

## Wyhodowane z obierków

Przyzwyczajeni jesteśmy do tego, że odpadki z warzyw od razu wrzucamy do kosza lub przeznaczamy na kompost, tymczasem mogłyby one bardziej użyteczne i stać się początkiem domowego warzywnika!

Posadźmy odpady z warzyw w domowym ogródku (nawet jeśli to tylko doniczki na parapecie). Dostarczą codziennej porcji witamin dla singla, któremu do zupy wystarczy kilka gałązek natki zamiast całego pęczka. Dla rodziny liście selera naciowego czy kiełki czosnku będą uzupełnieniem codziennego menu, a dla dzieci – frajdą i ciekawą lekcją ekologii.

Oto **10** warzyw/roślin, których resztki (obierki, liście, pestki), można ponownie wykorzystać do uprawy na kuchennym parapecie. Zawsze będą pod ręką i pozwolą co nieco zaoszczędzić.

**1, 2, 3. Pietruszka, pasternak, marchewka** to warzywa, z których zachowujemy zwykle wyrzucane grube kawałki. Wystarczy je zanurzyć w wodzie, by po kilku dniach doczekasz się liści. Uwaga, trzeba pamiętać o uzupełnianiu wody! Posiekana na, tak jak marchewki, jest dobra do sałatek i zup.

**4. Seler naciowy.** Kiedy odcinamy kilka centymetrów powyżej korzenia, pozostałe „pietki” wstawiamy do szklanki czy miseczki z letnią wodą i zostawiamy w nasłonecznionym miejscu. Już po tygodniu pojawią się liście, które są świetnym dodatkiem do sałatek. Jeśli zależy Ci także na

odygach, przesadź selera do doniczki z ziemi.

**5. Awokado** – pestki (na zdjęciu po lewej) myjemy i zanurzamy na 3 cm w wodzie. Dobrze jest wbić w dół cztery pestki 2 lub 3 wykaćki, tak by opierały się na krawędzi szalki czy szklanki i by pestka nie wpadła głąb do wody. Ustawiamy naczynie w widnym i ciepłym miejscu (ale nie na słońcu) i pamiętamy, by regularnie uzupełniać wodę. Minie około sześciu tygodni, zanim doczekamy się wyrastającej z pestki roślinki, a szalik zapełni się korzonkami. Wówczas pestkę delikatnie wsadzamy do żyznej ziemi.

**6, 7. Kapustowate i sałata.** W ten sam sposób, co selera naciowego, można uprawiać bok choy (na zdjęciu, pośrodku), rodzime gatunki kapusty oraz sałatę. Zamiast wyrzucać zewnętrzne liście, wkładamy je do naczynia z niewielką ilością wody i ustawiamy w dobrze nasłonecznionym miejscu. Liście zraszamy kilka razy w tygodniu. Już po 3-4 dniach pojawi się korzenie z nowymi listkami. To idealny moment, by przesadzić je do ziemi.

**8. Kawałek imbiru.** Byle zacząć, a potem już zawsze będziemy mieć ród imbiru na parapecie. Można umieścić kawałek kawałka z co najmniej jednym żywym jasnozielonym oczkiem w naczyniu z wodą, a gdy ukorzeni się, przenieść do doniczki albo od razu zasadzić roślinę w ziemi, upewniając się, że pęd znajduje się na górze. Imbir ustawiamy w ciepłym i widnym, ale osłoniętym przed bezpośrednim padaniem promieni słonecznych miejscu. Ziemia powinna być stale wilgotna. Już po tygodniu pojawi się kiełki i korzenie. Uwaga, doniczka powinna być niezbyt głęboka, ale szeroka. Imbir rośnie wszędzie, a nie w głąb. Kawałek podbieramy, pamiętajmy, by zawsze zostawić kawałek do dalszej uprawy.

**9. Czosnek** – pozyskanie go jest naprawdę łatwe! Stare, kiełkujące już zębki czosnku sadzimy do doniczek z ziemi (kiełkiem do góry) albo umieszczamy w szklance z wodą. I również ustawiamy na słońcu. Po kilku dniach odwdzięczy się kiełkami, które mają delikatnie czosnkowy smak i są świetne do sałatek czy smażonych warzyw z patelni.

**10. Bataty**, czyli słodkie ziemniaki, pataty, kumara lub wilec ziemniaczany. Rozmnaża się je tak, jak zwykłe ziemniaki, z odkrojonego kawałka z „oczkiem” posadzonego do ziemi. O tym, że oczkiem do góry, to już wiemy. Wystarczy jednak zanurzyć całego batata lub tylko połowę czysto w wodzie (by nie wpadł do naczynia, można wbić poziomo 2-3 wykaćki i oprzeć je na krawędzi naczynia), by po kilku dniach pojawiły się korzenie i pędy. Gdy kiełki osiągną około 10 cm, ukrojamy je i znów umieszczamy w pojemniku z wodą. Czekamy, aż korzenie osiągną jakieś 3 cm długości i przesadzamy do ziemi, do ogródka. Uprawa batatów w doniczce nie ma większego sensu. Ale jeśli zostawimy roślinę w wodzie na dłużej (te na zdjęciu rosły już trzy tygodnie), to doczekamy się pięknych bujnych liści, które możemy przyrządzić jak szpinak.