

# **Grădina de legume a lui Olivier**

**Hrănirea familiei,  
hrănirea spiritului**

Editura ACT și Politon  
Str. Înclinată, nr. 129, Sector 5, București, România, C.P. 050202.  
Tel: 0723 150 590, e-mail: office@actspoliton.ro  
www.actspoliton.ro

Tous droits de traduction, de reproduction et d'adaptation par tous les moyens,  
tant actuels que futurs, strictement réservés pour tous pays.

Le potager d'Olivier

Copyright © Terre vivante, Mens, France

© 2024 Editura ACT și Politon pentru prezenta ediție românească

Redactor: Alina-Ioana Pescaru  
Tehnoredactor: Teodora Vlădescu  
Coperta: Alexandra Ilie  
Copyright Manager: Andrei Popa  
Editor: Adrian Hoțoiu

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**

**PUECH, OLIVIER**

**Gărdina de legume a lui Olivier** / Olivier Puech. - București: ACT și Politon, 2024

ISBN 978-630-303-290-0

635

AVERTISMENT: Distribuirea, copierea sau piratarea în orice fel a acestei cărți nu este pedepsită numai prin lege, dar contravine și tuturor normelor și principiilor etice și sănătoase pe care un astfel de titlu le promovează. Ce fel de efect va avea energia pe care vreți să o transmiteți mai departe, dacă aceasta vine prin furt, ilegalitate și lipsă de respect față de autor și față de toți cei care au contribuit la crearea acestei cărți, astfel ca ea să ajungă la dumneavoastră? Împărtășiți cu ceilalți informațiile importante, valorile și lecțiile pe care le-ați aflat din acest material, într-un mod corect și responsabil.

**Olivier  
Puech**

Grădina  
de legume  
a lui Olivier

**Hrănirea familiei,  
hrănirea spiritului**

**ap!**  
act și politon



# Cuprins

## 8 Introducere

### 14 **Calea spre o grădină de legume familială**

- 16 Cum să aveți o grădină de legume familială
- 25 Solul grădinii de legume: cum să-l respectați, cum să-l înțelegeți, cum să-l ameliorați
- 47 De unde să începeți? Pregătirea solului pentru viitoarele recolte abundente
- 56 Râmele
- 61 Timpul, spațiul, viața
- 75 Importanța alegerii corecte a semințelor
- 78 Semănarea la adăpost. Bine ați venit la maternitate!
- 88 Udarea grădinii de legume
- 97 Gardurile vii
- 101 Unelte necesare pentru o grădină de legume
- 111 Este rentabil să vă faceți o grădină de legume?

### 124 **Culturile din grădina de legume familială**

- 126 Roșia
- 132 Bobul
- 136 Mazărea
- 142 Spanacul
- 146 Dovlecelul
- 152 Castraveții
- 156 Ardeii
- 158 Mazărea mangetout
- 162 Cartofii dulci
- 166 Mangoldul
- 170 Vinetele
- 174 Fasolea
- 178 Sfecla
- 182 Cartofii
- 188 Dovleacul, dovleacul turcesc, dovleacul chinezesc
- 192 Pepenele galben și pepenele verde
- 196 Morcovii
- 200 Căpșunile
- 204 Ceapa
- 208 Usturoiul
- 212 Anghinarea
- 214 Porumbul
- 218 Prazul
- 220 Creșterea găinilor

### 232 **Concluzii**

### 234 **Anexe**





# Introducere



Această carte reprezintă împărtășirea unei experiențe, o sinteză a cincisprezece ani de pasiune, de ucenicie, de îndoieli, de reușite, de schimburi, de evoluție, de sentimente, de viață.

Sper că voi reuși să vă transmit, în modul cel mai bun cu putință, energia, sentimentul existenței și al unei stări de bine pe care le poate aduce puținul timp dedicat grădinii de legume. Foarte curând veți ajunge să vă dați seama că a vă ocupa de grădina de legume înseamnă să vă ocupați de voi înșivă, de cei apropiați.

