

## Otwarta lista polecanych do uprawy gatunków i odmian roślin ogrodniczych

Wybór poszczególnych gatunków roślin został dokonany ze względu na niekłopotliwą uprawę, plenność i cechowanie się korzystnym wpływem na zdrowie człowieka. Wskazane owoce, warzywa i zioła:

- Regulują trawienie
- Stabilizują florę jelitową
- Rozpuszczają kwas moczowy
- Obniżają poziom cholesterolu we krwi
- Zapobiegają powstawaniu komórek rakowych
- Wspierają rozwój substancji odpornościowych
- Wzmacniają dziąsła i florę jamy ustnej
- Poprawiają zdolność koncentracji
- Podnoszą odporność na stresy
- Ułatwiają spokojny sen
- Pomagają utrzymać zgrabną sylwetkę.

### Gatunki i odmiany roślin sadowniczych

Przedstawione gatunki i odmiany są polecane na działki ze względu na stosunkowo łatwą uprawę i niezwykle cenne właściwości prozdrowotne owoców, bądź szczególne walory smakowe i przetwórcze. Powinny uzupełniać rosnące już na działkach sadownicze nasadzenia, bądź stanowić nowe nasadzenia w połączeniu z innymi roślinami.

● Rośliny sadownicze o małych wymaganiach siedliskowych i pielęgnacyjnych, wcale lub rzadko porażane przez choroby i szkodniki

**1 Jagoda kameczacka** odm.: Wojtek, Zojka, Borealis, Jugana, Vostorg

**2 Aronia** odm.: Hugin, Nero, Galicjanka, Viking

**3 Świdośliwa olcholistna** odm.: Northline, Smoky, Honeywood, Pembina

- 4 Kolcowój szkarłatny odm.: Big Berry, New Big, Sweet Berry, No 1
- 5 Dereń jadalny odm.: Elegantyj, Szafer, Joligo, Jantarnyj
- 6 Morwa biała odm.: Gerardi's Dwarf
- 7 Róża owocowa: mieszańce róży dzikiej, girlandowej, pomarszczonej, jabłkowej odm.: Skolimów, Konstancin, Karpatia, Nova E2
- 8 Cytryniec chiński
- 9 Pigwowiec

● Cenne gatunki sadownicze o nieco większych lub specyficznych wymaganiach glebowych lub uprawowych

- 10 Czarna malina odm.: Litacz
- 11 Rokitnik odm.: Czuskaja, Botaniczeskaja, Podarok Sadu, Witaminnaja i meski-Pollmix
- 12 Pigwa wielkoowocowa odm.: Champion, Bereczki, Portugalska, Lescovac,
- 13 Bez czarny odm.: Samyl, Sampo, Aureomarginata, Eva,
- 14 Borówka wysoka odm.: Duke, Patriot, Bluecrop Chandler, Darrow
- 15 Żurawina odm.: Bergman, Franklin, Stevens, Pilgrim,
- 16 Borówka brusznica
- 17 Aktinidia ostrolistna odm.: Domino, Geneva, Bingo, Ananansnaja, oraz męski Weiki

● Inne

- 18 Winorośl odm. odporne na choroby
- 19 Truskawki odm. odporne na choroby, odmiany powtarzające owocowanie
- 20 Śliwa węgierka odm. tolerancyjne na szarękę (Tolar, Promis, Nectavit)
- 21 Maliny jesienne odm. Polka, Polesie,
- 22 Poziomki
- 23 Porzeczki czarne, czerwone lub białe, zwłaszcza formy pienne

**Gatunki i odmiany warzyw i roślin przyprawowych do uprawy na działkach**

● Warzywa liściowe:

- 1 Roszponka
- 2 Rukola (rokietta)
- 3 Szpinak zwyczajny
- 4 Endywia (z siewu i rozsady) – nie jedzą jej ślimaki, mniej podatna na choroby

**5 Salata masłowa** np. z siewu do szybkiego zbioru – na małe listki, sałaty listkowe – kolorowe, zielone, ciemnofioletowe, listkowe – dębolistne

**6 Salata rzymska** ( w typie odmian mini) do małych ogródków, do uprawy w skrzyniach i w pojemnikach (na balkon i na tarasy)

**7 Salata japońska**

**8 Rzeżucha ogrodowa** – uprawa w pojemnikach i gruncie,

**9 Jarmuż** (upr. Z rozsady)

**10 Szpinak musztardowy**

● Warzywa przyprawowe:

**11 Szczypiorek** (Bohemia, Wulkan)

**12 Koperek** (Amat, Skaner)

**13 Trybula**

**14 Pietruszka naciowa** (Fest, Astra, Festival, Fiesta)

**15 Szczypiorek czosnkowy**

**16 cebula z dymki**

**17 Papryka ostra** – do uprawy w gruncie i w doniczkach (Cyklon, Orkan, Turbo) oraz półostra (Rokita)

● Inne gatunki

**18 Fasola szparagowa karłowa** (Tara, Syrenka, Laurina, Korona, Muza, Ametyst, Ibiza)

**19 Groch na zielono** (Jantar, Kaskada, Telefon, Primavil), cukrowy (Oregon Sugar, Ambrosia)

**20 Cukinia** odmiana żółta Atena F1 i zielona Astra F1,

**21 Dynia olbrzymia** Justynka F1, Hokkaido, Muskat de Provence (odmiana dyni piżmowej)

**22 Rzędziewka** (Lada, Krasa, Silesia, Rowa, Carmen)

**23 Burak liściowy** (Bright Lights, Lucullus)

**24 Kalarepa** (Gigant, Gabi), uprawa z rozsady

**25 Pomidory odm. koktajlowe** (typu cherry)

**26 Papryka słodka** – odmiany krajowe, o czerwonych owocach dobrze dostosowane do warunków naszego klimatu (równomiernie dojrzewające) np., Roberta, Robertina

**27 Głębigrózek** – atrakcyjne strąki, mało miejsca zajmuje – na balkon, tarasy, przy płocie

**28 Okra**

**29 Brukselka** (uprawa z rozsady)

### **Gatunki ziół do uprawy na działkach**

**1 Bazylia**

**2 Majeranek**

**3 Mięta**

**4 Melisa**

**5 Lubczyk**

**6 Lebiodka (oregano)**

**7 Tymianek**

**8 Czosnek niedźwiedzi**

**9 Kolendra**

**10 Cząber**

**11 Rozmaryn**

### **Rośliny ozdobne**

Spośród bogactwa roślin ozdobnych warto wprowadzać na działkę te, które mogą towarzyszyć, dopełniać i wzbogacać, nie tylko wizualnie, uprawy roślin użytkowych. Należą do nich:

- Rośliny chętnie odwiedzane przez owady pożyteczne i zapylające:

1. Lawenda
2. Kocimiętka
3. Szałwia omszona
4. Przetacznik
5. Miodunka
6. Jeżówka
7. Krwawnik
8. Żywokost
9. Krokusy

- Zadarniające, głównie jako żywa ściółka w uprawach sadowniczych:

10. Barwinek
11. Runianka
12. Dąbrówka rozłogowa
13. Epimedium
14. Przylaszczka
15. Kopytnik
16. Żurawka
17. Funkia
18. Brunera

- Stosowane w uprawach współrzędnych warzyw:

19. Aksamitka
20. Nagietek
21. Ziola
22. Nasturcja
23. Wilczomlecz groszkowy
24. Nostrzyk żółty