

Grădina fără sapă

CULTIVAREA, PREPARAREA ȘI
PĂSTRAREA RECOLTEI

Charles Dowding și
Stephanie Hafferty



Oradea, 2025



Cuprins

Prefață de Charles și Steph	V
1 Abilități necesare pentru creșterea plantelor	1
2 Amplasamentul grădinii, dimensiunea parcelei, investiții necesare	9
3 Grădina fără sapă, plivirea buruienilor și îngrijirea continuă a solului	15
4 Semănare, plantare, distanțe între plante, irigare	23
5 Prevenirea și abordarea bolilor și dăunătorilor	33
6 Preparate pentru grădină, casă și corp, făcute acasă	46
7 Transformarea resturilor vegetale în compost	63
8 Extinderea sezonului de grădinărit	69
9 Depozitarea recoltelor	78
10 Depozitarea și conservarea roadelor	87
11 Păstrarea semințelor	101
12 Hrană pentru suflet	111
13 Legume perene importante	125
14 Legume importante pentru frunze și rădăcini	135
15 Legume importante pentru păstăi și fructe	143
16 Frunze de salată pentru tot anul	153
17 Cultivarea și folosirea plantelor aromatice	167
18 Cultivarea și folosirea florilor comestibile	182
19 O colecție de plante puțin diferite	195
20 Vânzare și troc	203
Bibliografie	209
Furnizori	210
Apendice	212
Index	213

„Juriul a fost surprins de volumul imens de informații utile din această carte. Scris cu pasiune evidentă de oameni care practică ceea ce propovăduiesc, volumul abundă în explicații logice și clare... O carte extrem de practică - perfectă pentru oricine e interesat să-și cultive propriile legume”.

Declarația juriului cu privire la „Grădina fără sapă - Gospodăria organică”, câștigătoare a premiului Cartea Practică a Anului Peter Seabrook la Premiile The Garden Media Guild, 23 noiembrie 2017.

Despre autori



Charles Dowding este un pionier al culturilor organice crescute în sol nesăpat încă din 1983, creând și cultivând patru grădini cu produse pentru vânzare, cea mai mare dintre ele având 28.327,98 metri pătrați. El a scris șapte cărți, inclusiv foarte bine vânduta *Organic Gardening- The Natural No-Dig Way*.

Publică pe un canal de youtube foarte apreciat și ține numeroase cursuri atât în țara lui cât și în străinătate.

Stephanie Hafferty e adepta grădinăritului organic fără săpat, scriitoare și bucătar, cu specializare în gătirea plantelor de sezon. E pasionată de împărtășirea propriilor cunoștințe despre cultivarea și gătirea plantelor pentru a hrăni familii și comunități. Stephanie scrie cu regularitate pentru reviste de permacultură, ține conferințe, ateliere și cursuri despre creșterea plantelor, prepararea mâncărilor folosind ingrediente de sezon. Ea trăiește cât se poate de autosuficient, cultivând pe lotul alocat de primărie și în grădina ei destul de mică de lângă propria locuință.

Prefață

de Charles și Steph

Chiar dacă nu vorbesc, plantele ne transmit totuși multe lucruri. În această carte am concentrat observațiile și acțiunile noastre în ideile cele mai importante, care te vor ajuta să le înțelegi cel mai bine, și metodele esențiale cele mai simple care te vor conduce spre recolte bogate.

O metodă frumoasă

Cultivarea plantelor e adeseori prezentată sub forma unei liste de proceduri. Viața este eliminată din acest proces, se dau reguli fără să se explice motivația logică din spatele lor, iar tehnica săpatului este prima pe listă. Metoda convențională a învățatului pe de rost reduce conectarea și interesul, și totuși e nevoie ca tu, grădinarule, să te simți și să fii implicat sufletește.

Grădinaritul înseamnă observarea și îmbunătățirea proceselor naturale. Folosind metodele din această carte, vei înțelege când și cum să le aplici într-un mod cât mai eficient, fie că e vorba de pregătirea solului, semănat, plivit sau adunarea recoltei. Vei putea să îți folosești imaginația, legumele cele mai dificile vor crește cu ușurință și miliarde de organisme din solul plin de viață vor zâmbi împreună cu tine.

Pe lângă că grădinaritul fără săpat este esențial dacă îți dorești să crești plante sănătoase și să economisești timp, este pur și simplu cea mai bună metodă de dezvoltare a empatiei față de natură. Plantele îți vor demonstra prin sănătatea și robustețea lor că le place această abordare, și cel mai bun „test al solului” e să observi detaliile creșterii acestora. Acest test e o complicație în plus, care provoacă confuzie multor oameni, și poate deveni o barieră în calea implicării grădinarului. Îți recomandăm să citești cu atenție primele două capitole ale acestei cărți pentru a te deprinde cu solul și locul, pentru a-i descoperi potențialul.