Înțelegerea fericirii, mândriei, realizării, stimei de sine pe care le poate aduce realizarea unei grădini de legume.

Această carte se vrea a fi, de asemenea, un instrument pedagogic pentru a vă ajuta să vă hrăniți mai bine familia. Cu modestie și fiind conștient de faptul că grădina de legume este orice numai știință exactă nu, voi împărtăși cu voi din reușita și abundența recoltelor mele, dar fără să vă ofer niște rețete miraculoase, ci numai o sursă de inspirație. Mai presus de toate, nu copiați, nu repetați, ci creați-vă propria experiență. Haideti, treceți la treabă, urmați-vă ideile. Simțiți pulsul pământului și nu efectuați niciodată o acțiune pe care nu o resimțiți ca fiind una pozitivă pentru grădina voastră de legume. Mai mult decât orice metodă sau rețetă, energia voastră va fi cea care va dicta reușita recoltelor voastre. Cufundându-vă mâinile în pământ, murdărindu-vă degetele, vă veți curăța în același timp spiritul, pe măsură ce veți progresa în obținerea unor recolte generoase de legume, și chiar mai mult decât atât.

Ce să plantați, când, ce varietăți, în ce fel, cu ce rezultat și cu câtă muncă? Voi încerca să vă împărtășesc exact modul în care, și anul acesta, recoltele au fost de o abundență nebunească, de o savoare incomparabilă. Varietăți întotdeauna la fel de surprinzătoare prin culoare, diversitate și uimirea produsă. Pentru abonații canalului meu de YouTube<sup>1</sup>, voi ați trăit alături de mine acest delir de culoare, de savoare, de bucurie.

<sup>1</sup> *Le potager d'Olivier* (Grădina de legume a lui Olivier) pe YouTube.



Trebuie efectiv să băgați mâinile în pământ pentru a înțelege fericirea, mândria, realizarea și stima de sine pe care le poate aduce realizarea unei grădini de legume. Mai mult, primele recolte vă vor hrăni sănătos atât corpul, cât și sufletul. Sufletul vostru și pe cel al apropiaților, al partenerilor, al rudelor voastre. Să vezi copiii mâncând rodul propriei noastre munci este mai satisfăcător decât orice salariu.

O legumă din grădină valorează mai mult de doi sau trei euro kilogramul. Este aproape jignitor să gândești așa.

O legumă din grădină este plină de bogățiile solului viu, este plină de viață. Ați văzut-o germinând, crescând, mărindu-se, pârguind, înroșindu-se. Plină de maturitate, de soare, de energie, de energia ei, de energia voastră. Este la 20 de metri de casa voastră, sub ochii voștri uimiți, și nu la 2.000 de kilometri, cultivată fără suflet. Fără transport, depozitare la rece, pesticide, fără manipulări brutale. Este plină de sănătate, de mândrie. De mândria de a fi adus-o de la stadiul de sămânță până la gura copiilor voștri. Numai scriind aceste rânduri, și deja mă trec fiorii. Aproape că îmi dau lacrimile. Puține lucruri pe Pământ ne pot face atât de mândri, precum faptul că știm că ne hrănim familia într-un mod sănătos. Suntem animale, civilizate, desigur, dar în fiecare dintre noi domnește instinctul de a supraviețui. Să îi hrănim și să îi protejăm pe cei apropiați nouă. O grădină de legume combină aceste două instincte primare. Să ne hrănim sănătos și să ne protejăm de toate substanțele chimice, atât de puțin benefice pentru noi sau pentru mediul nostru înconjurător.

Fiecare  
recoltă  
trezește un  
sentiment de  
mândrie.  
Hrănirea  
sănătoasă a  
familiei este  
un lucru  
extraordinar  
și meritoriu.

