitych kolorach. Dorastają do 120 cm, co czyni je doskonałym tłem dla niższych roślin, lecz mogą wymagać podpór.



6 Rozplenica japońska rośnie szybko i może osiągać nawet 150 cm. W zależności od odmiany kwiatostany przybierają odcienie kremowe, czerwone, brązowe lub fioletowe.

Stwórz naturalne kompozycje

✿ **Kwitnące latem trawy** to świetne towarzystwo dla kolorowych roślin. Puszyste rozplenice dobrze prezentują się nie tylko z przedstawionymi przez nas roślinami, ale też z floksami wiechowatymi, dzwonkami ogrodowymi i skupionymi czy złocistymi rudbekiami.

✿ **Delikatne liście i kwiatostany** traw nadadzą lekkości rabatom i bukietom. Efekt ten podkreślą też ażurowe dodatki: białe gipsówki wiechowate, aminki wielkie, orlaye wielkokwiatowe i marchwie ozdobne, żółte przywrotniki pospolite oraz fioletowe werbeny patagońskie.

✿ **Szkielet stanowią byliny**, ale planując rabatę, warto uwzględnić również kwiaty jednoroczne – każdego roku mogą być inne! W przypadku tego projektu szczególnie dobrze sprawdzą się nie tylko godecje i nachyłki, ale też lewkonie letnie oraz lwie paszcze.

✿ **Oprócz strzelistych mieczyków** uprawiaj także inne gatunki bulwiaste i cebulowe, np. różnorodne, kolorowe dalie oraz pachnące, okazałe lilie. Jesienią warto dosadzić tulipany – w przyszłym roku przydadzą się do tworzenia wiosennych kompozycji w wazonach.

Fot.: Adobe Stock (2); iBulb; materiały redakcyjne/AJ; Shutterstock (3)

eprasa.pl e35cff63a6



Pani Papryka & Pan Pomidor

Pyszna z nich para!

Ona zachwyca różnymi kolorami. On nie musi się stroić, bo i tak wszędzie jest mile widziany. Czasem występują razem, a czasem każde z nich solo gra główną rolę – i zawsze robi to znakomicie.

eprasa.pl e35cff63a6



Pieczona wołowina tymiankowo-czosnkowa

Czas przygotowania: 50 minut
Porcje: 4 Stopień trudności: łatwy

SKŁADNIKI: • 500 g polędwicy wołowej • 1,2 kg kolorowych pomidorów różnej wielkości • 10 gałązek tymianku • 50 g rukoli • 1 gałązka rozmarynu • 1 główka czosnku • 5 łyżek oleju • pieprz • gruboziarnista sól morska • drobna sól

PRZYGOTOWANIE:

1 Główkę czosnku przekrój w poprzek. Na patelni rozgrzej pół łyżki oleju. Ułóż czosnek przecięciem do dołu. Smaż 3 minuty.

2 Pomidory umyj. Duże przekrój. Odłóż 3-4 gałązki tymianku. Z pozostałych ziół oderwij listki i posiekaj je. Na blasze rozłóż pomidory i czosnek. Posyp ziołami. Polej 4 łyżkami oleju. Piecz 20 minut w 180°C.

3 Na patelni rozgrzej resztę oleju. Obsmaż na nim mięso. Oprósz solą i pieprzem. Połóż obok pomidorów. Piecz przez 12 minut. Wyjmij blachę z piekarnika. Odczekaj 5 minut i pokrój mięso w cienkie pasterki. Posyp solą morską, pieprzem i posiekaną rukolą. Udekoruj ziołami.

epraca.pl e35cff63a8



Niepozorne z wyglądu, a pełne smaku – pieczarkowy farsz zmienia je w prawdziwą ucztę na jeden kęs.

Czerwone kokilki z pieczarkami

Czas przygotowania: 40 minut
Porcje: 4 Stopień trudności: łatwy

SKŁADNIKI: • 20 małych pomidorów • 250 g pieczarek • 1 łyżka rodzynek • 1 łyżka sosu Worcestershire • 1 jajko • 2 łyżki orzeszków piniowych • po 2 łodygi mięty i bazylii • 1 ząbek czosnku • 1 łyżeczka koncentratu pomidorowego • 1 szalotka • 4 łyżki oliwy • po 1/4 łyżeczki curry, papryki • 1 łyżka bułki tartej • sól • pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1 Rodzynki namocz w sosie. Orzeszki upraż na suchej patelni, połowę drobno pokrój. Pieczarki, miętę, szalotkę, czosnek i chili posiekaj. Pieczarki smaż 5 minut. Dodaj 2 łyżki oliwy, szalotkę, czosnek, koncentrat, rodzynki z sosem, posiekane orzeszki, zioła, jajko, bułkę i przyprawy.

2 Z pomidorów zetnij wierzchy. Wydrąż, środki pokrój i włóż do formy, na tym ułóż pomidory, napełnij je farszem. Przykryj wierzchami. Skrop resztą oliwy. Piecz 30 minut w 200°C. Posyp resztą orzeszków i wbij w każdy wykałaczkę z bazylią.

eprasa.pl



Kolorowy miks z winegretem

Czas przygotowania: 20 minut
Porcje: 4 Stopień trudności: łatwy

SKŁADNIKI: • 3 pomidory czerwone • 1 duży żółty pomidor • 1 czerwona cebula • 2 awokado • 1/2 pęczka bazylii • 1 cytryna • 4 łyżki octu z białego wina • 1 łyżka miodu • 7 łyżek oliwy • sól • pieprz • starty parmezan do posypania

PRZYGOTOWANIE:

1 Cebulę obierz, pokrój w cienkie piórka. Listki bazylii oderwij od gałązek i porwij na mniejsze kawałki. Cytrynę polej wrzątkiem, wytrzyj. Zetrzyj z niej skórkę, a następnie wyciśnij sok. Awokado rozetnij, wyjmij pestkę i wybierz miąższ. Pokrój go w cząstki i skrop 3-4 łyżkami soku z cytryny. Pomidory pokrój w plastry.

2 W misce połącz ocet, skórkę cytrynową, miód, sól i pieprz. Stopniowo wlewaj oliwę, cały czas mieszając, aż powstanie jednolity sos.

3 Pomidory i cebulę wymieszaj z sosem. Następnie dodaj bazylię i awokado, delikatnie przemieszaj składniki. Gotową sałatkę przełóż do miseczek. Posyp startym parmezanem.

Krucha tarta posypana serem

Czas przygotowania: 95 minut
Porcje: 8 Stopień trudności: średni

SKŁADNIKI: • 250 g mąki • sól • 1 łyżeczka suszonego tymianku • 150 g masła • 3 kolorowe papryki • 3 jajka • 6 gałązek świeżego tymianku • 2 cebule • pieprz • 125 ml mleka • 100 g śmietany 30% • 75 g tartego żółtego sera • tłuszcz do formy

PRZYGOTOWANIE:

1 Z mąki, suszonego tymianku, soli, 125 g masła, 1 jajka i 2 łyżek zimnej wody zagnieć ciasto. Schładzaj godzinę. Papryki zblanszuj, obierz, pokrój w paski. Oderwij listki tymianku. Cebule pokrój w piórka. Rozgrzej 25 g masła. Zeszklij na nim cebulę. Dodaj paprykę i listki tymianku. Przypraw solą oraz pieprzem. Duś pod przykryciem przez 5 minut. Wystudź.

