



ŹRÓDŁO MOJEJ ŻYWNOŚCI

W dzisiejszym gwałtownie rozwijającym się świecie, gdzie tempo życia wydaje się przyspieszać, poznajmy historię młodej kobiety, która postanowiła odmienić swoje życie i skupić się na uprawie ekologicznej warzyw.

Agata to młoda kobieta, która przeprowadziła się na wieś, aby wieść spokojne życie z dala od zgiełku miasta, a kiedy na świecie pojawiła się jej ukochana córka Oliwia postanowiła, że musi zadbać o ich zdrowe żywienia i tak

zaczęła się przygoda z ekologiczną uprawą warzyw. Agata zamieszkała na małej wsi na Podlasiu, gdzie uprawia swoje warzywa i na razie częstuje swoimi przetworami rodzinę i znajomych, myśląc już o ewentualnej lokalnej sprzedaży.

Agata to zawsze uśmiechnięta osoba, jak tylko spotyka sąsiadów to zaprasza na „zupkę”, a zupki robi wybitne, zawsze na pokuszenie stawia słodkości na stole, bo wie dobrze, że zawsze się skuszą. Miło jest posiedzieć u niej latem pod wielkim drzewem w ogrodzie, a zimą przed wielkim stołem obok okna i gawędzić na różne tematy. Taka pogawędka zawiodła nas na temat związany z ekologią i zdrowym żywieniem.

Zapraszam na rozmowę z Agatą o jej ogrodzie pełnym zdrowych warzyw.

Agata czy miałaś wcześniej doświadczenie w uprawie roślin, czy to zupełnie nowy obszar dla ciebie?

Przed przeprowadzką na wieś miałem niewielkie doświadczenie w uprawie warzyw, a praca w ogrodzie była dla mnie zupełnie nowym obszarem. Wcześniej, mieszkając w mieście, rzadko zdarzało mi się mieć styczność z pracami przy uprawie roślin. Przemiana ta okazała się fascynującym wyzwaniem i zupełnie nowym rozdziałem w moim życiu.

Jakie wydarzenia czy doświadczenia zainspirowały cię do podjęcia się uprawy ekologicznych warzyw?

Mieszkanie na wsi z dala od miejskiego zgiełku i zanieczyszczeń wydawało się doskonałym pomysłem. Ponadto, zainteresowanie ekologią i zdrowym stylem życia, zrodziło we mnie, pragnienie samodzielnej produkcji zdrowej żywności. Inspirację czerpałam również z historii sukcesów innych rolników, którzy odnieśli powodzenie w uprawie ekologicznej. Widząc, jakie daje to możliwości, postanowiłam zainteresować się tym ruchem i przyczynić się do lokalnej

produkcji ekologicznej żywności. Po urodzeniu córki chciałam stworzyć dla niej zdrowsze środowisko do dorastania.

Jakie cele miałaś na początku, decydując się na rozpoczęcie własnej uprawy?

Jeden z głównych celów to dostarczanie zdrowej żywności dla mojej rodziny. Chciałam mieć kontrolę nad jakością spożywanych produktów, eliminując sztuczne środki ochrony roślin i chemikalia. Zależało mi też na tym, żeby osiągnąć pewien stopień samowystarczalności żywnościowej dla mojej rodziny. Chciałam uprawiać własne warzywa, co pozwoliłoby nam ograniczyć zależność od supermarketów bo wszystko zaczęło drożeć, a nie rosła jakość tych produktów. Oczywiście zależało mi na tym, aby moja córka miała szansę zobaczyć, jak rosną warzywa, zrozumieć jak się je uprawia i cieszyć się smakiem świeżych warzyw. Poprzez produkcję ekologicznej żywności chciałam także dostarczać świeże produkty dla lokalnej społeczności.

Możesz opowiedzieć nam o swoim ogrodzie?

Oczywiście! Mój ogród to miejsce, które jest sercem mojej codzienności. Każdy centymetr jest starannie wykorzystywany do uprawy różnorodnych ekologicznych warzyw i ziół.

Na moim ogrodzie hoduję warzywa sezonowe takie jak pomidory, marchewki, ziemniaki, sałata, cebula, oraz wiele innych. Staram się również



eksperymentować z roślinami mniej popularnymi, aby poszerzyć gamę smaków i możliwości kulinarnych.

Dbłość o zdrową ziemię jest dla mnie kluczowa, więc stosuję techniki uprawy, które wspierają naturalną równowagę i unikam sztucznych środków ochrony roślin. Oprócz warzyw, zasadziłam kilka drzew owocowych, co dodaje uroku mojemu ogrodowi i dostarcza świeżych owoców w sezonie.

Ogród to nie tylko miejsce pracy, ale zrobiłam przestrzeń relaksu dla mnie i mojej rodziny. Mamy przytulne miejsce do odpoczynku z ławeczką, gdzie możemy cieszyć się spokojem, obserwować efekty naszej pracy, a Oliwia bezpiecznie się bawić. To super doświadczenie widzieć, jak nasze rośliny rosną i rozwijają się każdego dnia.

Jakie metody stosujesz w celu utrzymania ekosystemu w ogrodzie, bez użycia sztucznych środków chemicznych?