Ați înțeles deja, cred mult în forța vitală care îl animă pe grădinar. Mai mult decât luna\*, mai mult decât asocierile de culturi, mai mult decât ereditatea potențială a semințelor sau decât electrocultura\*\*, decât agricultura biodinamică\*\*\* (chiar dacă respect pe deplin aceste practici și credințe), grădinarul este actorul principal al grădinii sale de legume. Principal sau aproape principal. Să nu uităm niciodată că nu suntem nimic fără Mama-Natură. Ea este cea care decide scenariul fiecărui anotimp. Cu modestie, vom încerca să luăm ca pe un dar tot ceea ce ne oferă. Transformarea apei, a pământului, a oxigenului, a luminii, a soarelui, a biodiversității, a vieții în recolte abundente și într-o oază a liniștii.

Urmând filosofia intervenției minime, vom încerca să lăsăm natura să se exprime cât mai mult posibil, însă tot va trebui să fiți prezenți câteva minute pe zi în grădină, uneori chiar câteva ore. Să simțiți, să semănați, să plantați, să tăiați, să recoltați, să organizați, să asociați, să respirați, să observați, să zâmbiți, să fiți, să mâncați, să progresați, să mergeți, să reparați, să arăciți, să udați, să faceți să crească... să TRĂIȚI. Este la modă „să faci cât mai puțin pentru a avea cât mai mult”. Îmi pare rău, n-am să vă vând această rețetă miraculoasă puțin verificată și cu atât mai puțin bazată pe fapte.

Da, o grădină de legume este asemenea unui copil, uneori chiar asemenea unui bebeluș. Încă din primele zile de semănare, necesită o prezență constantă. Puțin câte puțin, pe măsură ce cresc, plantele își câștigă independența. Prezența voastră va fi mai puțin necesară. Același lucru este valabil și pentru solul pe care va trebui să-l ameliorați și, cu timpul, să-l faceți independent de orice lucrare. Vom vedea, grădina de legume este un loc plin de viață și, deseori, este ușor de observat paralela cu noi, ființele vii. Deci ce-ar putea fi mai bun decât să vă **luați timpul necesar** pentru a vă lucra grădina? Este la fel de sportiv ca o sală de sport, la fel de reconfortant ca o ședință de meditație, la fel de înviorător ca o plimbare în aer liber. Totuși, timpul reprezintă angoasa societății noastre moderne. Nu avem timp. Alergăm cât e ziua de lungă. Cu siguranță petrecem și prea mult timp în fața ecranelor. Prin urmare, să contrabalansăm acest lucru cu aerul curat este grozav, nu-i așa?

Aici, în grădina naturală de legume, se regăsește expresia deplină a vieții.



\* Cultivarea culturilor conform fazelor lunii. În ultimul pătrar, de exemplu, Luna are o influență mai mare asupra rădăcinilor și de aceea se pot planta arbori și răsaduri, iar în timpul Lunii noi agricultorii care cultivă conform fazelor Lunii nu recomandă efectuarea de lucrări agricole. (n. red.)

\*\* Electroculura este o tehnică agricolă care folosește electricitatea pentru a spori creșterea plantelor sau pentru a controla buruienile și dăunătorii. Această tehnică poate implica utilizarea curentului electric pentru a stimula creșterea plantelor prin intermediul unor dispozitive specializate sau pentru a distruge buruienile și dăunătorii prin electrocutare. (n. red.)

\*\*\* Agricultura biodinamică este o metodă de agricultură holistică care se concentrează pe dezvoltarea și menținerea sănătății solului, plantelor și animalelor prin integrarea aspectelor spirituale, ecologice și energetice în practicile agricole. A fost dezvoltată inițial de către filozoful austriac Rudolf Steiner în anii 1920, care a propus ca agricultura să fie văzută ca un organism viu. (n. red.)

## Să ne conectăm din nou cu pământul, să ne conectăm din nou cu esențialul.

Vă voi repeta des, aici, în grădina naturală de legume, se regăsește **expresia deplină a vieții**.