2 Ciasto rozwałkuj na prostokąt. Formę posmarowaną tłuszczem wylep ciastem. Spód ponakłuwaj widelcem. Piecz 10 minut w 200°C. Wymieszaj pozostałe jajka, mleko, śmietanę, sól i pieprz. Dodaj 50 g sera i warzywa. Masę wyłóż na spód. Posyp resztą sera. Piecz 25 minut w 175°C.



eprasa.pl e35cff63a6



Serowa przekąska na sposób włoski

Czas przygotowania: 15 minut
Porcje: 4 Stopień trudności: łatwy

SKŁADNIKI: • 600 g kolorowych pomidorków • 4 kulki burraty • 1 czerwona cebula • sól • 30 g orzeszków piniowych • 3 łyżki oliwy • 8 plasterków szynki dojrzewającej • po 5 gałązek bazylii i oregano • 4 łyżki octu balsamicznego • cukier • pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1 Orzeszki upraż na suchej patelni. Zdejmij i przestudź. Pomidorki umyj, osusz, połowę przetnij na połówki. Cebulę obierz, pokrój w kosteczkę. Zioła opłucz, osusz, oderwij listki i posiekaj je.

2 Na patelni rozgrzej 1 łyżkę oliwy, zeszklij cebulę. Wrzuć pomidorki i smaż, mieszając, 2 minuty. Posyp je 2 łyżeczkami cukru. Smaż dalej, aż cukier się skarmelizuje. Wlej ocet, wymieszaj. Duś 2 minuty. Przypraw solą i pieprzem. Na każdej porcji gorących pomidorków z cebulą ułóż kulkę sera burrata i po 2 plasterki szynki. Skrop pozostałą oliwą, posyp ziołami i orzeszkami piniowymi.

Zapiekane ryżowe pakowańce

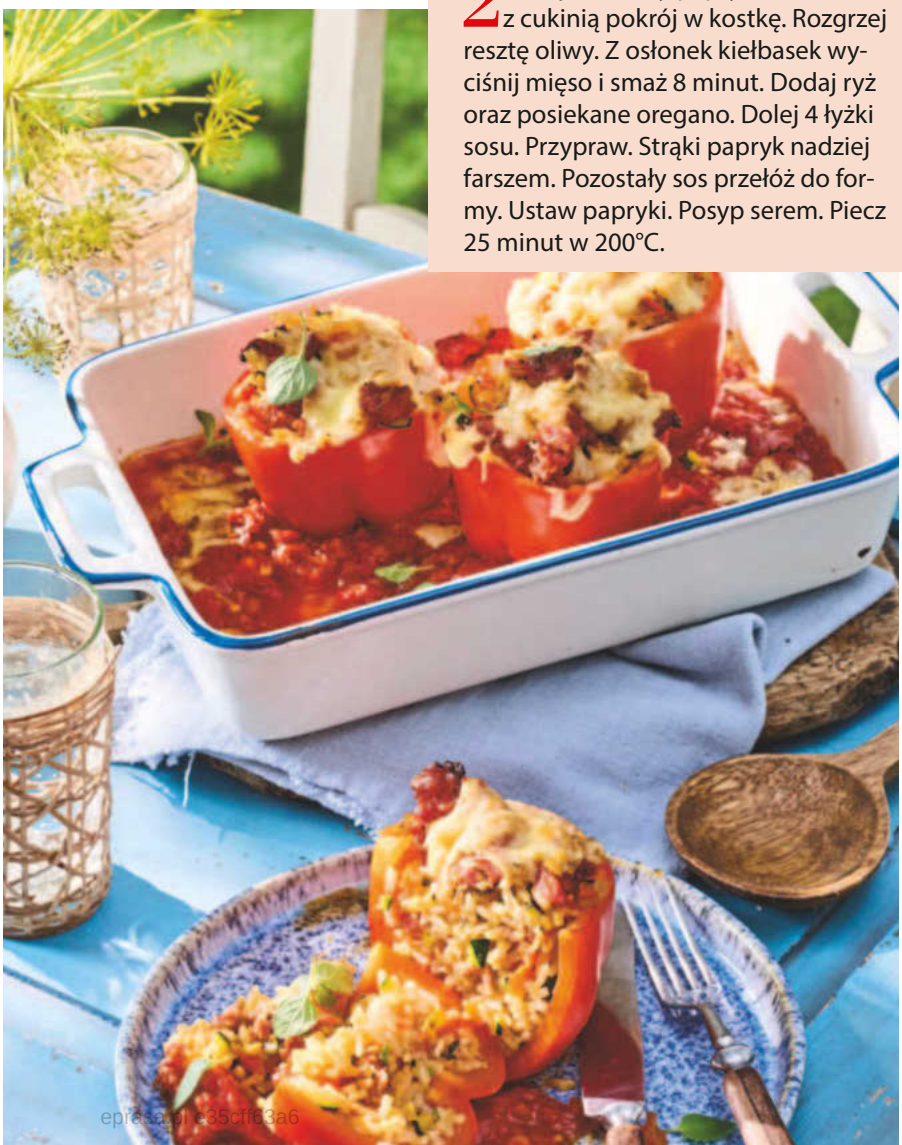
Czas przygotowania: 75 minut
Porcje: 4 Stopień trudności: średni

SKŁADNIKI: • 2 cebule • 2 ząbki czosnku • 4 łyżki oliwy • 1 łyżka koncentratu pomidorowego • 1 puszka pomidorów (850 ml) • 5 łyżek octu balsamicznego • 1 cukinia • 4 czerwone papryki • 4 surowe kiełbaski • 400 g ugotowanego ryżu • 4 gałązki oregano • 100 g tartego żółtego sera • sól • pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1 Cebule i czosnek posiekaj, zeszklij na 2 łyżkach oliwy. Dodaj koncentrat i krótko zasmaż. Potem wlej pomidory, rozgnieć je widelcem i całość zagotuj. Przypraw octem balsamicznym, solą i pieprzem. Zmniejsz płomień i gotuj sos jeszcze15 minut.

2 Zetnij wierzchy papryk i razem z cukinią pokrój w kostkę. Rozgrzej resztę oliwy. Z osłonek kiełbasek wyciśnij mięso i smaż 8 minut. Dodaj ryż oraz posiekane oregano. Dolej 4 łyżki sosu. Przypraw. Strąki papryk nadziej farszem. Pozostały sos przełóż do formy. Ustaw papryki. Posyp serem. Piecz 25 minut w 200°C.