Deprinderi adecvate, rezultate favorabile

Vrem să te învățăm deprinderile necesare pentru ca în cel mai scurt timp și cu cel mai mic efort să obții rezultate bune - avem dovezi că putem să facem asta:

- „Tocmai am terminat primul strat fără săpat, am trecut de la iarbă la răsaduri de dovlecel în doar două ore. Recomand din inimă această abordare pentru că economisește timp, iar eu am nevoie să îl economisesc. Nu trebuie să începi de la un spațiu gol”. (Gary, Leicester)
- „Folosind această metodă, rezultatele obținute vorbesc de la sine. Lucrez cu normă întreagă și reușesc să ajung în grădină doar la sfârșitul săptămânii. Cu toate acestea, din mai până în octombrie nu a fost nevoie să trec nici măcar o dată pe la aprozar (locuiesc în zona central-nordică a S.U.A.). Puțini oameni din zonă pot să se laude cu asta”. (Christine, Beauchamp)
- „Am un teren de mărimea unui timbru, însă folosind tehnica ta am reușit să cresc câteva sute de kilograme de legume”. (Linda, Philadelphia)
- „Aproape că nu se vede nicio buruiană! Metoda asta e cea mai tare”. (Leila, Bristol)

Timp mai mult, probleme mai puține

Grădinaritul fără săpat e o metodă simplă și clară. Curățarea buruienilor prin mulcire este de obicei prima și cea mai grea parte, așa că ne vom ocupa în detaliu de această parte. Acoperire e cuvântul potrivit; mulcirea înseamnă că solul nu are nevoie să se vindece, așa cum se întâmplă după arat sau săpat.

În comparație, atunci când sapi solul, deranjezi și organismele pe care acesta le conține (bineînțeles, vorbim de cele care supraviețuiesc), și una dintre modalitățile prin care pământul se reface este să fie acoperit cu buruieni, care în acest caz au rol de plante care îl vindecă. Cuvintele acestea dezvăluie tot: pământul săpat are nevoie să se vindece.

Frumusețea grădinaritului fără săpat este că buruienile nu mai sunt necesare pentru vindecarea solului, așa că vor crește mai puține. Mulcirea abundentă duce la dispariția buruienilor,

iar organismele din sol, pentru că nu au fost deranjate din munca lor, își văd de treabă îndeplinindu-și rolul de a face plantele să crească. Poți să devii creativ cu solul atunci când acesta este hrănit și acoperit cu un mulci din compost care îl face negru și roditor.

Adeseori, oaspeții care ajung la Homeacres mă întreabă: „Dar unde este mulciul? De ce este solul neacoperit?” În zonele cu climă umedă melcii pot să devină o problemă și compostul este mai degradă mulciul de care ai nevoie, în locul materialelor nedescompuse precum fânul și paie, pentru că acestea sunt un bun adăpost pentru melci. Așa că am adaptat materialul de mulci, hrana solului, la clima umedă din sud-vestul Regatului Unit și ai potențialilor dăunători. Fiecare climat are un tip de mulci adecvat.

Noi îți oferim sfaturi, te ajutăm să dezvolti cea mai bună abordare prin observarea și înțelegerea climatului și solului din zona în care trăiești. Astfel te adaptezi și poți să aplici cele mai bune metode pentru condițiile tale.

Toate acestea înseamnă că sfaturile noastre sunt folosite pentru o gamă largă de condiții climatice. Noi suntem în zona climaterică 8/9, așa că informațiile din această carte se potrivesc acelor condiții, însă abordarea noastră este larg ajustabilă, așa cum se vede în comentariile de mai sus. Poți să fii inventiv astfel încât să te bucuri mai mult de grădina ta.

Grădina fără săpat e grozavă

Cu ajutorul acestei cărți vei putea să te bucuri de creșterea și consumul plantelor de-a lungul tuturor anotimpurilor. Chiar așa, în toate cele patru. Îți vom arăta metode de cultivare pe tot parcursul anului, cu excelente rezultate și efort mic.

Profită de pregătirea, depozitarea și conservarea alimentelor crescute de tine, pentru ca mai târziu să te poți bucura de savoirea unor mâncăruri gătite din ingrediente crescute în propria grădină și de o dietă sănătoasă și variată chiar și în lunile de primăvară timpurie, când afară nu crește nimic. Pe deasupra, îți vom da câteva idei despre vânzarea și trocul surplusului.