Fără a ofensa agricultura industrială, dar este dificil de acceptat când vezi acele câmpuri goale, arate, fără nici cel mai mic fir de iarbă. Simt o opoziție totală, în comparație cu ceea ce veți găsi în această carte. Față de acest pământ gol, de

această natură moartă, față de monotonia culorii, a savorii, a texturii. Față de această agresiune a solului, a faunei, a florei; vom merge împreună spre o natură vie, spre un sol bogat, diversificat, puțin lucrat și, prin urmare, puțin erodat.

Atenție, nu conțați pe mine pentru a denigra agricultura intensivă sau clasică. De altfel, nu prea știu cum să o numesc. Agricultura de toate felurile este necesară pentru a progresa spre o mai bună agricultură globală. Este mult mai ușor să ținem lecții despre principiile etice foarte respectuoase cu natura în mica noastră grădină de legume familială. Eu nu am constrângeri legate de productivitate. Salariul meu de la sfârșitul lunii nu depinde de volumul recoltelor mele. Pot să mă ocup cu propriile mâini de întreaga suprafață cultivată. Este cu totul altceva când e vorba nu de 100 m<sup>2</sup>, ci de 100.000 m<sup>2</sup> de exploatat. Agricultura progresează. Agricultura de conservare a solului își face din ce în ce mai mult loc în ecuația globală. Consumatorii care solicită produse sănătoase, gustoase și locale sunt tot mai numeroși. Să fim pozitivi și plini de speranță față de tinerele generații hotărâte să prezeve Planeta. Eu am mare încredere în ele. Au instrumentele necesare, atât vechi, cât și moderne, nu pentru a răscoli solul, ci conștiința noastră. Într-adevăr, văd atât de multe inițiative responsabile! Cred că este bine să avem speranțe cât mai mari într-un viitor radios pentru viitoarea noastră alimentație sau, cel puțin, să nu vedem totul numai în negru.

Grădina de legume este terapie, terapia mea. Ce pasiune, ce mod de a petrece timpul liber nu este? Câteva plicuri cu semințe vă vor îngriji mai bine decât multe medicamente. Cutia cu pastile pentru o săptămână (a bunicii mele, eu mai am câțiva ani până voi avea dreptul să o folosesc!) este înlocuită aici de cea cu semințe. O sămânță pe zi de semănat în grădina de legume și veți fi sănătoși ani de zile de acum încolo cu hrana pe care v-o va oferi pământul. Conectați-vă din nou cu pământul, conectați-vă din nou cu esențialul.

Provenind din propriul nostru pământ, legumele ne oferă savori incomparabile.



Această carte vă va transmite o **experiență trăită** timp de mai mulți ani. Experiență care sper să mai continue foarte mulți ani de acum încolo. Vă mărturisesc că sunt uneori sătul să citesc pe forumuri despre „ce trebuie” și „ce nu trebuie” făcut de la grădinari care nu sunt grădinari, de la grădinari care nu au o grădină de legume. Dar grădinari care au citit totul și care le știu pe toate. Câte practici se răspândesc numai prin repetiție, papagalicește!

Sincer să fiu, eu știu foarte puține lucruri. Cunoștințele mele sunt foarte limitate. Și nu numai cunoștințele mele. CUNOȘTINȚELE, în general, sunt foarte limitate. Poate că se cunosc doar 3-5% dintre lucrurile referitoare la sol și la mecanismele sale. Există enciclopedii, zeci de mii de pagini despre sol. Pedologii\* încă își bat capul cu asta. Cum poate cineva să pretindă că deține vreun adevăr? Ar fi cam mult să susții așa ceva. În ceea ce mă privește, am meritul să vă vorbesc, să vă împărtășesc experiențe trăite. Nu reprezintă adevăruri, căci există lucruri diferite în fiecare grădină de legume, în inima fiecărui grădinar. Dar dacă ele vă pot inspira, așa cum și eu am luat exemplul de la alții, aș fi cel mai bucuros, iar această carte va avea un motiv pentru a exista.



