

LEGUME DE IARNĂ





Heidi Lorey

LEGUME DE IARNĂ

Recoltă proaspătă în anotimpul rece



ORADEA, 2023

CE VEȚI GĂSI ÎN ACEASTĂ CARTE



Cum se transformă toamna într-o a doua primăvară 6



POTENȚIALUL UNUI ANOTIMP UITAT 8

Când este cu adevărat iarnă 10
Sezonier și regional:
Contribuții la protecția climei. 14
Redescoperirea legumelor de iarnă 16
Rezistența legumelor pe timpul iernii 22
Totul se reduce la soi 26



LEGUMELE DE IARNĂ - CUM SE CULTIVĂ? 28

Despre însămânțare și plantare 30
Rotația culturilor 32
Ajutoare împotriva frigului și a înghețului 34
Legume de iarnă în răsadniță 36
Legume de iarnă în stratul înălțat 38
Legume de iarnă în seră 40
Legume de iarnă în balcon. 42





PREZENTAREA LEGUMELOR DE IARNĂ

.....	44	Salată sau lăptucă	102
Andivă	46	Salate asiatice	104
Anghinare chinezească	48	Scorțoneră	106
Barba caprei	50	Sfeclă roșie	108
Ceapă de iarnă	52	Spanac	110
Cicoare	54	Topinambur	112
Cicoarea de grădină	56	Țelină	114
Fenicul	58	Valeriană (fetică)	116
Fragă tătarească	60	Varză de Bruxelles	118
Germeni de mazăre	62	Varză de căpățână	120
Grăsiță de iarnă	64	Varză de China	122
Gulie	66	Varză de frunze	124
Lobodă	68	Varză Kale	126
Mangold	70		
Morcov	72	PLANTE AROMATICE DE IARNĂ	128
Nap	74	Ceapă de tuns	128
Nap pentru pețiol și frunze	76	Cimbru	129
Nap suedez	78	Creson de grădină	130
Pak Choi	80	Măcriș	131
Păpădie	82	Pătrunjel de frunze	132
Păstârnac	84	Rozmarin	133
Pătlagină	86	Salvie	134
Praz	88	Țelină pentru pețiol și frunze	135
Radicchio și cicoare pentru frunze	90		
Rapiță de iarnă	92		
Ridiche	94	ANEXE	137
Ridiche de iarnă	96	Bibliografie	138
Ridiche pentru frunze	98	Index	140
Rucola	100		



CUM SE TRANSFORMĂ TOAMNA ÎNTR-O A DOUA PRIMĂVARĂ

Cărți de grădinărit care să trateze lucrări de iarnă sunt destul de rare. Chiar dacă o fac, se ocupă doar de planificarea grădinii, de structura plantelor perene și de culorile scoarței copacilor. Dar pe când o carte dedicată cultivării și recoltării legumelor în timpul iernii? Nici o șansă, ar spune cei mai mulți dintre cititori. După trecerea toamnei, ideea de a semăna în grădina de legume și altceva decât valeriană,

mi-a venit probabil datorită faptului că, pur și simplu, n-aveam chef să mă comport ca un grădinar „responsabil” și să curăț straturile, să le pregătesc și să semăn plante folosite ca îngrășământ verde. Prin urmare, salatele, mangoldul și andivele au rămas pe loc, gândindu-mă că pe lângă îngrășământ verde, de ce n-ar crește și ceva ce se poate mânca. Multe legume s-au dovedit a fi surprinzător de rezistente la frigul



Salata verde, andivele, valeriana și ultimele crăițe umplu stratul în noiembrie. O imagine aproape ca de primăvară.

iernii. În unii ani a mers mai bine și am recoltat până la sfârșitul lunii ianuarie. În iernile geroase, fără zăpadă, andivele erau înghețate deja la jumătatea lunii decembrie. Ținând cont de faptul că acceptăm ideea că nu suntem în totalitate autosuficienți, acest lucru nu este atât de tragic. Mai importantă este bucuria recoltei proaspete din propria grădină.