Îți vom arăta cum să realizezi unelte utile în gospodărie prin reciclarea și reutilizarea unor lucruri pe care nu le mai folosești, dându-le astfel o nouă viață. În rețetele noastre pentru bucătărie, casă și corp, folosim plante sălbatice sau crescute în grădina noastră. De asemenea, te vom ajuta să găsești noi modalități de reducere a risipei, mărindu-ți astfel bugetul, și deprinderi care îți vor permite să devii mai autosuficient, chiar și în spații mici.

Vom explora împreună diferite modalități prin care grădina ta poate să devină un sistem închis, fără pierderi, iar tu, prin intermediul grădinii tale, să devii mai implicat și folositor în comunitatea ta. Lucrând cu natura și acceptând-o ca ghid, cu imaginație și răbdare, vei descoperi sentimente de plăcere și fericire, conexiune și încredere între tine și mediul înconjurător.

Unități de măsură americane

Pentru multe rețete am folosit cana ca unitate de măsură. Acolo unde acestea sunt menționate, mă refer la o cană de 240 ml.



Capitolul 1

Abilități necesare

pentru creșterea plantelor

Plantele cresc din abundență pe această parcelă, la 20 de luni după aplicarea primului strat de mulci cu scopul de a îndepărta iarba și buruienile.

Calea directă spre succes

Pentru a crea o grădină și a menține solul sănătos și plin de plante, anumite deprinderi sunt chiar mai importante decât terenul, uneltele, semințele și compostul.

Pe de o parte, e adevărat că plantele vor să crească și că „tot ce trebuie să facem noi e să le încurajăm”. Pe de altă parte, există nenumărate lucruri pe care putem să le facem astfel încât să le ajutăm să crească mai sănătoase și mai productive timp îndelungat.



Succes în creștere

În această carte vorbim despre:

- Cultivarea mai multor plante într-un spațiu mai mic și în mai puțin timp
- Depozitarea alimentelor în caz de necesitate
- Prepararea hranei prin modalități simple, dar interesante
- Alte utilizări ale plantelor din grădină.

Urmând aceste sfaturi vei crea bunăstare și frumusețe atât pentru plante cât și pentru tine, realizând o conexiune pozitivă între microbii sănătoși din sol și cei din propriul intestin, ajungând să înțelegi ce înseamnă să trăiești, să lucrezi și să te hrănești mai bine.

Zone climatice

Detaliile prezentate se referă la etapele de cultivare într-un climat temperat-oceanic din zonele 8-9, cu unele sfaturi specifice pentru nivelul de umiditate și temperatură ale acestor zone. Principiile de cultivare sunt asemănătoare în cele mai multe zone care au o climă temperată, însă e necesară adaptarea anumitor detalii la clima specifică fiecărei locații.

Charles a învățat asta pe pielea lui în primul an de grădinărit, când a adoptat metoda recomandată de Ruth Stout de mulcire cu fân a pământului nesăpat. Această metodă a funcționat foarte bine în zona cu climă uscată și ierni reci în care se afla grădina ei, însă în condițiile umede din Somerset această metodă a dus la o invazie de limacși.

Principii elementare

Aceste abilități și cunoștințe sunt pașaportul tău pentru a obține rezultate mai bune cu un efort mai mic. Unele informații vor fi foarte diferite față de cele pe care probabil că le-ai întâlnit în alte locuri, deoarece de multe ori recomandările cu privire la creșterea plantelor sunt denaturate de către diferiți factori. Toate sfaturile din această carte se bazează pe rezultatele obținute prin metode care au dovedit că funcționează bine de-a lungul a câtorva decenii de practică. Vezi Capitolul 3, pagina 20 pentru mai multe informații despre creșterea pomilor fructiferi.

Hrănește solul pentru a hrăni plantele

Legumele sunt plante flămânde care au potențialul de a ne răsplăti crescând abundent într-un sol nesăpat și bine hrănit, fără să fim nevoiți să utilizăm fertilizanți și îngrășăminte sintetice. În loc să te concentrezi asupra plantelor în mod specific, folosește materie organică drept mulci, pentru a hrăni solul. E o diferență importantă în abordare, necunoscută vânzătorilor de îngrășăminte. Pământul hrănit cu materie organică păstrează nutrienții într-o formă stabilă, insolubilă în apă, și se transformă într-o cămară bine

De sus în jos:

Punctul de pornire a fost sfârșitul lui noiembrie, marginile și gardul vecinului Gert sunt năpădite de buruieni.