Vom traversa întregul univers al grădinii de legume, de la sămânța semănată până la cea recoltată. Această roată care se învârtă la nesfârșit de-a lungul anotimpurilor. Această roată care are nevoie de un an întreg pentru a face o rotație completă. În fiecare primăvară, se ia totul de la zero. Am crescut pentru a face din nou o altă buclă, care va fi mereu mai frumoasă decât precedenta. La fel ca un copil care crește din punct de vedere fizic și intelectual în primii ani, grădinarul crește cu fiecare an al pasiunii sale.

Această carte reprezintă o experiență trăită. Ea exprimă prin fapte viața unei grădini de legume hrănitoare atât pentru corp, cât și pentru spirit.

\* Pedologia este disciplina științifică care investighează originile, proprietățile fizice, chimice și biologice ale solului, precum și procesele care influențează formarea, evoluția și distribuția acestuia în diferite medii terestre. (n. red.)



Grădinăritul este o adevărată pasiune și ce plăcere îmi face să o împart cu voi. „În mod concret, de la A la Z”, iată deviza mea.

Mi-a făcut o plăcere imensă să scriu această carte. Cu atât mai mult, cu cât am norocul de a avea deja o imagine frumoasă a cititorilor cărora mă adresez. Îndrăznesc să-mi imaginez că vor fi precum comunitatea care s-a dezvoltat în jurul canalului de YouTube „Le potager d’Olivier”<sup>1</sup>. Peste 430.000 de persoane care dau dovadă de respect, de recunoștință, de o pasiune mistuitoare pentru grădina de legume, de respect față de natură. Mii de mesaje primite prin intermediul canalului sunt acolo pentru a confirma asta. Și atunci, cum să nu fiu bucuros să împărtășesc cu voi această experiență de viață? Fotografiiile sunt toate făcute în grădina de legume. Deviza este: „În mod concret, de la A la Z”. Ea reprezintă rațiunea de a fi a acestei cărți. O experiență concretă în contrast cu teoriile mult prea generalizate și lipsite de suflet. Sigur că uneori mă voi baza pe cele auzite. Acest lucru va fi însă foarte punctual, anecdotic.

**Ce șansă am să scriu o carte despre viața grădinii de legume, despre viață, și să o împărtășesc cu voi!**

Pentru cei care îmi cunosc canalul, acesta este conceput în același spirit. **În inima grădinii de legume, cu inima.** Inima, din punct de vedere fizic sau emoțional, nu este ea însăși esența întregii vieți, a noastre și a legumelor noastre, a regnului animal și vegetal?

Haideți, este timpul să porniți să descoperiți, să împărtășiți și să înțelegeți numeroșii actori-cheie din grădina voastră de legume, deja solul și sămânța. Cu aceste două elemente, întreaga viață vegetală capătă formă. Întreaga viață animală devine admirativă și devoratoare. Ce șansă am să scriu o carte despre viața grădinii de legume, despre viață, și să o împărtășesc cu voi! Vă mulțumesc.



Aș putea sta ore întregi să privesc mâinile cum lucrează. Imaginați-vă dexteritatea magică a acestor zece degete ale noastre.

<sup>1</sup> În traducere, „Grădina de legume a lui Olivier”. (n. red.)



Calea spre  
o grădină  
de legume  
familială

# Cum să aveți o grădină de legume familială



## Vis sau realitate, vis și realitate

În fiecare dimineață mă trezesc și îmi dau seama de șansa pe care o am să trag jaluzelele și să îmi văd grădina de legume familială. Primăvara, este o adevărată feerie. Un tablou demn de cei mai mari pictori, numai că aici sunt mai mulți artiști. Natura, animalele, culturile, grădinarul care, prin mici tușe de pensulă, seamănă și aduce notele sale de culoare. În fiecare an totul dispare. În fiecare an totul revine la viață. Celelalte anotimpuri sunt la fel de magice. Vara încălzește, toamna uimește, iarna ne amintește că este timpul ca natura și grădinarul să-și încarce bateriile. Noul sezon deja se profilează. O grădină de legume înseamnă pasiune, viață, abundență, dar și energia de a dărui și mai ales de a primi.