Fot.: House of Food (6); materiały redakcyjne/AI

eprasa.pl/c35cff63a6

WYDANIE SPECJALNE MAGAZYNU „KOBIETA I ŻYCIE”

Z przepiśników naszych mam i babć



AŻ 90 PRZEPISÓW NA:

- DOMOWE ZUPY, MIĘSA, CIASTA NASZYCH CZYTELNICZEK
- KULINARNE HITY Z „KOBIETY I ŻYCIA” SPRZED LAT

Dostępne w dobrych punktach sprzedaży prasy i na czytelnia.pl

eprasa.pl e35cff63a6

Cierpkie, intensywne – tworzone z różnych owoców, czasem z dodatkiem ziół. Każdy ma zupełnie inne działanie. Sprawdź, którego potrzebujesz.

Kwaśna moc octów

Jabłkowy rządzi!

Jest najpopularniejszy, zawiera kwas octowy, pektyny, enzymy i związki polifenolowe. Dzięki nim zmniejsza stężenie glukozy we krwi i zwiększa wrażliwość komórek na insulinę. Niektórzy zalecają picie octu jabłkowego przed każdym posiłkiem, by zapobiec skokom cukru. Ale dentyści ostrzegają: picie nierozcieńczonego octu jabłkowego i jego nadużywanie mogą niszczyć szkliwo.

Octy stosuj z umiarem, jeśli cierpisz na choroby wątroby i układu pokarmowego, najlepiej po konsultacji z lekarzem.

Wybierz najlepszy dla siebie

- **Ocet malinowy chroni przed infekcjami.** Zawiera naturalne związki o właściwościach przeciwbakteryjnych i przeciwwirusowych. Przy pierwszych objawach przeziębienia **pij 2 łyżki** rozpuszczone w szklance wody **pół godziny przed posiłkiem.**
- **Ocet z rokitnika dostarcza witamin C oraz witamin A i E,** które wspierają naturalne mechanizmy obronne organizmu. **Codziennie rano na czczo pij łyżkę (na ćwierć szklanki wody),** 20 minut przed śniadaniem.
- **Aroniowy łagodzi stany zapalne** i chroni naczynia krwionośne przed miażdżycą. Aronia to wyjątkowo bogate źródło flawonoidów, witamin C i P, rutyny, kwercetyny oraz antocyjanów. **Pij łyżkę octu rozpuszczoną w szklance wody codziennie rano.**
- **Śliwkowy na zaparcia.** Śliwki zawierają błonnik i sorbitol, które regulują pracę jelit. **Pij łyżkę octu w szklance wody przed snem.**



eprasa.pl e35cff63a6

Tak go przygotujesz krok po kroku

- Ocet owocowy można zrobić z niemal **wszystkich owoców** – także **z obierek, ogryzków i miazgi po wyciskaniu soku.**
- **Surowiec wsyp do słoja do 3/4 objętości.** Zalej wodą z cukrem (4 czubate łyżki na litr), tak aby przykryć owoce. Otwór słoja obwiąż bawełnianą ściereczką (nie folią), bo ocet potrzebuje dostępu powietrza.
- **Mieszaj nastaw 2 razy dziennie przez ok. 6 tygodni** drewnianą lub plastikową łyżką (nie używaj metalowej). Najpierw zajdzie fermentacja alkoholowa, potem octowa – płyn zacznie pachnieć jak ocet.
- Gdy owoce opadną na dno i przestaną się pienić, **przelej nastaw przez sito** wyłożone gazą i lekko odciśnij owoce. Ocet zlej do butelek, ale nie dokręcaj zakrętek szczelnie, ponieważ ocet wciąż pracuje. Odstaw w chłodne, ciemne miejsce.
- Półprzezroczysta błonka na powierzchni to tzw. **matka octowa**. Dodana do nowego nastawu **przyspieszy fermentację**.





Fot.: Adobe Stock (4)



Nie tylko do użytku wewnętrznego

- **Płukanka do włosów z octu i pokrzywy** wygładza włosy, nadaje im blask i pomaga przy nadmiernym przetłuszczaniu się skóry głowy. Przygotuj napar z garści suszonych liści pokrzywy, zalewając je szklanką wrzątku i odstawiając pod przykryciem na 15 minut. Po przecedzeniu i przestudzeniu dodaj 1–2 łyżki octu jabłkowego. Rozcieńcz w litrze chłodnej wody i **stosuj jako ostatnie płukanie po myciu włosów, nie częściej niż raz w tygodniu.**
- **Kąpiel do stóp z octem jabłkowym** pomaga neutralizować nieprzyjemny zapach i odświeża skórę. Do miski z ciepłą wodą wlej pół do jednej szklanki octu jabłkowego i **mocz stopy przez 10–15 minut.** Po zabiegu dokładnie osusz skórę, zwłaszcza między palcami.

eprasa.pl e35cff63a6

Te szybkie i niedrogie rozwiązania wyniosą twój ogród na wyższy poziom!

LIFEHACKI sprytnego OGRODNIKA

Mało pracy, świetny efekt



Ze starych donic zrób nową kompozycję

- Mają na sobie patynę czasu: odpryski glazury, nierówności faktury i w tym jest ich uroda.
- Zestawiaj ze sobą donice różnej wielkości i wysokości. Nie musi być pod linijkę, przeciwnie, najlepiej będzie, jeśli stworzysz nieregularną grupę.
- Najlepiej, gdy nie wszystkie są obsadzone, a jedna przechylona, jakby czekała na wino albo oliwę.
- Tak przywołasz klimat toskańskich domów, gdzie ceramika nie musi być idealna, by była piękna.

W upał rośliny schowaj pod parasolem

- Słoneczne lato jest wyzwaniem dla wielu roślin, np. hortensji, begonii, funkii, paproci, a w warzywniku dla sałat czy szpinaku.
- Masz stary, kolorowy parasol? Użyj go jako najprostszego sposobu na ratunek przed poparzeniem roślin.
- Wbij go w ziemię przy rabacie. Ochroni przed słońcem, a przy okazji wygląda jak żartobliwy element dekoracji, a nie prowizoryczna osłona.



Jabłonie i grusze przytnij latem, a za rok będą obficiej owocować

- Lato to termin cięcia wiśni, czereśni, śliw i brzoskwiń, ale warto też prześwietlić w tym terminie jabłonie i grusze. Cięcie zimowe pobudza je do rośnięcia, letnie spowalnia i zmusza do zawiązywania pąków kwiatowych na przyszły rok.
- Najlepszy moment na taki zabieg to druga połowa lipca i sierpień, gdy młode przyrosty już zdrewniały u podstawy.
- Wycinaj przede wszystkim pionowe, szybko rosnące pędy bez owoców, które zagęszczają koronę i zabierają drzewu energię.





Z nim wszędzie sięgniesz

- Najpiękniejsze owoce rosną w miejscach, do których najtrudniej sięgnąć. Dobra wiadomość jest taka, że nawet przy wysokich drzewach nie musisz mocować się z drabiną.
- Zbieracz do owoców pomoże ci sięgnąć nawet na najwyższą gałąź, zwłaszcza jeśli ma rozsuwany drążek teleskopowy.
- Wystarczy wsunąć go pod owoc i delikatnie popchnąć do góry, żeby wyłamać ogonek. I owoc ląduje w koszyczku.

