



## OGRÓDEK NA PÓŁPIĘTRZE

Pomysł opiera się na wspólnym hodowaniu roślin na klatce schodowej, szczególnie ziół, roślin jadalnych i leczniczych. Polega na dzieleniu się odpowiedzialnością i wspólnej opiece nad roślinami, na wymianie nasion, sadzonek, szczypek, ale także przepisów i porad jak je wykorzystywać.

### Logo

Do dyspozycji (zał. ) jest znaczek graficzny.

RGB: 143/183/161    CMYK: 50/14/42/0

### KROK PO KROKU

1. Zbierz **grupę** sąsiadów chętną do współpracy.
2. Znajdź **dobre miejsce** na ogródek - dostępne, dogodne i akceptowane przez społeczność sąsiadów.
3. Wybierzcie odpowiednie **rośliny** jakie chcecie uprawiać (zioła, rośliny jadalne, warzywa) - pomocne będą blogi i poradniki on-line). Weźcie pod uwagę jakie macie warunki na klatce (nasłonecznienie, możliwość otwierania okien lub wystawiania donic na zewnątrz latem).
4. Przejrzyjcie **zasoby** - może macie do dyspozycji donice, skrzynki, może coś jest do dostania na grupie wymiankowej lub w podzielni. To, czego brakuje oraz ziemię i nawozy naturalne warto kupić w lokalnym sklepie ogrodniczym, kwiaciarni. Możecie poszukać stylu, w jakim chcecie stworzyć ogródek (materiał z inspiracjami w zał.).
5. **Zacznijcie** działać - postawcie pierwsze donice, posadźcie w ziemi kilka sadzonek (zanim wykiełkują nasiona będziecie mogli od razu korzystać z ziół). Podpiszcie rośliny, dołączcie o nich informacje, przepisy. Zobaczcie co się sprawdza, a co nie. Eksperymentujcie.
6. **Podzielcie się obowiązkami.** Wymyślcie system podlewania. Wykorzystajcie proste tabliczki do zostawiania komunikatów sąsiadom, np. Podleń bazylię w każdy poniedziałek i czwartek!
7. Zaplanujcie wspólne działania, np. **spotkanie** przy herbacie miętovej i melisowej z waszego ogródka.

## Rośliny i ich właściwości:

**Melisa lekarska** napar z liści stosuje się na sen i uspokojenie, problemy z trawieniem i bolesne miesiączki. Melisa jest polecana w celu poprawy pamięci i koncentracji, przeciwdziała mdłościom w ciąży. Działa grzybobójczo i bakteriobójczo.

**Mięta pieprzowa** ma zbawienny wpływ na podrażnienia układu pokarmowego. Działa rozkurczająco na mięśnie gładkie przewodu pokarmowego i zmniejsza ból. Ma właściwości antybakteryjne, antywirusowe i uspokajające.

**Oregano** ma przede wszystkim działanie wykrztuśne, dezynfekujące, przeciwbiegunkowe, moczopędne, przeciwskurczowe i odtruwające. Zewnętrznie wykorzystuje się do płukania gardła, wzmacniających kąpieli oraz przy trudno gojących się ranach skóry i świądzie.

**Rozmarny**, najczęściej stosowany jako przyprawa. Napar z suszonych liści rozmarynu usprawnia trawienie, działa przeciwrzodowo, hepatochronnie, moczopędnie, uspokajająco.

**Tymianek pospolity** stosuje się jako przyprawę, ale w medycynie ludowej od wieków stosowany był jako środek do walki z wirusami i bakteriami. Stosowano go często, by złagodzić kaszel, bóle reumatyczne i stany zapalne.

**Szałwia lekarska** działa rozkurczowo i przeciwzapalnie, pomaga w leczeniu łuszczycy i grzybicy, może stanowić wsparcie w walce z przeziębieniem lub infekcją górnych dróg oddechowych. W niektórych przypadkach stosowanie szalwii, zwłaszcza w nadmiernych dawkach, może być toksyczne dla organizmu.

**Trawa cytrynowa** leczy niestrawność i brak apetytu, działa przeciwkaszlowo, rozkurczowo, przeciwreumatycznie. Łagodzi bóle głowy i brzucha, poprawia koncentrację.

**Stewia** to naturalna alternatywa do cukru, jej liście i łodygi są wykorzystywane do słodzenia potraw i napojów.

## Uprawa roślin we wnętrzu. Czego wymagają rośliny w doniczkach?

**Dużej ilości słońca** – zioła najlepiej jest trzymać w pomieszczeniach dobrze nasłonecznionych. Najlepsze będą pomieszczenia (parapety, miejsca pod oknem) z zachodnią lub wschodnią wystawą, gdzie słońce operuje bez przerw przez kilka godzin. Specjalne żarówki LED mogą zastąpić naturalne światło słoneczne.

**Regularnego podlewania** – zioła lubią stale wilgotne podłoże, dlatego systematyczne podlewanie to podstawowa zasada uprawy tych roślin. W czasie upalnego lata wodę należy uzupełniać nawet co drugi dzień.

