

# FARMY MIEJSKIE

Do 2050 roku niemal 70% ziemskiej populacji będzie mieszkać w miastach<sup>1</sup>. Choć przyciągają one narastające liczbowo rzesze, kusząc dostępnością usług czy możliwościami rozwoju kariery, stwarzają również coraz więcej wyzwań zarówno w codziennym życiu ich mieszkańców, jak i w skali globalnej. Ścisła zabudowa, brak dostępu do terenów zielonych, zanieczyszczenie powietrza czy duża gęstość zaludnienia to tylko niektóre z czynników pogarszających jakość życia ludzi.

Odpowiedzią na niektóre z tych problemów są upowszechniające się farmy miejskie i ogrody społecznościowe, pełniące szeroki zakres funkcji – od zaopatrzenia w żywność, przez integrację mieszkańców, aż po wzbogacenie tkanki miejskiej o wartościowe i funkcjonalne tereny zielone.

Jak więc zostać miejskim farmerem?

## Urban farming

to szerokie pojęcie obejmujące uprawę roślin użytkowych (w tym warzyw) w przestrzeni miejskiej, w dowolnym celu: dla przyjemności, na własne potrzeby lub by dzielić się ich plonami z innymi (odpłatnie bądź nieodpłatnie).

## Urban agriculture

uprawa roślin użytkowych w miastach w celu ich komercyjnej sprzedaży.

## Community gardening

budowanie społeczności i lokalna integracja mieszkańców skupiona wokół wspólnie uprawianego ogrodu.



# JAK ZOSTAĆ MIEJSKIM FARMEREM?

→ **Wbrew pozorom, aby stać się miejskim ogrodnikiem, wcale nie trzeba mieć pola w środku miasta ani bardzo zasobnego portfela. Uprawa roślin użytkowych, czyli produkcja żywności w skali lokalnej, jest możliwa nawet na okiennym parapecie.**

## Gdzie można uprawiać ogródek w mieście?

1. Parapet w mieszkaniu
2. Balkon lub taras
3. Działka kamienicy lub wspólna przestrzeń w bloku
4. Ogródek działkowy
5. Ogród przyszkolny
6. Ogród społecznościowy

Jeśli zdecydujesz się na założenie farmy miejskiej (nieważne, czy na parapecie w swoim pokoju, czy w ramach przyszkolnego ogrodu) zastanów się, jak możesz wykorzystać już posiadane przedmioty do uprawy roślin, tak aby ogródek nie generował zbędnych zakupów i odpadów. To również doskonała okazja na podarowanie przedmiotom drugiego życia, np. puszki po żywności mogą posłużyć jako doniczki, papierowe wytłoczki po jajkach jako pojemniczki na wysiewy, a ze starych palet drewnianych możesz zbudować skrzynki i grządki. Przykłady farm miejskich znajdziesz [tutaj](#).

Filozofię „zero waste” możesz wprowadzić do swojej uprawy również poprzez wyhodowanie nowych roślin jadalnych z resztek kuchennych. Na drugie szanse mają pozostałości selera, sałaty rzymskiej, kapusty, marchewki czy pietruszki. Szczegółowe instrukcje znajdziesz [tutaj](#).





Wiele roślin wspaniale nadaje się do uprawy w doniczkach i skrzynkach. Przygodę z miejskim ogrodnictwem warto zacząć od pomidorów, papryki, cukinii, truskawek czy ziemniaków. Dysponując nawet niewielką przestrzenią, możemy pokusić się o uprawę ziół czy szczypiorku.

## Wyhoduj drzewko z pestki!

Jeśli zastanawiasz się, skąd wziąć nasiona, które dadzą początek Twoim uprawom, wystarczy, że rozejrzesz się po kuchni. Spróbuj wykorzystać pestki warzyw i owoców, które trafiają na Twój talerz, na przykład pomidorów, papryki, dyni czy awokado.

# OGRODY SPOŁECZNE, CZYLI PIELENIE GRZĄDEK Z SĄSIADEM



→ **Ogrody społeczne (community gardens) to współdzielone przez mieszkańców tereny zielone, na których wspólnie uprawia się zarówno rośliny ozdobne, jak i użytkowe. Takie przestrzenie mają szereg zalet i korzystny wpływ na przestrzeń miejską oraz budowanie relacji w społeczności lokalnej.**

### Zalety ogrodów społecznościowych<sup>2</sup>:

1. Zapewniają mieszkańcom dostęp do zieleni oraz umożliwiają uprawianie ogrodu bez konieczności posiadania prawa własności do ziemi.
2. Pomagają budować pozytywne relacje w społeczności lokalnej, wzmacniają więzi i wspierają integrację sąsiedzką.
3. Poprawiają mikroklimat w mieście, wpływają korzystnie na poprawę miejscowej bioróżnorodności oraz retencję wody.
4. Uczą uprawy roślin ozdobnych i użytkowych.
5. Umożliwiają lokalną i sezonową produkcję żywności, zwiększają suwerenność żywnościową mieszkańców miast\*, skracają łańcuchy dostaw żywności.
6. Zachęcają do aktywnego spędzania czasu na świeżym powietrzu.
7. Wspierają wyrabianie korzystnych nawyków żywieniowych.
8. Dzięki możliwości kompostowania pomagają redukować ilość odpadów, przez co odciążają system gospodarowania odpadami.