Este un vis și o realitate. Timp de mai bine de douăzeci de ani, a fost doar un vis. Lipsă de îndrăzneală, de dorință? Nu chiar, mai degrabă **nu am avut de ales**, nu am avut altă soluție. În anii care au trecut mi-am trasat drumul spre acest vis devenit azi realitate. Vă doresc și vouă la fel, vă veți simți atât de bine. Trebuie să fim sinceri, o grădină de legume familială este un lux. Tocmai m-am întors dintr-o vacanță petrecută la Paris. Ce prăpastie separă viața mea de zi cu zi de cea a milioaneilor de francilieni\* care merg grăbiți pe străzi, pe trotuare, pe platformele de metrou, ca niște roboți teleghidați de muncă și de consumerism.

În grădina de legume, voi veți fi singurii voștri ghizi. Fără a uita de cea care domnește asupra voastră, de cea căreia îi datorăm cel mai mare respect, Mama-Natură. O libertate deplină, o conștiință deplină, o conexiune deplină cu natura, cu sinele vostru. Dacă sunteți pierduți în adâncul vostru, vă veți regăsi rapid. Natura vă va ajuta. Pe mine m-a ajutat natura. Vă pot spune chiar că grădina de legume m-a vindecat de o căutare existențială. Chiar și astăzi, indiferent de munca pe care o am, de ocupațiile mele diverse, abia aștept să-mi cufund mâinile în pământ. Iarna este uneori prea lungă, sezonul frumos întotdeauna prea scurt. A avea o grădină de legume este atât un lux material, cât și unul spiritual.

\* Rezidenții regiunii Ile-de-France, a cărei capitală este orașul Paris. (n. red.)



Indiferent de  
munca pe  
care o am, de  
ocupațiile  
mele diverse,  
abia aștept  
să-mi cufund  
măinile în  
pământ.

## Vis sau realitate

În urmă cu douăzeci de ani, de fiecare dată când îl vizitam pe bunicul Jean sau pe bunicul Gabriel, simțeam ceva în interiorul meu. Câtă frumusețe în acele grădini de legume pline de viață, de hrană, de culoare, de diversitate! Câtă generozitate să ne ofere coșuri pline de fiecare dată! Plăcerea de a oferi din ochii lor. Plăcerea mea de a primi, de a degusta, de a simți cu adevărat gustul pământului. Dumnezeuule, ce pământ prețios! Nu, bineînțeles că nu mâncăm acest pământ. Nu ne umple nouă stomacul, ci pe cel al legumelor noastre. Îl respectăm, ne conectăm din nou cu el, îl ameliorăm, îl agramăm. Nu căutați „a agrada”<sup>\*</sup> în dicționar, nu există. Nu i-am găsit un echivalent. Ameliorare? Nu chiar. Nu ameliorăm pământul, ci îi dăm viață, îi dăm de mâncare, îl structurăm, îl facem fertil. Simt în cuvântul „ameliorare” o finalitate oarecum egoistă pentru noi. Agramând solul, finalitatea este comună. Atât el, cât și noi avem un beneficiu comun. El devine viu, locuit de miliarde de microorganisme. În mod curios, și noi înșine devenim vii.

<sup>\*</sup> În original, autorul folosește doi termeni care se află în relație de antonimie: „agrader”, care înseamnă: a ameliora, a îmbunătăți, a îndrepta, și „degrader”, care înseamnă: a strica, a agrava, a înrăutăți. (n. red.)



Dumnezeule,  
ce pământ  
prețios! Din el  
provine  
„adevărata”  
hrană.