Fot.: Adobe Stock (9)

eprasa.pl e35cff63a6



Ogień pod kontrolą

- Lato kojarzy się ze spędzaniem wspólnie czasu w ciepłe wieczory przy ognisku. Dziś jednak palenie ognia, nawet we własnym ogrodzie, może być ryzykowne, co wiele osób skutecznie zniechęca.
- Jeśli chcesz przypomnieć sobie wakacyjną beztroskę, wykorzystaj przenośne palenisko.
- Ustaw je na utwardzonym gruncie, w oddaleniu od roślin, a wtedy ryzyko przeniesienia się ognia spada. Ponadto po takim ognisku łatwo posprzątać.

Ogród tętni teraz życiem, a prace ogrodnika są czystą przyjemnością zbierania i smakowania tego, na co czekało się cały sezon. Skwar zniechęca do cięższych zajęć, więc dzień zwalnia w naturalny sposób.

Pień po drzewie może być... dużą doniczką

- Zamiast walczyć z nim siekierą czy frezarką, po prostu pozwól naturze działać. Przy okazji możesz mieć piękny, żywy akcent w ogrodzie, zanim pień ostatecznie się rozłoży po kilku sezonach.
- Wystarczy wydłutować lub wypalić w środku zagłębienie, wypełnić je ziemią i obsadzić roślinami, które pasują do naturalnych ogrodów, np. paproci czy margerytek.

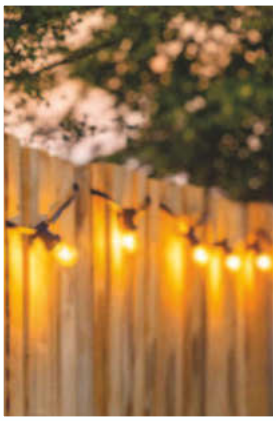


Komfortowe lato pod chmurką

Kiedy posadzka na tarasie parzy stopy, połóż na niej dywan

- Oczywiście zwykły bawełniany czy wełniany tu nie przetrwa, więc używa się dywanów z włókien polipropylenowych albo imitujących sizal czy jutę. Są odporne na wilgoć, promienie UV i można je spłukiwać wężem albo myć szczotką.
- Pod dywan zewnętrzny podłóż cienką podkładkę antypoślizgową. Oprócz tego, że nie będzie się przesuwał, to między nim a podłożem pozostanie przestrzeń.
- Dzięki niej dywan szybciej będzie wysychać i nie złapie zapachu stęchlizny.





Dobierz światło, żeby stworzyć nastrój

- LED-owe girlandy zasilane solarnie będą tworzyły przyjemną atmosferę, jeśli wybierzesz takie z oznaczeniami: ciepła biel lub temperatura 2700–3000K.
- Zimna, niebieskawa biel kłuje w oczy o zmierzchu.
- Im cieplejsze światło, tym bardziej przypomina blask świec.

Łatwo pomożesz roślinom w pojemnikach

- Kwiaty tworzą mikroklimat na tarasie, ale nie mają łatwo, bo grunt w donicach wysycha latem błyskawicznie.
- Aby im pomóc, wykorzystaj hydrożel potasowy (kupisz w ogrodniczym) –. superabsorbent, który wiąże wodę i stopniowo ją oddaje. Wystarczy wymieszać go z ziemią.



eprasa.pl e35cff63a6

Zielone pogotowie

Upalne lato z rzadkimi, ale intensywnymi deszczami to prawdziwe wyzwanie dla ogrodu. Warto wtedy sięgnąć po mądrość natury i nie dać się suszy.



Późne lato pod czujnym okiem ogrodnika

Rośliny są osłabione upałami i intensywnym kwitnieniem, dlatego wymagają uważnej pielęgnacji. Obserwuj liście pod kątem plam, nalotów i obecności szkodników. **Zmień nawozy, podlewaj zgodnie z mądrymi zasadami**. Zajrzyj także do sadu, drzewa owocowe mogą potrzebować podpór. No i pamiętaj o trawniku!

prasa.pl e35cff63a6

Gdy susza mocno daje się we znaki

Poobserwuj, jak woda zachowuje się na działce: dokąd spływa, gdzie się zbiera, gdzie najszybciej wysycha. A potem dostosuj ogród.

Zapas wody dla roślin

Jeśli chcesz podnieść lub wyrównać grządkę, przy okazji **stwórz magazyn wody** – kopiec usypany na drewnianym rdzeniu (gałęziach, resztkach po wycince) i przykryty ziemią oraz kompostem. Drewno wchłania wodę jak gąbka podczas deszczu, a potem oddaje ją przez wiele tygodni.
W miejscu, do którego woda ścieka, np. z rynny czy z podjazdu, wykop niewielkie zagłębienie i obsadź roślinami, które dobrze znoszą okresowe zalewanie. Tak zwany **ogród deszczowy sam się nawadnia przy każdej ulewie** i przez dłuższy czas zatrzymuje wilgoć w glebie.

Słoneczny warzywnik

Grządkę rozplanuj tak, jak rośnie las – w warstwach. Najwyższe rośliny posadź od strony, od której najmocniej grzeje słońce. Średnie (fasola tyczkowa, groch) niech wspinają się po wyższych sąsiadach. Najniższe wypełnią spód. Pamiętaj, że **słońce latem najsilniej działa w godzinach popołudniowych**. Posadzenie wysokich roślin po zachodniej stronie grządki, a niskich i delikatnych po wschodniej, sprawia, że popołudniowy żar przyjmują na siebie wyższe sąsiadki. **Sadź warzywa ciasno**, by liście sąsiadujących roślin stykały się i osłaniały ziemię między rzędami.

Moc drzew

Pomogą stworzyć **naturalny układ wzajemnej pomocy w nawadnianiu**. Drzewa (i niektóre byliny) zapuszczają korzenie głęboko i wydobywają z podłoża wodę, do której rośliny płytko korzeniące się nie mają dostępu. Jej część drzewo oddaje nocą glebie bliżej powierzchni, z czego korzystają rośliny rosnące w jego sąsiedztwie. Warto więc w takich miejscach sadzić rośliny.



Dobrze wykorzystaj każdą kroplę



Zbieranie deszczówki i podlewanie nią to chyba już oczywistość, Ale w **domu jest też tzw. szara woda**. Wykorzystaj ją! Nie wylewaj do zlewu wody, w której gotowały się ziemniaki, makaronu czy jajka, niech ostygnie i wylądуje w ogrodzie. Tak samo można wykorzystać wodę po płukaniu warzyw, ryżu, odszranianiu zamrażarki, czyszczeniu pojemnika na skropliny w suszarce czy nawet po kąpieli (łagodne mydło nie zaszkodzi roślinom). Jedyna zasada: **używaj tylko wody bez soli i bez tłuszczu**.

