



AUGINK DARŽĄ 2016

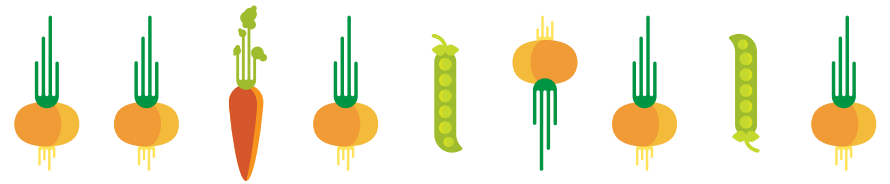
„SVEIKATIADA“ KVIĘCIA VISUS AUGINTI DARŽĄ!

Gali būti ir nedidelis darželis ar lysvės ant palangių. Kviečiame susikurti daržą mokyklose bei darželiuose, kur vaikai kartu su auklėtojais ir savo draugais galėtų kartu auginti gėrybes, prižiūrėti jas, o galiausiai ir pasimėgauti savo darbo rezultatais.





Tie kas bandė auginti daržą praitais metais galės jau pasilyginti ir įvertinti dviejų metų derliaus rezultatus.



KODĖL VERTA AUGINTI DARŽOVES?

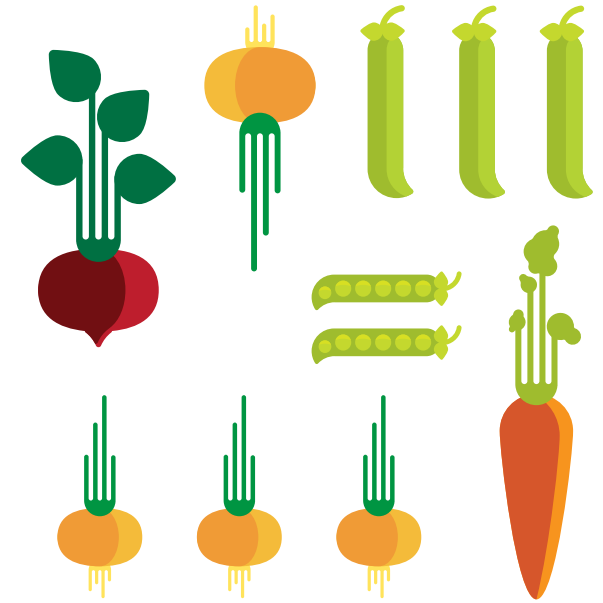


Savas piešinys – gražiausias; savo rankomis padaryti rankdarbiai – mieliausi; savo darbu užaugintos daržovės – skaniausios ir sultingiausios. Darželis nebūtinai turėtų būti didžiulis, kokius matome kaimuose ar soduose. Užtenka vienos kitos lysvės balkone ar kieme, šiek tiek darbo ir jau galėsime mėgautis savo pačių užaugintomis gėrybėmis.

-  Geresnės kokybės maistas.
-  Daržo auginimas gali būti bendra tėvų ir vaikų, ar vaikų ir mokytojų veikla, stiprinanti tarpusavio ryšius.
-  Daržas gali sudominti mažuosius vaikus daržovėmis.
-  Daržo auginimas gali suteikti gyvenimiškos patirties – atsakomybės, meilės gamtai, pasaulio pažinimo.

NUO KO PRADĖTI?

Pirmiausia, į daržo auginimo procesą įtraukti kuo daugiau bendruomenės narių – visą darželio grupę ar klasę mokykloje. Pakvieskite tėvus prisijungti prie šios iniciatyvos. Pradėti reikėtų nuo bendros diskusijos apie visą daržo idėją. Aptarkite, kokias gėrybes auginsite, kuri vieta daržui būtų geriausia, kokių priemonių jam reikės. Svarbu, kad kiekvienas daržo augintojas pasakytų savo nuomonę.

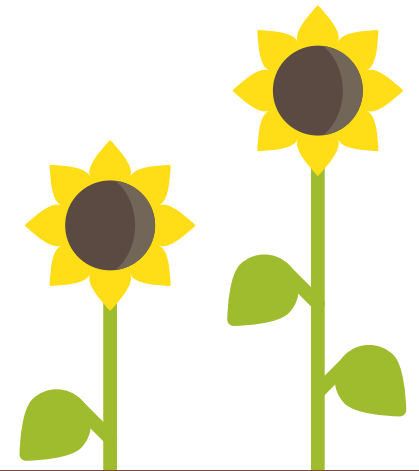
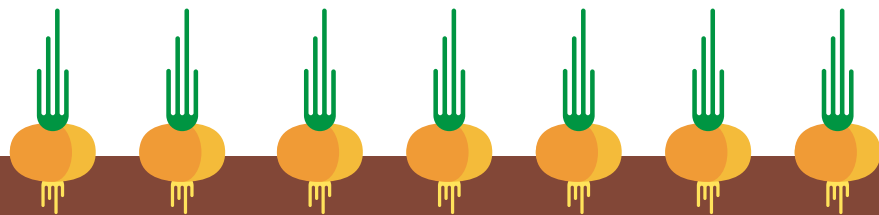
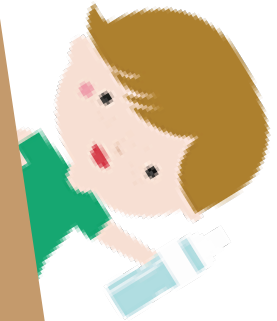