Am de douăzeci de ani această senzație ciudată. Ce idee bună este să-ți produci singur hrana. Și ce idee să câștigi bani lucrând pentru altcineva, ca mai apoi să cheltuiești o bună parte din ei pentru a te hrăni? Pentru a te hrăni prost. Bugetul unei familii de patru persoane alocat hranei ajunge lejer, în zilele noastre, în Franța, la 500 de euro pe lună: 360 de mese pe lună pentru o familie de patru persoane înseamnă mai puțin de 1,50 euro pentru fiecare masă. Și poate că și această sumă este, de fapt, subevaluată.



O grădina de legume nu va acoperi cu siguranță tot ce trebuie cumpărat. Cu o poiată, vom ajunge să acoperim un număr substanțial de mese pregătite 100% acasă. Va trebui să cumpărăm laptele, alimentele bogate în carbohidrați și carnea. Să fim modești, plănuiesc să asigur 50% din hrana consumată de familia mea. În fiecare an, devin tot mai bun, în fiecare an, dacă sunteți hotărâți, veți deveni tot mai buni. Acest lucru înseamnă puțin sau enorm, în funcție de obiectivele voastre. Mie mi se pare formidabil. Mai ales că această cifră nu ne spune nimic. Vom vedea că o grădina de legume ne aduce de mii de ori mai mult decât un simplu procent, de mii de ori mai mult decât o miză pecuniară.

Sunt mândru de părinții mei, de tata, pasionat de bricolaj, și de mama, de spiritualitate, care îmi oferă un cocktail plin de viață și de pasiuni manuale.

Deja tropăia în mine această mică stea interioară care îmi spune că într-o zi voi avea și eu grădina mea de legume. Eram încă tânăr, mult prea tânăr. Societatea avea atunci o influență mult mai mare asupra persoanei mele decât acum. Trebuia să studiezi, să fii productiv, nu în grădina de legume, ci pentru un patron. Părinții mei erau modele în societate. Erău angajați la mari întreprinderi. O viață frumoasă cu o anumită securitate financiară. Astăzi, la pensie, au primit recompensa acelor nenumărați ani de efort. Cu toate acestea, am simțit întotdeauna că tatăl meu avea un altfel de ideal, mai apropiat de natură, mai manual. Este cel mai bun meșter pe care-l cunosc. În cazul mamei, există un ideal mai spiritual, tot manual. O aud vorbindu-mi despre masaj, o revăd exersând ani de zile la pictură. Cine știe! Poate și asta mă împinge să fac alegeri care, uneori, nu sunt în concordanță cu societatea. Am ancorată

profund în mine o pasiune manuală care probabil că are rădăcini în arborele meu genealogic. La asta se adaugă și pasiunea pentru viață. Sunt nemăsurat de optimist. Amestecul dintre toate acestea face ca, atunci când îmi afund mâinile în pământ, să fiu fericit.

Învățătoarea: **Ce vrei să te faci când vei fi mare?**

Copilul: **Vreau să fiu fericit!**

Învățătoarea: **Cred că n-ai înțeles întrebarea, micuțule!**

Copilul: **Poate că dumneavoastră n-ați înțeles viața.**

## „Cine sunt, ce mă face fericit, de ce nu mă gândesc decât la grădina de legume când sunt la muncă, și nu invers?”

de greșeli. Să plantez, dar mai ales să plantez și să recoltez. Îmi aduc aminte că am făcut răsaduri în camera care avea apoi să fie camera copiilor. Două suporturi, o scândură, neoane pentru lumină. O adevărată catastrofă, s-a ales praful de toate răsadurile. Am aruncat tot. Lipsă de lumină, de lecturi bune, de cunoștințe, de practică, de experiență. Este atât de amuzant când mă gândesc din nou la asta. Entuziasmul meu a primat asupra bunelor practici. Acest lucru te face să fii și mai mândru când reușești după. După cum veți vedea în această carte, eram departe de metodele bune pe care vi le voi descrie pentru răsaduri de succes.