Această carte trebuie să o luați de pe raft doar începând din luna august, ea cuprinzând sfaturi legate de cultivarea legumelor, în special în a doua jumătate a anului. Primăvara, toată lumea însămânțează euforic, plantează și se agită la gândul că totul trebuie să fie în pământ în același timp, cât vremea este bună. Vara, la recoltat, e aceeași situație. De obicei, toate căpățânile de salată s-au format, sunt gata de recoltat în același timp. Toate lumea gătește, pune conserve, congelează, deshidratează și usucă. La sfârșitul verii, straturile de legume sunt goale și întâmpină începutul toamnei desfrunzite și fără vegetație. Dar în realitate când începe toamna și iarna? Din ce în ce mai des avem parte de zile calde cu temperaturi blânde până la sfârșitul lunii noiembrie – cea mai potrivită vreme pentru creștere! Începând cu anii 1990, conform calendarului fenologic al Serviciului meteorologic, primăvara a devenit mai scurtă, vara începând mai repede, în timp ce toamna s-a prelungit cu 14 zile. Aceasta înseamnă o perioadă de creștere mai lungă cu 2 săptămâni. O schimbare a climei nu are doar dezavantaje. Prin urmare, în mijlocul verii, putem scoate pungile cu semințe ca să profităm de solul cald al grădinii. Multe culturi se dezvoltă bine atunci când după o vară fierbinte temperaturile scad. Luna august poate fi considerată o a doua primăvară! Dacă semănați târziu, veți și recolta mai târziu. Când legumele și-au încheiat perioada de creștere, ele rămân în strat proaspete ca într-un depozit. Spre deosebire de frigidere sau congelatoare, acesta nu consumă energie și protejează clima. Fiecare căpățână de varză care crește în grădina noastră nu trebuie transportată pe autostradă. Producția regională nu implică alimente transportate pe zeci sau sute de kilometri. Dacă micii proprietari de grădini și-ar aduce o cât de mică contribuție, am putea avea și noi impact asupra climei sau cel puțin ne-am reduce propria amprentă ecologică. Nu avem o planetă Pământ de rezervă, în schimb ne putem folosi resursele în mod creativ.





POTENȚIALUL UNUI ANOTIMP UITAT

*Iarna este un anotimp pe care grădinarii
il trec cu vederea în mod intenționat.*

*Chiar și în revistele de grădinărit,
toamna este urmată de primăvară.*

*Dar iarna și oferă și ea propriile
delicii în grădina de legume.*

CÂND ESTE CU ADEVĂRAT IARNĂ

La latitudinile noastre, anul este marcat de succesiunea anotimpurilor, iarna fiind unul dintre cele patru anotimpuri. Este cea mai rece și mai întunecată perioadă a anului. Soarele se ridică doar puțin deasupra orizontului, iar zilele sunt scurte. Temperaturile pot scădea în unele regiuni până sub -20°C . Gheața și zăpada caracterizează acest sezon, mai mult sau mai puțin și pe perioade mai lungi sau mai scurte. Animalele și plantele se adaptează la această situație. Pentru a scăpa de frig, ele intră în repaus sau în hibernare. Viețuitoarele din solul grădinii își încetinesc activitatea și se ascund în straturile mai adânci ale acestuia. Foioasele își pierd frunzele, iar părțile supraterane ale plantelor perene mor. Plantele își încetează creșterea.

Conform calendarului, iarna începe pe 21 decembrie. Este ziua solstițiului de iarnă, cu cea mai scurtă zi și cea mai lungă noapte. Iarna astronomică se încheie la 21 martie, când ziua și noaptea devin din nou egale ca lungime. Vorbim de echinocțiul de primăvară.

Unghiul de înclinare al axei Pământului este responsabil de existența anotimpurilor. Prin urmare, unghiul de incidență al razelor solare pe suprafața Pământului se modifică în cursul anului, în timp ce Pământul orbitează o dată în jurul Soarelui. În timpul iernii, în emisfera nordică, unghiul de incidență pe suprafața Pământului este mai mare, iar vara mai mic.



*De obicei,
asociem iarna
cu zăpada, o
pătură albă
care se întinde
peste straturi*