Nie stosuję sztucznych środków chemicznych, stosuję się do kilku naturalnych praktyk. Zmieniam uprawę, to znaczy, że rośliny tego samego rodzaju nie są sadzone w tym samym miejscu w kolejnych sezonach. To pomaga zapobiegać występowaniu chorób i szkodników, które mogą przenosić się z roku na rok. Stosuje kompost z organicznych resztek z kuchni i ogrodu, dostarcza to naturalnych składników odżywczych do gleby. Dzięki temu gleba staje się bardziej żyzna i zdolna do utrzymania zdrowych roślin. W ogródku posadziłam zioła i kwiaty przyciągające owady pożyteczne, które pomagają w naturalnym zwalczaniu szkodników. Na przykład nagietki, mięta czy lawenda mają właściwości odstrasżające niektóre szkodniki. Mam beczki na deszczówkę, a ponieważ jest suchostaram się nawadniać rośliny rano, aby ograniczyć rozwój grzybów, a także unikam nadmiernego podlewania, co może prowadzić do chorób korzeni. Robię własne płyny owadobójcze, wykorzystując naturalne składniki, takie jak czosnek, cebula, pieprz cayenne, aby odstraszyć i zwalczać szkodniki, czasami nie pachną specjalnie dobrze, ale pomagają utrzymać zdrowie moich roślin i nie mają negatywnego wpływu na środowisko.

Czy prowadzenie ogrodu ekologicznego wpłynęło na twoje podejście do żywienia i zdrowego stylu życia?

Dzięki uprawie własnych warzyw zaczęłam bardziej zwracać uwagę na źródła mojej żywności. Zrozumienie, jak powstają warzywa, jak są hodowane i jakie mają pochodzenie, sprawiło, że stałam się bardziej świadomą konsumentką. Uprawa warzyw w sposób ekologiczny zachęciła mnie do spożywania większych ilości świeżych, sezonowych produktów. Staram się unikać przetworzonej żywności i produktów zawierających sztuczne dodatki. Zaczęłam więcej się dowiadywać o ekologii i dbać o zmniejszenie odpadów, recycling i ograniczanie zużycia energii. Praca w ogrodzie jest fizycznie wymagająca, co sprzyja aktywności fizycznej. Staram się wykorzystywać tę okazję do ruchu, co wpływa korzystnie na moje ogólne zdrowie.

Jakie są twoje ulubione przetwory, które wytwarzasz z własnych warzyw?

Wszystkie są ulubione i wszystkie są dobre. Można cieszyć się smakiem sezonowych plonów przez cały rok. Robię domowy ketchup, ogórki z chili, w musztardzie, z curry, ogórki tradycyjne kiszzone, ogórki na zupę, dynię w occie, kompoty, soki, przecier pomidorowy, szczaw na zupę, buraczki z cebulką i czerwoną papryką. W tym roku zrobiłam dużo sałatek do słoika z ogórków, bardzo mi smakują i sąsiedzi nie narzekają, dlatego w przyszłym roku posadzę więcej ogórków. Miałam fajne pomidory, również koktajlowe to zrobiłam przecier, a te małe pomidory w całości, jeszcze nie otwierałam.

Czy eksperymentujesz z różnymi przepisami, czy też trzymasz się tradycyjnych metod kulinarnych?

Na początku to wszystko robiłam jak w domu, a teraz gdy mam dostęp do świeżych, sezonowych składników z własnego ogrodu to lubię dodać coś od siebie. Staram się wdrażać nowości w kuchni, aby poszerzyć gamę smaków i żeby nie było monotoni w jedzeniu, szczególnie jak ma się małe dziecko. Tak naprawdę moja kuchnia to mieszanka tradycji,

eksperymentów i nowoczesnych podejść, zawsze z naciskiem na świeże, lokalne składniki. To sprawia, że gotowanie staje się nie tylko codziennym obowiązkiem, ale również przyjemnością.

Czy uczestniczysz w lokalnych rynkach rolniczych lub targach, aby sprzedawać swoje produkty?

Aktualnie nie uczestniczę w lokalnych rynkach rolniczych ani targach. Moje główne zaangażowanie koncentruje się na produkcji ekologicznej żywności oraz dbałości o stan mojego ogrodu. Skupiam się na samej uprawie, utrzymaniu jakości moich produktów i na wyrobieniu dobrego smaku dla moich przetworów. W przyszłości rozważam jednak możliwość uczestnictwa w lokalnych rynkach, aby bezpośrednio nawiązać kontakt z klientami i rozszerzyć zakres mojej działalności.

Jakie są twoje plany, cele w kontekście rozwoju swojej uprawy warzyw i produkcji przetworów?

Chciałabym żeby więcej osób mogło spróbować moich przetworów i cieszyć się zdrową żywnością, chciałabym już sprzedawać moje produkty. Muszę jednak przenieść uprawę w inne miejsce, żeby powiększyć ogród, a to wymaga przygotowania gleby. Jeżeli już tego dokonam to zamierzam kontynuować zwiększanie różnorodności upraw w moim ogrodzie. Planuję eksperymentować z nowymi odmianami warzyw i roślin, aby poszerzyć gamę produktów oferowanych na lokalnym rynku. Planuję rozwijać moją linię przetworów, zwłaszcza tych opartych na sezonowych plonach. Chcę oferować coraz więcej zdrowych i smacznych alternatyw dla przetworów dostępnych na rynku.

Bardzo dziękuję za rozmowę i trzymam mocno kciuki za wszystkie Twoje plany i postanowienia.

Dziękuję!

Rozmawiała: Lucyna Olechniewicz