Buruienile au fost tăiate, rădăcinile au rămas în sol, după care am mulcit cu carton, resturi vegetale și compost.

La sfârșitul lunii mai deja culeg lăstari de mazăre, iar usturoiul și ceapa cresc foarte bine.

Recolta de ceapă crescută la marginea îndepărtată a zonei - începutul lui august.



aprovizionată. Când condițiile de mediu devin propice pentru creșterea plantelor, în momentul în care rădăcinile acestora caută să se extindă, organismele din solul sănătos se dezvoltă cu repeziciune și le ajută să găsească nutrienții și umiditatea de care au nevoie.

Aceste sisteme de creștere ale plantelor sunt mult mai eficiente în solul nesăpat în care vietățile vizibile și invizibile nu au fost deranjate de intervenții mecanice.

Grădina fără săpat

În urma săpatului și aratului vei vedea răme decimate și păianjeni fugind, însă prejudiciile pe care nu le vezi sunt și mai mari: prăpădul provocat locuitorilor invizibili ai solului. Probabil că fungii sunt victimele principale ale cultivării mecanice, în special ciupercile micorizale, care mor în contact cu aerul, fără să mai vorbim despre faptul că sunt făcute bucăți.

Unii grădinari susțin faptul că metoda grădinăritului fără săpat a fost inventată de leneși, dar asta e doar o prejudecată, deoarece e vorba despre direcționarea efortului acolo unde este cel mai util. De exemplu, dacă lași în pace micorizele, se vor transforma în cei mai buni aliați ai rădăcinilor plantelor, ajutându-le să găsească hrană și apă. Dacă le hrănești cu materie organică, acestea vor munci la rândul lor să îți hrănească plantele.

Reducerea intervențiilor asupra solului aduce beneficii diverse, cum ar fi buruieni mai puține și îmbunătățirea retenției de apă. Din păcate mulți grădinari au fost învățați să creadă în importanța afânării și aerării mecanice a solului, și prin urmare sunt nedumeriți de succesul acestei abordări fără săpat.

Unii grădinari și cultivatori obțin rezultate mulțumitoare folosind furca sau o furcă lată cu două cozi, fără să întoarcă brazda.

Acasă la Homeacres am făcut teste timp de trei ani și am constatat că aceleași legume produc mult mai puțin în solul aerat cu furca. Am folosit furca înainte de fiecare plantare, până la o adâncime de 25 cm.

Rânduri de 2 x 9 m	Sol aerat cu furca, 5 cm compost / kg	Metoda fără săpat, 5 cm din același compost / kg
Recolta 2014	67,92	78,55
Recolta 2015	90,23	101,71
Recolta 2016	120,33	142,14
Total legume în 3 ani în kg	278,48	322,40

În solul care nu a fost arat, agenții patogeni fungici au acces redus la rădăcinile plantelor deoarece habitatul ciupercilor e deja ocupat de micorize și de alte ciuperci benefice. Charles a observat că în iulie 2016 cartofii semănați în pământ săpat au fost atacați de mană, în timp ce plantele de cartofi din stratul alăturat nesăpat au fost cruțate.

Proba cu furca în octombrie, la stânga e stratul aerat și la dreapta stratul nederanjat, s-a folosit același compost



cu furca | fără săpat

În locurile în care structura solului a fost strivită și distrusă de mașini, poate că merită să se folosească furca o singură dată, la început, după care se acoperă pământul cu materie organică și se lasă pe seama vietăților solului procesul de restabilire a structurii acestuia.

În Capitolul 3 vei găsi detalii despre cum să creezi o grădină fără a deranja solul și cum să îl menții într-o formă foarte bună.

Găsirea locului ideal în relație cu alte plante

Mărește șansele pentru o creștere sănătoasă, alegând locul potrivit pentru amplasarea celor mai mofturoase plante, care de obicei sunt fructele și legumele. Așază-le cât mai departe posibil de plantele înalte și lemnoase, care creează umbră și ale căror rădăcini, în timpul perioadei de creștere, se întind departe în căutare de hrană și umezeală, .

Folosind metoda grădinăritului fără săpat, rădăcinile lemnoase ale plantelor din apropiere au șansa să deranjeze mai mult decât în grădinăritul tradițional. Dacă pe teren există o zonă cu plante lemnoase, poți să folosești o cazma ascuțită pentru a face un șanț la marginea acestei zone, în fiecare an, reducând astfel distribuția de nutrienți și umiditate către arbuști și copaci.