KOKIŲ PRIEMONIŲ REIKĖS?

Indo lysvei (vazono), dirvos į kurią sėsime gėrybes, sėklų, grėblio ir laistyvo. Ne mažiau svarbu ir meilė gamtai, kantrybė, savitarpio pagalba.

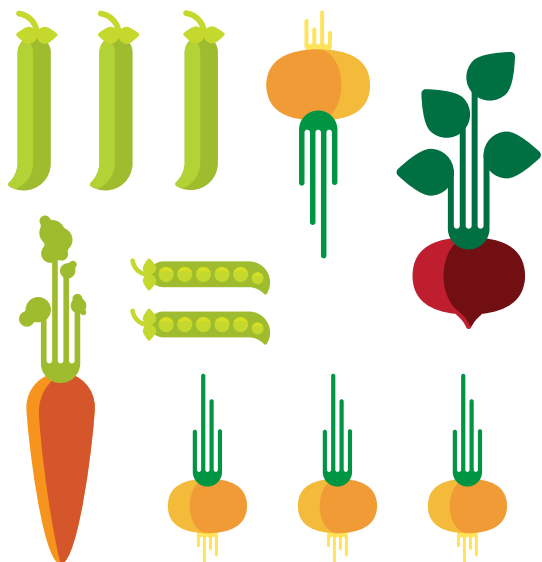
KĀ AUGINSIME?

Jūs jau visi pasitareņ nuprendēte kā auginsite, ar ne? O „Sveikatiada“ auginti siūlo paskutiniais metais taip populiarius saulēgrāžų daigus, visada gardžius žirnius ir kiekvieną patiekalą gebančius pagardinti ir papuošti – svingūnų laiškus.



NUO KO PRADĖTI?

Ilgametė daržininkų patirtis rodo, kad jaunaties ir pilnaties metas netinka sodinimo ir persodinimo darbams. Štai siūlomos sodinimo datos:



	Balandis	Gegužė	Birželis
Česnakai	19–21	18–20	12–14, 22
Lapinės petražolės	5,6, 10–12	7–9	4–6
Paprikos	-	15–17	11–15
Saulėgražos	11–13, 15–17	8–11, 14–17	5–7, 10–13
Ridikai, ridikėliai	19–24	18–21	15–17, 21, 22
Salotos, špinatai, lapiniai burokėliai	5,6, 9–11	5–8	4–6
Pomidorai	-	14–16	11–15
Krapai, kmynai, pankoliai, kalendros, garstyčios	7–11, 13–15	5–8, 12–14	4, 5, 7–9, 11–14
Pupos, pupelės, žirniai	15–17	13–17	9–13
Laiškiniai svogūnai	-	15–17	11–15
Morkos, pastarnokai	19, 20	-	20–22
Agurkai, kukurūzai, arbūzai, melionai	9–11	6–8	4–6

SAULĖGRAŽŲ DAIGAI

Saulėgražos – labai universalios. Jų želmenyse gausu chlorofilo, natūralių vitaminų, lengvai įsisavinamų mikroelementų, fermentų. Šis žalias maistas išties turi saulėgražos skonį. Jos puikiai dera su salotomis, kitais patiekalais, nors skanios ir vienos. Be to, saulėgražų daigus galima drąsiai berti į kokteilių maišyklę, įpilti šlakelį vandens, įpjausyti bananą ir pasigaminti rytinį kokteilį.



EKSPERIMENTAS ANT PADĖKLŲ



Užsiauginkite saulėgražų daigų ant žeme pabarstytų padėklų. Šiuo atveju saulėgražos turi būti neišlukštentos ir nekepintos. Prekybos centruose pirktos saulėgražos dygsta labai blogai, todėl tinkamiausios tos, kurias parduoda gyvūnų prekių parduotuvėse papūgomis. Jos puikiai dygsta.

