

OGRÓDKI ze SMAKIEM

Rusza druga edycja konkursu, w którym można wygrać ogródek warzywny dla swojego przedszkola.

Zanim 21 marca br. ruszy nasz konkurs, zapraszamy do wspólnej zabawy w kreatywnego ogrodnika i ogrodniczkę. W ten sposób chcemy nie tylko zachęcić Was do wzięcia udziału w naszej akcji i do ogródkowania z dziećmi, ale też pokazać, że to ciekawa przygoda. A zarazem angażująca i dająca dzieciom wiele korzyści: od wzmocnienia kondycji, przez rozwój umysłowy, lepsze umiejętności społeczne, a skończywszy na zdrowym odżywianiu, czyli częstszym sięganiu po warzywa i owoce.

Zadanie jest proste - samodzielny wysiew groszku cukrowego w warunkach przedszkolnych lub w domu.

Co jest potrzebne?

- **Doniczka**, w której chcecie zasadzić groch. Jeśli chcecie, możecie ją udekorować pisakami, farbami lub wyklejankami we wzory, symbole lub hasła, które zachęcą groszek do tego, żeby rósł jak najwyżej.
- **Ziemia**, w której zasadzimy groszek.
- **Konewka** - może być gotowa albo zrobiona z plastikowej butelki. Ją też można ozdobić wzorami i hasłami, a w nakrętce zrobić dziurki, żeby łatwiej było podlewać Waszą uprawę.
- **Kratka lub tyczka**, bo groszek będzie się mocno piął do góry. Możecie do tego użyć starych pędów i patyków, które znajdziecie podczas spaceru w parku lub w przedszkolnym ogrodzie.
- **Woda** i jak najwięcej słońca! :)

Co robimy?

Wysypujemy ziemię do doniczki, a następnie wsadzamy do ziemi groszek, na głębokość 3-4 cm. Podlewamy świeżo zasadzone nasionka. Robimy to regularnie, codziennie. Tak, by ziemia była lekko wilgotna, ale nie mokra.

Nasionka będą potrzebować jak najwięcej słońca, dlatego doniczkę należy umieścić w dobrze nasłonecznionym miejscu.

Kiedy nasionka urosną na 10-15 cm możecie spróbować, jak smakują pierwsze pędy/liście. Wystarczy dodać je na kanapkę, do sałatki lub zjeść jako zdrową przekąskę.

Nasionka grochu można też zasiać bezpośrednio do ziemi na podwórku lub w ogrodzie. Wtedy jednak trzeba będzie dłużej poczekać na pierwsze plony :)

Ciekawostki/Czy wiecie, że...

Groszek jest nie tylko smaczny, ale też zdrowy! Zawiera białko roślinne bogate w aminokwasy, witaminy B1, B2, C, PP oraz składniki mineralne takie jak fosfor, wapń, magnez i żelazo.

Zielony groszek cukrowy można spożywać na surowo. Je się zarówno strączki, jak i niedojrzałe nasiona.

Groszek był jednym z pierwszych warzyw uprawianych przez człowieka.