Același principiu se aplică și dacă creezi o pădure comestibilă: creșterea la nivelul solului e mai mică însă, pe de altă parte, vei avea o gamă mai largă de legume și fructe. Rădăcinile plantelor perene fac față mai bine cerințelor plantelor lemnoase din apropiere, așa că cel mai bine e să le amplasezi în consecință și să cultivi legume anuale în locurile în care nu există sau există foarte puține rădăcini de arbori și arbuști.

Compost și materie organică pentru plante comestibile

Este alegerea ta dacă vrei sau nu să aduci materie organică din exterior pentru straturile proprii de legume, despre care unii susțin că înseamnă să „furi fertilitatea altui loc”. Oricum, legumele au nevoie de mulți nutrienți pentru a prospera și există multe întreprinderi care produc deșeuri organice, ca de exemplu grajdurile de animale, stațiile municipale de compostare, fermele de ciuperci, tăierile gardurilor vii și a copacilor, iar legumicultura le poate fi client fidel.

Unele grădini generează suficientă materie organică (iarbă, resturi de la tăieri, frunze, deșeuri vegetale) pentru a hrăni solul răzoarelor de legume, deși asta implică totuși exportul materiei organice dintr-o zonă în alta a grădinii!

Cu toate acestea, Charles a observat la Homeacres o abundență tot mai mare de iarbă tocmai pe marginile pe care le tunde, în ciuda faptului că depozitează toată iarbă în zona de compost. Solul profită de fertilitatea care rămâne în urma cizmelor grădinarului și de împrăștierea de două ori pe an a unor mici cantități de gunoi de grajd biodinamic, (preparatul 500), vezi pagina XX.

„Cantitatea adecvată de mulci pentru creșterea hranei” variază de la un loc la altul, pe baza principiului că solul menținut sănătos și fertil printr-o hrănire anuală cu materie organică îți va răsplăti înzecit eforturile și/sau costul, și depinde și de cât de mare randament îți dorești să obții dintr-o anumită zonă.

Abilități necesare pentru semănare și plantare

Dacă ești obișnuit să semeni în solul arat, poate să îți pară ciudat că în metoda grădinăritului fără săpat semințele se așază într-un strat de mulci. Compoziția acestui mulci variază mai ales în funcție de zona climaterică.

În Somerset noi semănăm doar în compost, fără să folosim deloc materie organică nedescompusă, pentru ca populația de melci să nu ajungă la nivelul la care să distrugă micile răsaduri. În zonele mai uscate sau în cele în care iernile reciucid melcii, se poate semăna în găuri create într-un mulci, care nu e descompus total. Poate funcționa chiar și un mulci din materie lemnoasă, dar îți recomand să eviți lemnul nedescompus ca ingredient la crearea unui strat.

Investighează tipul de mulci potrivit pentru zona ta climaterică pentru a te putea bucura de sentimentul minunat pe care îl încerci după ce semeni și vezi lăstarii apărând rapid și uniform. Când acest lucru nu se întâmplă, pe lângă faptul că ai pierdut

Muștar alb semănat ca îngrășământ verde, muștar pentru salată, varietatea *Green in the Snow*, și rucola în fundal





Bob semănat în sol acoperit cu un strat de așchii de lemn, care încă se descompun la nivelul rădăcinii, în partea stângă se poate observa îngălbenirea plantelor, iar recolta a fost săracă

Greblând suprafața compostului înainte de plantare, pentru a nivela și a aera solul și pentru a omorî orice mică buruiană

timp și semințe, ai risipit și prețioasa resursă de sol sănătos, care acum stă degeaba, ai ratat și sezonul potrivit pentru creștere.

Poți să semeni direct în pământ sau în tăvi și ghivece la interior. Semănatul într-un mediu protejat presupune unele cheltuieli și efort în plus, dar are ca rezultat germinarea uniformă, o creștere timpurie puternică și o grădină plină de plante timp mai îndelungat.

Există anumite cunoștințe pe care e bine să le însușești înainte de a așeza plantele în pământul acoperit cu mulci, cum ar fi: mărimea potrivită a acestora, adâncimea de plantare, regimul de irigare și cum să le protejezi (sau nu) de dăunători sau de timpul nefavorabil.

Controlul buruienilor

Buruienile au potențialul de a sufoca plantele comestibile și de a se înmulți atât de rapid încât distrugerea lor poate deveni dificilă și consumatoare de timp. Din fericire, metoda grădinăritului fără săpat este un mare atu în combaterea buruienilor; din cauza tendinței solului nesăpat de a nu le lăsa să germineze cu ușurință.