Ant valgyklos padėklo reikėtų užpilti maždaug centimetrą žemės, pagidautina - kuo švaresnės. Prieš tai saulėgražų sėklas būtina sudaižinti. Tam galima paimti 3 litrų stiklainį, į jį suberti maždaug 2 stiklines saulėgražų, vakare užpilti jas vandeniu ir palaikyti apie 12 valandų. Paskui vandenį reikia nupilti ir dar dvi paras sėklas padaiginti, du kartus per dieną perskalaujant jas, kol pradės liūsti šaknelės. Tada saulėgražos gana tankiai beriamos ant padėklo paviršiaus, prispaudžiamos kitu padėklu, o ant viršaus dedamos 5-6 knygos arba pora trilitrinių stiklainių su vandeniu. Sėklas būtina kasdien palaistyti, kad žemė būtų truputį drėgna. Maždaug 5-6 dieną padėklą galima nukelti ir daižinti sėklas ant palangės, nuolat jas laistant. Apie vienuoliktą dieną (nuo mirkymo pradžios) daigai nukerpami žirklėmis, nuplaunami ir valgomi. Tokį edukacinį eksperimentą galima atlikti ir namie. Vaikai, pamatę, kaip augalai auga, labiau norės jų paragauti.

V ŽIRNIAI



Žirniai – vaikų skanėstas. Žinoma, ir ne tik jų. Malonaus skonio, sotūs žirnių grūdėliai – malonus užkandis ilsintis tarp darbų sode. Tačiau yra ne tik tokių, vadinamų gliudomaisiais, žirniais. Pasaulyje ne ką mažiau paplitę ir ankštiniai, kurie valgomi jaunesni ir su visomis ankštimis – panašiai kaip šparaginės pupelės. Žinoma, ir šie du pagrindiniai žirnių tipai išsiskaido į daug įvairių veislių, kurių skiriasi grūdo grublėtumas, spalva, augalo aukštis, atsparumai šalčiui ir panašiai. Pakalbėsime apie įprasčiausius, gliudomuosius žaliuosius žirnius, plačiai paplitusius lietuvių daržuose.

Žirniai sėjami ankstyvą pavasarį, o gruntas ruošiamas rudenį. Žemė sukasama 20-30 cm gyliu, o patręšti galima pavasarį – pelenais.

Ypač gerą derlių galima gauti, jei buvo gerai tręšiama pirmiau augusi kultūra. Žirnius galima tręšti tik perpuvusiu mėšlu, šviežiu negalima, nes ims sparčiai augti žalioji masė, taigi sumažės žiedų ir vaisių. Geriausia sėti po ankstyvųjų bulvių, kopūstų, pomidorų, moliūgų. Po žirnių labai tinka auginti visas kitas kultūras, tačiau toje pačioje vietoje žirnius galima sėti tik po 4 metų.

ŽIRNIŲ DAIGINIMAS

Žirniams tinka beveik visi gruntai, sudėtis nesvarbi: gali būti molio, priemolio ar smėlio dirvos. Rūgščias dirvas rekomenduojama kalkinti (apie 300-400 g vienam kvadratiniam metrui).



Žirniams reikia skirti saulėtą vietą, vengti aukšto gruntinio vandens, nes žirnių šaknys prasiskverbia iki metro ir giliau. Žirniai sodinami be persodinimų, geriausia iš anksto paruošti sėklas. Sėjama nuo balandžio pabaigos. Daigai pasirodo po 10-14 dienų, jeigu yra 4-7 laipsniai šilumos. Daigeliai ištvėria iki 6 laipsnių šalčius, bet verčiau uždengti lysvę agroplėvele. Jei sėjate vienos veislės žirnius, reikėtų sėti kas 10 dienų - ilgiau džiaugsitės derliumi. Paskutinis kartas sėti - gegužės pabaigoje, nes gausiai žydėti ir derėti žirniai gali tik ilgomis dienomis.

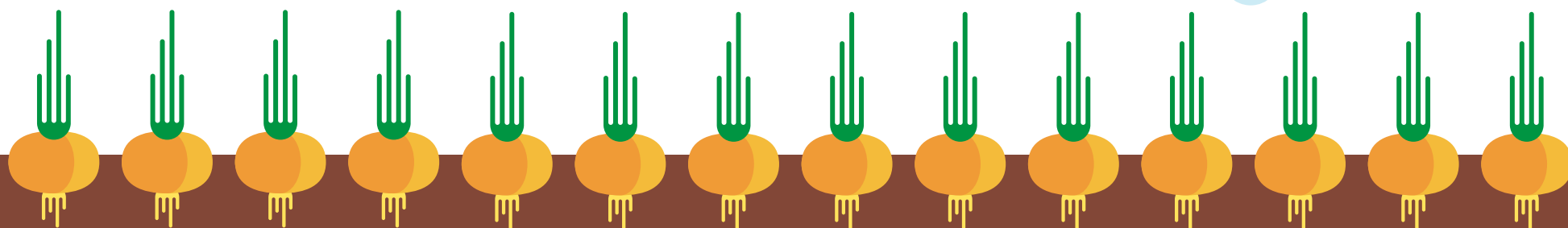
Tarpai tarp žirnių eilių turėtų būti 15-20 cm, tarp žirnių 5-6 cm. Daromi grioveliai, į kuriuos beriami žirniai. Išlyginus dirvą žirniai turėtų būti 3-6 cm gylyje. Sunkesnėje dirvoje sodinama ne taip giliai. Atstumai priklauso ir nuo žirnių aukščio, toliau vienas nuo kito sodinami aukštesnių veislių žirniai. Žirnius mėgsta kapstyti paukščiai, todėl pasėlius verta pridengti.