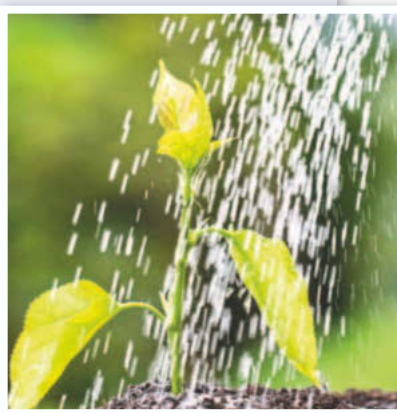


Nad rabatami rozłóż żywy parasol

Wysokie byliny, słoneczniki, malwy czy krzewy posadzone od południa lub zachodu rzucają cień na niższe gatunki, ale też **obniżają temperaturę gleby, nawet o kilka stopni**. W ten sposób warto chronić młode tegoroczne sadzonki, które są bardzo wrażliwe na przegrzanie.

Podlewaj jak profesjonalista

Krótkie i częste podlewanie to recepta na... słabe korzenie. Woda zwilża tylko wierzchnią warstwę gleby i szybko paruje, a rośliny uczą się szukać jej tuż przy powierzchni, zamiast schodzić głębiej w poszukiwaniu wilgoci. **Lepiej podlewać rzadziej, ale obficie**, najlepiej wczesnym rankiem albo wieczorem, gdy słońce nie odparuje wody, zanim ta dotrze do korzeni. To zachęca rośliny do zapuszczania korzeni głębiej, gdzie gleba dłużej zostaje wilgotna. Efekt: **rośliny stają się odporniejsze na brak wody** i zdecydowanie lepiej sobie radzą w czasie między kolejnymi podlewaniami.



eprasa.pl e35cff63a6

Oczko wodne w pełnym słońcu

Wysoka temperatura wody bywa dla wodnej fauny i flory równie niebezpieczna, co obecność glonów.

Skąd te glony

W ciepłej wodzie jest mniej tlenu, więc jest ona wymarzonym siedliskiem dla glonów. **W bezwietrzne, upalne dni może dojść do gwałtownego spadku natlenienia**. To właśnie prowadzi do tzw. zakwitu glonów. Problem nie jest tylko estetyczny – im jest ich więcej, tym bardziej spada natlenienie wody, a to **staje się groźne dla pozostałych mieszkańców oczka**. Metabolizm ryb i innych organizmów wodnych w wysokich temperaturach przyspiesza, więc zużywają tlen znacznie szybciej i potrzebują go znacznie więcej.

Tak je zwalczysz

Najprostszym **ratunkiem jest ruch wody** — nawet niewielka fontanna, kaskada czy pompa cyrkulacyjna znacząco zwiększa wymianę gazową na powierzchni.
Drugim **sprawdzonym rozwiązaniem jest częściowe zacienienie tafli** liśćmi roślin pływających, takich jak grążel żółty czy lilia wodna — pokrycie około jednej trzeciej powierzchni powinno wystarczyć, by ograniczyć nagrzewanie się wody.
Trzeci pomysł to **posadzenie roślin podwodnych**, które produkują tlen w procesie fotosyntezy.
Warto też w czasie upalnych dni **ograniczyć dokarmianie ryb**, bo resztki dodatkowo obciążają ubogie w tlen środowisko.



Koniec azotu, czas na zmianę nawozu

- W sierpniu **stosowanie nawozów azotowych staje się błędem**, bo stymuluje on wzrost młodych pędów. Nie zdążą zdrewnieć przed jesienią, a krzewy i drzewka owocowe wejdą w zimę bardziej podatne na uszkodzenia.
- To czas na przejście na **nawóz o niskiej zawartości azotu, a wyższej potasu i fosforu**. Potas poprawia odporność na mróz, fosfor wspiera rozwój korzeni, które rosną intensywnie właśnie jesienią.
- **Sygnał, że pora na zmianę, daje sama roślina**: jeśli wypuszcza dużo świeżych przyrostów, lepiej je teraz przyciąć, niż dokarmiać dalej.



Łatwo zapobiegniesz chorobom grzybowym

- Większa wilgotność nocna połączona z ciepłem w dzień tworzą idealne warunki dla mączniaka prawdziwego na floksach, peoniach czy agreście, a także dla czarnej plamistości róż.
- Najprostsza, sprawdzona metoda to wbrew pozorom wcale nie opryski, a przerzedzenie roślin. **Usunięcie kilku pędów z gęstego krzewu poprawia przepływ powietrza** i ogranicza wilgoć.
- Drugi krok to **zbieranie i wyrzucanie porażonych liści**, zanim zarodniki zdążą się rozsiać. Większość grzybów zimuje właśnie w opadłych, zainfekowanych resztkach.
- Ważny jest też sposób nawadniania. **Podlewać najlepiej jest rano i lać wodę bezpośrednio pod korzeń**, nie zraszając liści.

Fot.: Adobe Stock (10)

Przed jesienią wzmocnij trawnik

- Przed sierpniowym żółknięciem **trawę ratuje podniesienie wysokości koszenia** o 1-2 centymetry.
- Warto **kosić wieczorem, a nie w pełnym słońcu**, by świeżo przycięte źdźbła nie traciły wody jeszcze intensywniej.
- Choć krótko koszony trawnik wygląda estetycznie, to **efekt widoczny jest tylko przez kilka godzin,** potem trawa zaczyna brązowieć i traci gęstość. Powstają przerzedzenia, co wymaga więcej pracy jesienią, by trawnik odbudować.



eprasa.pl e35cff63a6

Z osami na tarasie i balkonie bez problemu sobie poradzisz

• W połowie lata te owady robią się szczególnie uciążliwe. Kolonie są w tym czasie największe, a **robotnice, które dotąd polowały na białko, nagle przestawiają się na cukier**. Stąd ich uciążliwa obecność przy niedojedzonym owocu czy szklance lemoniady zostawionej na tarasie.

• **Możesz się ich pozbyć za pomocą prostej pułapki** z przeciętej plastikowej butelki, do której wlej sok lub piwo z dodatkiem odrobiny octu. Ocet odstraszy pszczoły, ale osy przyciąga magnetycznie.

• Jeśli w ogrodzie (na drzewie, w altanie, składziku) jest gniazdo, a owady stały się bardzo uciążliwe, można pozbyć się ich **przy użyciu środków owadobójczych**, w formie tzw. gaśnicy. Pamiętaj, że stosuje się je po zmroku, gdy owady są mniej aktywne.



Przestrzegaj ogrodowego BHP

• Codzienne **zbieraj opadłe owoce pod drzewami**, zanim zaczną gnić — to właśnie fermentujący cukier przyciąga osy z całej okolicy.

• Kompostownik z resztkami owoców warto na ten czas przykryć, np. agrowłókniną lub tkaniną.

• Na zewnątrz posiłki podawaj w naczyniach z pokrywką. **Pamiętaj o przykrywaniu szklanek i butelek z napojami**.



