

# Vypestuj si rastlinku

Žerucha, majoránka, levanduľa, paradajky, tučnolisty, mucholapka, kávovník... Trúfaš si? Výborne! Mať svoju vlastnú rastlinu, ktorú si vypestuješ od semienka, je úžasné. Daj však pozor, aby ti neuschla alebo nezvädla. V knihe si prečítaš, ako na to. Najprv však zisti, aký typ pestovateľa si...



## Niekoľko všeobecných tipov na začiatok



### 1. Pravidelne rastlinku kontroluj

Rastliny nevedia hovoriť, preto ich musíš pravidelne kontrolovať, aby mali to, čo potrebujú.

### 2. Spýtaj sa, čo potrebuje

Každá rastlina vyžaduje niečo iné. Pokiaľ ju nepoznáš, opýtaj sa na ňu. V kvetinárstve ti radi poradia.

### 3. Pozor na škodce

Keď zistíš, že tvoju rastlinku napadli škodce, rýchlo ju oddeľ od ostatných a poraď sa s dospelými, ako sa škodcov zbaviť.



### 4. Staraj sa o ne v lete aj v zime

Rovnako ako ľudia aj rastliny potrebujú niečo iné v lete a v zime. Svoju starostlivosť o ne teda prispôbuj ročnému obdobiu.



### 5. Niektoré sú jedovaté

Zisti si, či rastlina, ktorú pestuješ, nie je jedovatá. Ak áno, dávaj pozor, aby s ňou do kontaktu neprišli napríklad zvieratá.





Akú rastlinku môžeš pestovať?  
Roztoč Rastlinkomat a uvidíš!

Máš **12 a viac bodov?**  
Presuň ukazovateľ  
na kolese  
na modrú šípku.



SI JEDNIČKA

# Rastlinkomat

strana  
20

strana  
16

strana  
18

Fíha! Nie si náhodou profesionálny záhradník?  
Vypestuješ a postaráš sa o akúkoľvek rastlinku.



Máš  
**9 až 11 bodov?**  
Presuň ukazovateľ  
na kolese  
na žltú šípku.



Máš  
**5 až 8 bodov?**  
Presuň ukazovateľ  
na kolese  
na oranžovú šípku.

Rastlinka:

# ZELENINA PRE ZAČIATOČNÍKOV



Predstavitelia: *baby šalát, red'kovky, rukola*

Fotografia:

Podrobnosti:



*S pestovaním si poradiš, je to celkom jednoduché.*



*Rastliny vyžadujú neustále vlhko. Úplne mokrá pôda im však neprospieva.*



*Red'kovky aj šaláty potrebujú svetlo. Pozor, vysoká teplota im škodí.*



*Niektoré šaláty je možné vysievať a pestovať na jar i v zime.*

**Kvety za oknom a na balkóne sú fajn, ale o čo lepšie je mať v kvetináči listovú a koreňovú zeleninu? Premeň kvetinový črepník na mini záhradku s jedlými plodmi! Vlastná zelenina chutí najlepšie.**



Čo budeš potrebovať



**Ako ich získať**

Osivá kúpiš v záhradníctve, kde majú vo vrecúškach semienka rôznych druhov a odrôd šalátov aj red'koviek. Najvhodnejšie šalátové odrody sú listové kučeravé. Nekupuj osivá staršie ako dva roky. Vôbec by nemuseli vzišť.



**Ako ich pestovať**

V januári alebo vo februári zasej do kvetináča za oknom šalát. Sej ho asi dva centimetre hlboko do zemy a hlavne nahusto do pásov, ktoré budú od seba vzdialené asi osem centimetrov. Na klíčenie, ktoré nastáva obvykle do dvoch týždňov, je vhodná teplota 10 stupňov Celzia. Na šaláte z kvetináča si budeš môcť pochutiť už o mesiac.



## Zaujímavosti

### Budíček! Rukola je to pravé na jarnú únavu

Podobá sa púpavovým listom. Rukola je šalátová rastlina s množstvom vitamínu C. Podporuje trávenie a pomáha pri jarnej únave. Jej chuť ťa možno zaskočí, je totiž mierne horkastá. Hodí sa do šalátu s príchuťou horčice.



### Red'kovky sú najlepšie práve odtrhnuté

Sú guľaté, plné vitamínov B a C. Vďaka karotínu, ktorého je v red'kovkách veľké množstvo, budeš mať zdravšie oči. Majú jemne štiplavú chuť. Najlepšie sú red'kovky čerstvé, práve odtrhnuté, na chlebe s maslom alebo v šalátoch. Do teplých pokrmov ich nepoužívame.