Žirniai mėgsta laistymą, dirva turėtų būti drėgna. Palaisčius reikėtų supurenti. Žirniams subrendus būtina skinti ankštis, neleidžiant joms subręsti. Subrendusios ankštys tarsi sako augalui, kad laikas sustoti.

Aukštus žirnius reikia paremti pagaliais: jie įduriami į dirvą kas 60-80 cm, tarp jų ištempiamos virvės. Ant žirnių šaknų vystosi gumbeliai, o juose - azotą gaminančios bakterijos, todėl nuėmus derlių šaknys ir stiebai užkasami į žemę, nes tai puiki trąša.

LAIŠKINIAI SVOGŪNAI

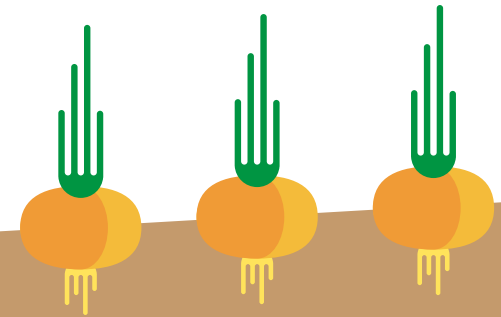
Laiškiniai svogūnai, kartais yra vadinami žaliaisiais ar pavasario svogūnais. Šie augalai nesubrandina svogūnėlių, tik kažką panašaus į kiek sustorėjusį baltos spalvos stiebo kamieną. Tačiau laiškiniai svogūnai puikiai išvysto ilgus žalius stiebelius – laiškus, kurie kartu su sustorėjusiu stiebo baze, yra vartojami kaip puiki prieskoninė daržovė, kurios skonis yra šiek tiek švelnesnis negu įprastų svogūnų. Laiškiniai svogūnai gali būti verdami, kad pagardinti virtus patiekalus, bet dažniau yra naudojami šviežioms salotoms paskaninti ir papuošti.



AUGINIMO BŪDAI

Pateiksime keletą iš jų. Kovo-balandžio mėnesį sodinami maži, šiltnamyje išauginti svogūnai 15×15 cm atstumu. Kita galimybė – sėti eilėmis tiesiai į atvira dirvą taip pat kovo-balandžio mėnesį ir išretinti, paliekant tą patį atstumą.

Svogūnus sodinkite apie 2 cm gylyje ne per daug drėgname dirvožemyje, įsaulyje ar daliniame šešėlyje. Įspauskite reikiamo gylio duobutes ir sodinkite, užberdami žemėmis svogūnėlius. Atstumai tarp pasodinimų gali būti apie 5 cm. Kadangi šio svogūno galvutė smarkiai nesivysto po žeme, augalai gali būti sodinami gana arti vienas šalia kito. Laistykite svogūnus vieną ar du kartus per savaitę, kad apie 15 cm gylyje dirvožemis išliktų drėgnas. Ravėkite bet kokias piktžoles iš lysvės, kai tik jos atsiranda, nes svogūnams yra sunku galynėtis dėl maistingų medžiagų su piktžolėmis.



DERLIUS

Raudami svogūnus, atpalaiduokite žemę aplink kiekvieną svogūno šaknelę dirvožemyje ir atsargiai išraukite jį iš dirvožemio, kad nenutrauktumėte vienų laiškų. Atskirus laiškus galima skinti visą auginimo sezoną, kai tik jums reikia. Augalas ir toliau augs ir ataugins naujus laiškus, jei skinsite ne daugiau kaip po vieną ar kelis laiškus vienu metu.



„SVEIKATIADA“ AUGINS ŠIAS GĖRYBES, O KĄ SĖSITE JŪS?

Kviečiame pasidalinti savo įspūdziais, daržo nuotraukomis bei receptais, ką planuojate gaminti iš užaugintų daržovių. Jūsų Grįžtamojo ryšio anketų lauksime iki pat mokslo metų pabaigos.

WWW.SVEIKATIADA.LT

WWW.FACEBOOK.COM/SVEIKATIADA

INFO@SVEIKATIADA.LT