REKLAMA



eprasa.pl e35cff63a6

W podwodnym świecie

Zarybienie oczka jest świetnym sposobem na wprowadzenie więcej życia do ogrodu. Trzeba jednak zrobić to mądrze!



Zanim wpuścisz je do oczka…

- Aby uniknąć przykrych niespodzianek, należy dobrze przemyśleć dobór gatunków, by zapewnić im jak najlepsze warunki.
- Zwierzęta te można hodować tylko w zbiorniku, w którym panuje równowaga biologiczna. Dlatego **po założeniu oczka odczekaj, aż rośliny się ukorzenią, a woda stanie się przejrzysta**.
- W pierwszym roku najlepiej poprzestać na kilku okazach i z czasem uzupełniać swoją kolekcję.
- Ryby potrzebują czystej i natlenionej wody. **Oczko trzeba regularnie czyścić z liści i glonów.**
- Warto zdecydować się na okazy, które nie ryją w podłożu. W przeciwnym razie wyłóżmy dno żwirkiem, aby uniknąć mącenia wody.

Im głębiej, tym lepiej

- Ryby z pewnością dodadzą zbiornikowi kolorytu – musi on jednak mieć odpowiednią wielkość, aby mogły w nim żyć.
- **Minimalna dopuszczalna głębokość zbiornika dla ryb to 80 cm.** Zbyt płytkie oczka łatwiej ulegają zabrudzeniu podczas opadów deszczu, ale najważniejsze jest to, że latem woda zbyt szybko się w nich nagrzewa, a zimą – zamarza aż do dna.
- W większości przypadków konieczne jest **zamontowanie pompy napowietrzającej wodę oraz pompy filtrującej** (lub całego systemu filtrowania).
- Uważaj też na przekarmianie ryb. **Nadmiar pokarmu źle wpływa na kondycję zwierząt**, a do tego zanieczyszcza wodę i przyczynia się do szybszego rozwoju glonów.



Małe rybki – wielka frajda

- Najlepiej wybierać gatunki, które dobrze radzą sobie w naszym klimacie i znoszą spadki temperatury.
- **Różanki osiągają zaledwie 4-7 cm**, a ich samce w okresie godowym charakteryzują się interesującym ubarwieniem.
- **W małych oczkach świetnie czują się też słonecznice i strzeble potokowe**, osiągające ok. 8 cm. Stanowią doskonały wybór dla osób lubiących podziwiać zwierzęta w oczku, gdyż są towarzyskie i pływają stadnie w wierzchniej warstwie wody.
- **W niewielkim oczku można mieć złotą rybkę!** Karasie ozdobne są nie tylko żółte i pomarańczowe – istnieją też czerwone, białe i czarne. Mają niewielkie wymagania, a jeśli zbiornik jest głębszy niż 150 cm, mogą w nim zimować.

Rośliny, które mają znaczenie

- Przy dnie warto umieścić **rogatki sztywne, wywłóczniki kłosowe i moczarki kanadyjskie**, które natleniają wodę oraz ograniczają rozwój glonów.
- Do strefy średniej wybierz **grążele żółte i grzybienie** (tzw. lilie wodne), których liście zacieniają wodę, chroniąc ją przed przegrzewaniem i nadmiernym rozwojem glonów.
- Przy brzegach najlepiej sprawdzają się rośliny bagienne, takie jak **kosaciec żółty, strzałka wodna, mięta wodna i kaczeniec**.



Gdy zrobi się chłodniej

Ryby nieodporne na niskie temperatury jesienią należy przenieść do dużego zbiornika w pomieszczeniu. Dobrym zbiornikiem może okazać się stara wanna, beczka, kontener lub akwarium. Bardzo ważne jest zapewnienie im przynajmniej kilkugodzinnego oświetlenia.

Nieco większe gabaryty

- **Polecamy uroczą, osiągającą 30-40 cm wzdręgę** (zdj. po lewej u góry), która ze względu na swoje barwne płetwy nazywana jest również krasnopiórką.
- Niezwykle efektowne są też **pięknie ubarwione karpie koi** (zdj. główne), które w oczkach dorastają do 50-70 cm i potrzebują czystej, dobrze napowietrzonej wody.
- Z kolei **trzymające się blisko dna liny**, np. złociste (na zdj.). są niezwykle odporne na niedobór tlenu.



Fot.: Adobe Stock (2), Shutterstock (3)

eprasa.pl e35cf63a6



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

Zapytaj eksperta o poradę

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

Dlaczego marchewki w moim warzywniku żółkną i giną w ziemi?

Pierwszy raz spotkałam się z takim zjawiskiem. Jaka może być przyczyna?

Natalia, e-mail

- Marchew wymaga lekkiego, dobrze przepuszczalnego oraz odpowiednio przygotowanego podłoża, by wydać zadowalające plony. Szczególnie źle znosi podmokłą glebę.
- W przypadku ubogiej ziemi w ogrodzie warto rozważyć uprawę tego warzywa w podniesionych grządkach.
- Gnicie korzeni zwykle jest powodowane chorobą zwaną mokrą zgnilizną, prowadzącą do powstawania rozległych procesów gnilnych.
- Wywołująca chorobę bakteria występuje naturalnie w glebie. Po jej rozpoznaniu nie należy uprawiać w danym miejscu marchwi tak długo, jak to możliwe, pozbywając się przy okazji wszystkich porażonych warzyw (nie wyrzucając ich jednak na kompost!).
- Jeżeli natomiast zgnilizna dotyczy tylko kilku sztuk, może być infekcją wtórną, która przedostała się do korzeni przez uszkodzenia powstałe wskutek działalności czerwi połyśnicy marchwianki.



Marchew nie powinna być uprawiana w tym samym miejscu częściej niż co 4 lata.

Atakom tych szkodników można zapobiec, uprawiając marchew pod specjalną, gęstą siatką.

- Mokrej zgniliźnie często towarzyszy alternarioza naci marchwi, nazywana też plamistością naci marchwi. Wówczas na ogonkach liściowych i liściach pojawiają się drobne, czarnobrązowe plamy, liście żółkną i obumierają.

Adres redakcji:
Mam Ogród
ul. Motorowa 1, 04-035 Warszawa
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, 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 Raźny
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: Andrzej Choynowski, Marek Lasota

Director, Publishing Management / Dyrektor Pionu Wydawniczego Marek Lasota
Publisher/Wydawca: Magdalena Kotowska
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**

Fot.: Shutterstock (3)

eprasa.pl e35cff63a6

Dlaczego kwiaty mojej begonii tak szybko opadają?

Czy jest jakiś sposób, aby temu zapobiec? Wiele z nich wciąż wygląda dobrze, więc przykro mi, że przedwcześnie przestają zdobić roślinę.