### Ako ich použiť

Šalát, rukola aj red'kovky sú senzačné do studených pokrmov. V toaste alebo na chlebe krásne chrumkajú – a tých vitamínov! S nastrúhaným syrom a do zlatista opečenými chlebovými krutónmi je šťavnatá zelenina najfantastickejšia.



### Náš tip

Požiadaj niekoho z dospelých o pomoc a vyskúšaj tento jednoduchý recept. Budeš potrebovať: čerstvý šalát, tvrdý syr, čerstvé huby a bagetu. Šalát umy pod tečúcou vodou a natrhaj ho na menšie kúsky. Dospelý medzitým nakrája huby, ktoré orestuje na panvičke. Horúce ich dá na šalát a ty ich posypeš nastrúhaným syrom. Šalát môžeš zajať bagetou.

Už vyliezajú!



### Hurá! Za oknom rastú red'kovky

S pestovaním red'koviek musíš začať vo februári. Vysievaj ich do kvetináča asi tri centimetre od okraja, z oboch strán. Mali by byť asi centimeter od seba. Red'kovky dorastú o mesiac a po ďalších desiatich až dvadsiatich dňoch ich môžeš postupne zberať a konzumovať. V kvetináči po red'kovkách môžeš vysievať baby šalát.



Rastlinka:

# BYLINKY JEDNOROČNÉ



Predstavitelia: *bazalka, majorán, saturejka*

Fotografia:



Podrobnosti:



*Pestovanie nie je náročné, ale musíš dodržať niekoľko pravidiel.*



*Bylinky polievaj alebo krop každý deň.*



*Majú rady svetlo, dávaj ale pozor, nech sa ti nespália.*



*Jednoročné bylinky vydržia len jednu sezónu.*

Rozveselia smutný okenný parapet, osviežia vôňou kuchyňu a navyše utužia tvoje zdravie. Pokiaľ od kvetov neočakávaš len okrasu, bylinky sú tie pravé.

Bylinky  
v kuchyni



## Ako ich získať

V prípade, že sa rozhodneš začať od semienka, zasej ho koncom februára alebo v marci do ľahkej pôdy a prikry ho zhruba centimetrom zeminy. Semienka nedávaj veľmi blízko seba, aby mali dostatok priestoru.



Šup tam s ním.



## Ako ich pestovať

Bylinky majú rady vlhko, ale nie mokro. Môžeš ich teda občas namiesto polievania postriekať jemným rozprašovačom s vodou. Najlepšie sa im bude dariť v ľahkej pôde. V obchode môžeš zohnať špeciálne substráty pre bylinky. Teploty, pri ktorých sú najspokojnejšie, sa pohybujú od pätnástich do dvadsiaticich stupňov Celzia.

Ba - zal - ka.



## Označ svoje bylinky

Občas sa v tej záplave zelene môžeš strácať. Preto svoje rastlinky označ. Na štípec na bielizeň napíš farebnou fixkou názov bylinky a štípec potom pripni na kvetináč. Alebo skús názov bylinky napísať na väčší kameň, ktorý potom položíš pod bylinku na zeminu.



## Ako ich použiť

Bylinky liečia a všetko presýtia vôňou. A to nielen v kuchyni. Často ich používame tiež v kozmetike alebo pri údržbe domácností. Trocha majoránu v kabelke dokáže odstrániť akýkoľvek zápach. Prášok z neho sa v minulosti používal ako leštidlo na nábytok.



## Náš tip

Urob si bazalkové pesto. Využiješ ho do cestovín, toastov alebo k mäsu. Do mixéra daj veľa bazalky, hrst píniových orieškov, trochu parmezánu, olivový olej, soľ a strúčik cesnaku. Všetko zmixuj na hladkú zelenú pastu. A je to hotové! Pesto skladuj v chladničke v uzavretom pohári.



## Zaujímavosti

### Bylinky ako domáca lekárnička

Bylinky nie sú len chutné, ale tiež veľmi zdravé. Bazalka upokojuje obličky a pomáha proti zápche. Koriander bojuje s nafukovaním a migrénou. Kôpor je skvelým zdrojom železa, ktoré pomáha pri únave. A zo saturejky si môžeš pripraviť namiesto ústnej vody voňavé kloktadlo.



### Bylinky používali aj čarodejnice z dávnych dôb

V minulosti ľudia bylinkám prisudzovali čarovné účinky. Majorán bol napríklad kvetom, ktorého krásna vôňa dokázala privolať lásku, koriander mal do domu zasa prinášať ochranu a pokoj. A bazalka bola považovaná za bylinku – ochranárku, ktorá odpudzuje zlé sily.

