

Jak założyć ogródek ziołowy.

Gleba i stanowisko pod ogródek ziołowy

Ogródek ziołowy najlepiej założyć tuż przy domu, najlepiej przy kuchennych drzwiach – aby świeże zioła zawsze były pod ręką.

Najlepiej jednak gdyby gleba była żyzna, z dużą zawartością próchnicy i przepuszczalna.

Większość ziół wymaga słońca, dlatego też ogródek ziołowy najlepiej założyć na stanowisku nasłonecznionym.

Obejrzyjcie filmik jak sadzić zioła i jakich warunków potrzebują.

<https://www.youtube.com/watch?v=R3DJW4m6nPg>

A oto przykładowe zioła często używane w naszej kuchni:

Liście bazylii zawierają olejki, które mają właściwości przeciwutleniające, przeciwzapalne i przeciwbakteryjne. Bazylia to także dobre źródło witaminy A.



Szałwia ma wiele właściwości – działa przeciwzapalnie, przeciw cukrzycy i przeciw mikrobom. Co więcej, oczyszcza krew i może nawet zapobiegać chorobie Alzheimera.



Szczaw -Zioło to idealnie nadaje się dla osób, które leczą się na raka. Usuwa ono nadmiar płynów z organizmu, dobrze wpływa na układ moczowy i nerki. Jego liście bogate są w witaminę C i można je dodawać do sałatki, zup i sosów, nadając im cytrynowy posmak.



Kolendra pomaga pozbywać się toksyn z ciężkostrawnych potraw, wspomagając wątrobę. Możesz używać kolendry do sałatki, stir-fry, curry i zielonych smoothie.



Natka pietruszki wpływa na układ odpornościowy, pomaga pozbywać się nadmiaru płynu z organizmu, leczy układ nerwowy i pozytywnie wpływa na kości. Co więcej, jeśli nie masz przy sobie gumy do żucia, żuj liście pietruszki, gdyż znakomicie odświeżają oddech.



Rozmaryn zawiera antyoksydanty i działa przeciwzapalnie. Dodawanie rozmarynu do mięsa pomaga redukować czynniki karcynogenne.



Mięta nadaje się chyba do wszystkiego – sałatek, stir-fry, smoothie, soku, deseru i zwykłej wody. Mięta rośnie bardzo szybko, więc zasadź ją w oddzielnej doniczce.