Paulina Janczewska, Oborniki Śląskie

- Begonie bulwiaste wytwarzają dość ciężkie kwiaty, które często się łamią, zwłaszcza kiedy nabiorą wody.
- Ponadto rośliny te mają tzw. zwyczaj samooczyszczenia, czyli zrzucania kwiatów, zanim zdążą zbrązowieć.
- Kwiatostany odmian słynących z dużych rozmiarów zazwyczaj składają się z pełnego, męskiego kwiatu centralnego oraz pary mniejszych, pojedynczych kwiatów żeńskich po każdej ze stron.
- Gdy mniejsze kwiaty rozkwitają, wypychają kwiat męski, dlatego – jeśli tylko mamy na to czas – warto obrywać kwiaty żeńskie, gdy pojawią się pączki. Wówczas można zachować duże kwiaty.



Byłam pewna, że istnieje tylko jedna pokrzywa!

Ostatnio dowiedziałam się, że podobno wyróżnia się dwa rodzaje tej rośliny. Czy to prawda?

Maria, Lubliniec



- Rzeczywiście – istnieją dwa gatunki pokrzywy.
- Duża, wieloletnia pokrzywa zwyczajna rozrasta się do silnych, zdrewniałych kęp, wypuszczając łodygi do 1,2 m wysokości ze zwisającymi gronami kwiatów.
- Na glebach uprawnych rośnie z kolei jednoroczna pokrzywa żegawka, która jest znacznie mniejsza, bardziej mięsista i soczysta, jednak kontakt z nią może być równie bolesny.

Chcesz zapytać o poradę? Napisz do nas!
Potrzebujesz wskazówek? Jesteśmy tu dla Was! ogrody@bauer.pl

NOWE WYDANIE PORADNIKA 50+ JUŻ W KIOSKACH!



W KAŻDYM NUMERZE

- zalecenia, o których rzadko się mówi w gabinecie
- naturalne kuracje o udowodnionym działaniu
- nietypowe, a skuteczne patenty na poprawę zdrowia

EXTRA! MEDYCZNE ODKRYCIA, DZIĘKI KTÓRYM MOŻNA POCZUĆ SIĘ LEPIEJ

Do kupienia w dobrych punktach sprzedaży prasy oraz na czytelnia.pl

REKLAMA

eprasa.pl e35cff63a6



Urządzenia te potrzebne są w zasadzie dwa razy w roku – wiosną i jesienią. Ale dzięki nim twój trawnik będzie wyglądał pięknie i zdrowo.

Wertykulatory do trawy

Zadbają o gęstą murawę!



ręczny

Combisystem Gardena, ok. 300 zł
- **mechanizm**: na kółkach, zęby wykonane ze stali nierdzewnej, usuwają darń i filc

Kiedy się sprawdzi?
- do **małych, regularnie koszonych trawników** (100-150 m^2)
- do murawy **z niewielką ilością filcu**
- jako **element systemu narzędzi**

Do czego się nie nadaje?
- do **dużych i zaniedbanych trawników**
- gdy **gleba jest mocno zbita**, użycie ręcznego narzędzia wymaga siły

Zalety warte uwagi
- **niska cena zakupu i brak kosztów eksploatacji**, wygięte zęby wertykulatora można wyprostować szczypcami, zużyte – wymienić
- **bardzo łatwa obsługa**, wystarczy myć po użyciu i raz w sezonie smarować zęby olejem maszynowym

Jakie ma wady?
- **trzeba osobno dokupić trzonek**
- **brak regulacji głębokości pracy i kosza** na odpadki



akumulatorowy

Dedra DED7196V, ok. 1200 zł
- **mechanizm**: silnik bezszczotkowy napędza wałki 2w1: noże do wertykulacji i sprężyny do aeracji

Kiedy się sprawdzi?
- wygodny **na małych i średnich trawnikach**
- **akumulator wystarcza na** wertykulację do 210 m^2 i aerację do 300 m^2

Do czego się nie nadaje?
- do **dużych powierzchni** i pracy bez przerw (akumulator starcza na 30 min)
- do **bardzo zbitej darni**, wymagającej ciągłej, dużej mocy

Zalety warte uwagi
- pięciostopniowa, **centralna regulacja głębokości wertykulacji** w zakresie od -12 do +6 mm
- **brak kabla** ograniczającego zasięg pracy urządzenia
- wertykulator **jest zwrotny i lekki** – waży 12 kg, **kosz 45 l**

Jakie ma wady?
- **sprzedawane osobno akumulatory i ładowarka** podnoszą koszt zakupu urządzenia



spalinowy

Gatec GT 138 WSR, ok. 1200 zł
- **mechanizm**: 4-suwowy silnik z trwałą żeliwną tuleją cylindra i napędzającym paskiem zębatym

Kiedy się sprawdzi?
- **na trawnikach o średniej i dużej powierzchni, do** ok. 700 m^2
- dobrze **radzi sobie z grubszym filcem** lub zbitą glebą

Do czego się nie nadaje?
- do **niedużych trawników**, ponieważ ma zbyt dużą moc silnika
- na **małej przestrzeni i w zkamarkach** niewygodnie się nim manerwuje

Zalety warte uwagi
- **stała, duża moc** napędzająca wałek
- **regulowana głębokość** w zakresie od -10 d0 +10 mm
- **solidna konstrukcja**, dobre osiągi silnika spalinowego
- **wymienne wałki** do wertykulacji i aeracji, **kosz 45 l**

Jakie ma wady?
- **jest bardzo ciężki**, waży 37 kg, trudno się go przewozi
- wytwarza **spaliny i hałasuje**

Fot.: Adobe Stock; materiały prasowe/DEDRA, GARDENA, HORTMASZ

eprasa.pl e35cff63a6

Znalezione w sklepie



Ogród jak z włoskiej willi

Gdy ogród ma być nie tylko piękny, ale i funkcjonalny – ta skrzynia to idealne rozwiązanie. Pnące rośliny wspinają się po łuku, a donice z ziołami i kwiatami mają swoje miejsce w skrzyni. Sprawdzi się przy ogrodzeniu lub jako dekoracja tarasu. Drewno jodłowe dobrze znosi zmienne warunki pogodowe, a drenaż chroni rośliny. Więcej na costway.pl

Bohater porządków

Foxy Tornado to 3-warstwowy ręcznik papierowy, który nie boi się żadnych kuchennych wyzwań. Extra wytrzymały i superchłonny. Jedna rolka (350 listków) odpowiada 6 rolkom zwykłego ręcznika kuchennego.





Czas na mokrą robotę

Wąż ogrodowy Fiskars Solid 13 mm o długości 15 m to poręczny zestaw do podlewania ogrodu czy roślin na tarasie. Dostępny na stronie home.biedronka.pl – 89 zł.