**Odpowiedniej gleby** – do uprawy ziół nadają się żyzne i sypkie mieszanki ziemi o niskim zasoleniu, wzbogacone nawozem i naturalnym humusem, czyli urodzajną ziemią. Na rynku dostępne są specjalne podłoża do wysiewu ziół i warzyw, których skład jest odpowiedni do tego typu upraw.

**Warstwy drenażowej** – zioła w doniczkach wymagają stale wilgotnego podłoża, nie należy jednak dopuścić do przelania rośliny. Z tego powodu należy zadbać o dobry drenaż doniczki, umieszczając na jej dnie warstwę piasku lub keramzytu lub wybierając doniczki z otworami na spodzie.

Więcej na ten temat np tutaj: [www.homebook.pl](http://www.homebook.pl), [twojogrodek.pl](http://twojogrodek.pl)

## PODPOWIEDZI

O czym należy pamiętać przy realizacji tego pomysłu?

### Zadbaj o dostęp

Należy pamiętać aby ogródek mieścił się w zasięgu wszystkich mieszkańców - najlepiej jak najbliżej wejścia do klatki i wejścia do wind. Półpiętro może być doskonałym miejscem, szczególnie jeśli dostęp mają tam wszyscy mieszkańcy. Lokalizacja musi być zgodna z zasadami BHP i przepisami przeciwpożarowymi, warto skonsultować ją z administracją budynku.

Dobór donic lub skrzynek (na podwyższeniu, wyniesionych w górę) jest bardzo ważny, by umożliwić powąchowanie i zebranie roślin osobom starszym, osobom, które nie mogą się schylać itp.

### Podzielcie się opieką

Rośliny oczywiście wymagają opieki, choć na całe szczęście w wydaniu ogródka wewnętrznego w donicach i skrynkach nie jest to bardzo czasochłonne zajęcie. Kluczowe jest chyba dogadanie się z sąsiadami, kto i kiedy podlewa rośliny, zasilą ekologicznymi odżywkami. Pomocne mogą być karteczki lub komunikaty pozostawione w ogródku, np. tabliczki, na których kredą można wpisywać informacje o kolejnej dacie podlewania "Podlej mnie:...."

### Zróbcie sami

Warto postawić na rozwiązania, które umożliwią niskokosztowe, samodzielne stworzenie i rozwijanie ogródka. Dobrze sprawdzą się realizacje w duchu *Do It Yourself*. Można skorzystać z niedrogich materiałów (lub dostępnych za darmo), np. skrzynek na owoce czy nieużywanych wiader i w prosty sposób zmontować samemu miejsce na nasadzenia. Jednocześnie ogródek powinien być estetyczny i zachęcać różne grupy do korzystania z jego dobrodziejstw. Jeśli zbite własnoręcznie skrzynki będą się wydawać niektórym sąsiadom ryzykowne i nieestetyczne, poszukajcie innych rozwiązań. Czasami wystarczy coś pomalować lub oczyścić, żeby nabrało blasku.

### Dobierzcie rośliny

Ważne, aby dobrać rośliny w stu procentach jadalne i bezpieczne. Prawie wszystkie zioła spożywane w nadmiarze mogą wywoływać skutki uboczne, więc warto poinformować o tym mieszkańców. W internecie można znaleźć bardzo wiele stron, blogów i tutoriali poświęconych uprawie ziół, ich właściwościom, modzie na rośliny jadalne, przepisom roślinnym itd. Są to np.: [ziolove.pl/blog](http://ziolove.pl/blog), [bezogrodek.com](http://bezogrodek.com), [dobrzezielsko.pl](http://dobrzezielsko.pl),

## Informujcie sąsiadów

Klatka schodowa jest wspólną przestrzenią, na której często ścierają się interesy różnych osób. Warto przedyskutować zmiany w gronie sąsiadów i szukać sposobów na jak najbardziej przyjazne rozwiązania. Napiszcie krótki list i wrzucie sąsiadom do skrzynek, zorganizujcie spotkania na podwórku lub na klatce schodowej.

Informacja dla mieszkańców może wyglądać tak:

*Na naszej klatce schodowej pojawiły się donice i skrzynki z ziołami i roślinami. Chcemy wspólnie się nimi opiekować i wspólnie korzystać z ich dobrodziejstw. Zachęcamy do wymiany przepisów kulinarnych i sposobów wykorzystywania roślin w Waszych domach. Zapraszamy również do dzielenia się szczepkami i sadzonkami oraz przekazywania kwiatów pod opiekę sąsiadom - wystarczy pozostawić wiadomość dla innych.*



Materiał dostępny na licencji Creative Commons  
Uznanie autorstwa - Użycie niekomercyjne 4.0.  
Opracowanie: Fundacja "Na miejscu",  
Grafika: Robert Czajka, na zlecenie m.st. Warszawa.