# JAK ZOSTAĆ MIEJSKIM PARTYZANTEM OGRODNICZYM?

→ Partyzanci ogrodniczy udowadniają, że nie trzeba mieć prawa do użytkowania danego terenu, aby czerpać radość z miejskiego ogrodnictwa. W miastach nie brakuje opuszczonych gazonów, zaniedbanych skwerów i nudnych, krótko przystrzyżonych trawników, które dzięki odrobinie ogrodniczego zapału mogą przeistoczyć się w cieszące oko zakątki bujnej roślinności. Ogrodnicy partyzanci często działają w tajemnicy i pod osłoną nocy. Historia ruchu społecznego miejskich ogrodników sięga lat 60. XX w., a jego korzenie przypisuje się Stanom Zjednoczonym. Obecnie miejska partyzantka ogrodnicza praktykowana jest w co najmniej trzydziestu krajach świata.

Jedną z prostych i stosunkowo tanich taktyk partyzanckich jest „bombardowanie” okolicy bombami kwiatowymi, czyli sadzenie dużej ilości kwiatów. Ta metoda sprawdza się zwłaszcza w ukwiecaniu zaniedbanych trawników i opuszczonych, nieużytkowanych, ogrodzonych działek, do których dostęp jest utrudniony.

Jak stworzyć bomby nasienne? Wystarczy odrobina nasion kwiatów (świetnie sprawdzą się na przykład mieszanki typu polska łąka kwiatna, które zawierają nasiona rodzimych gatunków kwiatów użytecznych także dla zapylaczy), dobrej jakości ziemia lub kompost oraz sproszkowana glina. Gotową bombę kwiatową możesz włożyć do kieszeni lub do plecaka i ukradkiem „zbombardować” wybrane miejsce, na przykład w drodze do szkoły lub podczas spaceru.



## Jak zrobić bomby nasienne<sup>3</sup>?

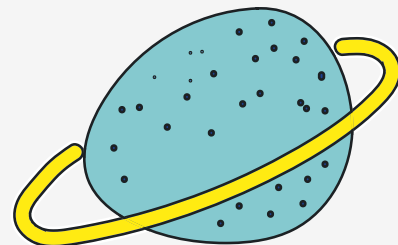
### Składniki:

2 miarki nasion kwiatów  
3 miarki ziemi lub kompostu  
5 miarek sproszkowanej gliny

### Wykonanie:

Nasiona, ziemię (lub kompost) oraz glinę wymieszaj w misce i dodawaj stopniowo wodę – do momentu uzyskania konsystencji plasteliny. Z gotowej masy ulepi kulki wielkości orzecha włoskiego lub piłeczki ping-pongowej. Ulepione bomby rozłóż w ciepłym, suchym miejscu i poczekaj aż wyschną. Gdy będą gotowe, rozpocznij kwiatowe bombardowanie najbliższej okolicy.



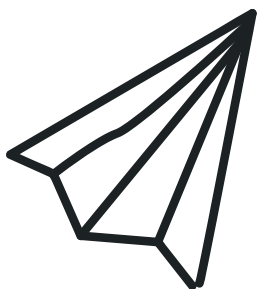


# HORTITERAPIA

## - CZY OGRODY MOGĄ NAS ULECZYĆ?

→ **Badacze nie mają wątpliwości co do korzystnego wpływu kontaktu z przyrodą na naszą kondycję psychiczną i fizyczną. Dowiedziono, że już sam fakt przebywania w otoczeniu koloru zielonego może mieć pozytywne rezultaty – ekspozycja na niego uspokaja, łagodzi zaburzenia nastroju i zmniejsza uczucie zmęczenia. Kontakt z przyrodą, chociażby w formie spaceru po parku lub lesie, poprawia nastrój, mobilizuje układ odpornościowy, obniża ciśnienie i zwiększa kreatywność. Innymi słowy: zdrowie ma kolor zielony!**

Z leczniczych właściwości przyrody korzysta hortiterapia<sup>4</sup> – to metoda terapii zajęciowej, która wykorzystuje rośliny i ogrody w pracy z pacjentami, którzy cierpią na zaburzenia nastroju, depresję, zaburzenia psychiczne, demencję, autyzm czy niepełnosprawność intelektualną. Terapeutyczne właściwości ogrodów okazują się również skutecznym wsparciem resocjalizacji więźniów. Hortiterapia jest uznaną i powszechnie stosowaną w wielu krajach metodą terapeutyczną, a niezbędne do jej prowadzenia kwalifikacje można uzyskać na dedykowanych ogrodolecznictwu studiach podyplomowych.



<sup>3</sup> Dzień Pustej Klasy, Bomby nasienne, [http://emptyclassroomday.eu/pl/zabawy/bomby\\_nasienne/](http://emptyclassroomday.eu/pl/zabawy/bomby_nasienne/) (dostęp: 24.11.2020 r.).

<sup>4</sup> K. Duszczyk, Hortiterapia z dyplomem, <https://naukawpolsce.pap.pl/aktualnosci/news%2C412680%2Chortiterapia-z-dyplomem.html> (dostęp: 24.11.2020 r.).