I pozamiatane

Turbodmuchawa Ferm usuwa kurz, liście i osusza powierzchnie. Ma mocny nadmuch oraz posiada nasadki do precyzyjnego kierowania powietrza. Ładowana przez USB-C (w zestawie). Action, 109 zł





Na piknik

Torba termiczna to idealny towarzysz letnich wycieczek czy pikników. Dzięki izolacji pomaga utrzymać świeżość jedzenia przez dłuższy czas. A gdy jeszcze ładnie wygląda... søstrenegrene.com/pl, 31,60 zł

Cholesterol pod kontrolą

Bergamil Forte zawiera ekstrakt z bergamotki bogaty w polifenole, które pomagają dbać o prawidłowy profil lipidowy oraz wspierają funkcjonowanie układu krążenia.
ok. 27 zł/ 30 kapsułek



PROMOCJA



Ponadczasowy styl

Płytki Stara Cegła to rozwiązanie do wnętrz, na elewację i taras. Naturalna struktura pasuje do tradycyjnej i nowoczesnej architektury. Elkamino Dom oferuje szeroką gamę kolorów i formatów – elkaminodom.pl

Na tropie letnich trendów

Japonki Ipanema Festa Fem łączą plażowy luz z elegancją. Paski z koralikami w zwierzęcy wzór dodają charakteru każdej stylizacji. Idealne na przyjęcia w ogrodzie – 129,99 zł. Więcej na ipanema-polska.pl



PROMOCJA

Komary? Meszki?

Spirala owadobójcza BROS to skuteczny sposób na komary i meszki w ogrodzie. Działa już po 10 minutach, chroniąc obszar ok. 15 m² nawet do 8 godzin. W opakowaniu znajduje się metalowa podpórka oraz praktyczna podstawka zbierająca popiół. Bros, ok. 11 zł



Fot.: Adobe Stock (3); mat. prasowe

eprasa.pl e35cff63a6

Kwiatowa panorama

„... do młodości”	stacja kolejowa		obłuda, kłamstwo		wieża obronna	ładny zapach / postać		tekst od nowego wiersza		poobiedni odpoczynek / dowód kontroli jakości wyrobu			niska kanapa z oparciem / choleryk			zadana w boju / gatunek, odmiana	
			Kupidyn					państwo, ojczyzna					lisia jama				
rośnie na głowie					nocny ptak				2	komórka w kieszeni							
			stare żelastwo / z małżowiną					jamnik albo pudel					nauczycielskie zebranie				
bilet loteryjny / piłką do kosza / w runie leśnym					zarost po bokach twarzy					biodrowy bądź łokciowy					model volkswagena		miś ją chętnie państwu poda
		ustrój dawnej Rosji / kolec						pieszczotliwie o ojcu					panuje w tropiku				
				wynik dodawania													
sierpowy na ringu														roślina oleista		jar	
z jasnego nieba / ujma na honorze	towarzyska wpadka		nieznajomy											przewożona tankowcem / groźna mina / kwit z poczty			6 / wek
			3														
wódz plemienia		drzewo w godle Libanu		I lub II w pociągu										nie pasuje do karety			
drzazga	miękka tkanina		długi występ solisty											pieni się w kuflu		startuje z Okęcia	
granica, koniec					figiel, żart	duży, elegancki lokal handlowy			słota, plucha	wydobyta kopalina / płynie przez Częstochowę			włókno z Torunia	kapie ze świecy	mniejsza niż wieś		dychawica
przy butach taternika		kozioł / stos, sterta				widowisko estradowe					rozgłos	1					
				hartowana w hucie					otacza lagunę					grzybowy do pieczeni			
życiowa dewiza / drzewo z fraszki						antyczny symbol triumfu					czarny, podobny do diabazu						
				ślad					elegia żałobna					budynek mieszkalny			
komplet kart do gry		4				zatrzask bluzy					likwidacja zakonu					5	

1	2	3	4	5	6

Fot.: Adobe Stock

eprasa.pl e35cff63a6



Dbaj o jakość życia!

Kolagenowe SOS - działaj, nie czekaj

Kolagen to bardzo wa˜n y składnik ludzkiego organizmu i jeden z głównych budulców naszej skóry. Nie bez powodu nazywany jest białkiem młodo¸ci. C o zrobi˝, gdy zaczynaj˙ b ole˝ sta wy, łydki, gdy pojawiaj˙ si ˆ zmarsz czki, cellulit, wypadaj˙ włosy i zacz y-na nam go brakowa˝? Z astosuj wypróbowany i doskonały KolagenCito!

Kolagen stanowi aż 80 proc. włókien skóry właściwej, odpowiadając za jej nawilżenie, jędrność i elastyczność, a także odnowę na poziomie komórkowym. Znaleźć go można w tkance łącznej, gdzie tworzy swego rodzaju rusztowanie dla skóry. Włókna kolagenowe są niezwykle mocne i wytrzymałe. Szacuje się, że jedno włókno o średnicy 1 mm jest w stanie utrzymać obciążenie nawet do 10 kg!

Kolagen jest ważny dla odbudowy całego naszego organizmu. Korzystnie wpływa na układ krwionośny i trawienny, kontroluje przebieg procesów metabolicznych oraz warunkuje dobrą kondycję bioder, kolan, łokci, kręgosłupa, barków. Pomaga też dbać o ciśnienie krwi, rozluźnia naczynia krwionośne, rozszerza tętnice i pozwala na oczyszczanie ich ścian z tłuszczu.

Utrata kolagenu wraz z wiekiem

Niestety, wraz z upływem czasu włókna kolagenowe słabną i ulegają rozpadowi. Pierwsze ubytki kolagenu, w postaci delikatnych zmarszczek, można zauważyć już po 25. roku życia. Stopniowo, wraz z wiekiem, rozpad ten postępuje szybciej, co objawia się zwiększeniem ilości zmarszczek, utratą wiotkości skóry i zmianą owalu twarzy w okolicach 40. roku życia. Na ubytki kolagenu szczególnie wrażliwe są okolice powiek i oczu, ponieważ skóra w tych obszarach jest niezwykle cienka, z ograniczoną ilością gruczołów łojowych. Powieki często zaczynają opadać.

Niestety nie jesteśmy w stanie zahamować całkowicie procesu utraty kolagenu. Możemy go jednak opóźnić. Warto wspomagać się produktami z zawartością kolagenu. Na rynku jest ich wiele, dlatego szukajmy tych wysokiej jakości, z opatentowaną formułą i najlepszym składem.

Takim wysokogatunkowym produktem jest KolagenCito renomowanej niemieckiej firmy Reutter, posiadającej ponad 100 lat doświadczenia, który w swoim składzie ma także witaminę C, wspierającą proces odbudowy włókien kolagenowych. Jedna pastylka KolagenCito w składzie ma dawkę aż 400 mg cennego kolagenu. Zaleca się ssanie do trzech pastylek dziennie.

Kupując dobroczynny KolagenCito masz pewność, że to produkt 100% oryginalny, gdyż jest chroniony prawem patentowym na świecie! W dobrej cenie można go kupić w aptekach i sklepach medyczno-zielarskich, ok. 43 zł.



eprasa.pl e35cff63a6

BOSCH

Technologia bliżej nas



Works **LikeABosch**

Wydajność i jakość, na których możesz polegać.

Więcej informacji na stronie:
www.bosch-diy.com/pl/pl

eprasa.pl e35cff63a6