Iată-mă deja la treizeci de ani. Și pentru voi viața trece din ce în ce mai repede? Prima mea casă după ani de zile de stat în chirie și de muncă epuizantă ca manager. Și, în sfârșit, o parte din vis se realizează. O casă și, mai ales, un teren! O, suficient cât să amenajez o mică grădină de legume de 15 m<sup>2</sup>! Fiecare metru prețios este negociat cu înverșunare cu doamna, care are o perspectivă diferită asupra lucrurilor: „Este mai frumoasă o peluză verde decât o bucată urâtă de teren cultivată câteva luni pe an!” De atunci am câștigat câteva bătălii. În sfârșit puteam pune în practică cele câteva sute de cărți devorate de-a lungul anilor. În sfârșit puteam face o mie și una

Recoltarea legumelor nu este atât de simplă. Îmi aduc aminte și de eșecuri. Sper că această carte vă va împiedica să faceți și voi aceleași prostii!



Îmi voi aminti mereu de primele roșii din acel prim an al grădinii de legume. La fel și de acest prim an. Ca o primă dată. Chiar dacă făceam orice pe atunci. Fără îngrijirea solului, cu puține cunoștințe. Grădina de legume ocupa puțin spațiu în viața mea, în existența mea, mult mai puțin decât astăzi. Cărțile sunt diferite. Conțin deseori teorii care, privind retrospectiv, mă lasă perplex și evocă întotdeauna prea puține lucruri trăite. De aceea am creat canalul meu de YouTube și scriu această carte. Despre lucruri trăite, din experiență. Punct!

De la o suprafață de cincisprezece metri pătrați, an de an, grădina de legume a ajuns la aproape patruzeci! Greșeli pe care nu le-am mai repetat, faptul că doamna apreciază să descopere adevăratul gust al legumelor. Înaintarea în vârstă vine cu partea ei de întrebări.

Și mai ales cei doi copilași\*, nu, nu verzele din grădina de legume, care își arată vârful nasului. Și totul se schimbă. Este o palmă a naibii de mare, chiar una mare de tot. Ca sentimentul care mă încearcă în grădina de legume, dar încă și mai puternic. Un motiv esențial de a exista pe acest pământ, acela de a fi tată. Supravegherea, împărtășirea, educarea, însoțirea, liniștirea, râsul, epuizarea, cântecul, adormirea, trezirea, discuțiile, povestitul, îndoiala, luarea, sprijinirea, respectarea, încrederea... Oferim viață unui copil. Un copil ne oferă viață. Când sunt doi, nu este nevoie de matematică, este un sentiment înmulțit cu zece!

Numai că ecuația săptămânală pe care o vom vedea mai târziu este drastic dată peste cap. Doamna muncește mult, eu muncesc mult, iar asta înseamnă enorm de mult timp. Copiii, și asta înseamnă enorm de mult timp. Discuții între adulți, ecuația este pusă pe masă. S-a hotărât, mă eliberez din punct de vedere profesional. Îmi schimb locul de muncă pentru a deveni formator și pentru a-mi gestiona mai bine viața de familie, pentru a călători mai puțin, pentru a-mi gestiona mai bine grădina de legume. Mare înșelătorie! Am impresia că muncesc de trei ori mai mult. Dar, nu mai spuneți la nimeni, în ziua de astăzi trebuie să ai o muncă plătită pentru a fi îndreptățit să folosești cuvântul „muncă”. Orele dedicate grădinii de legume, orele petrecute acasă, orele cu copiii, curățenia casei, mâncarea, spălatul rufelor, partea administrativă, educația, schimbările, activitățile, transportul... Toate acestea nu sunt decât fleacuri, nu? Însă toți cei care trăiesc astfel știu bine că muncești de o iei razna. Am o admirație incredibilă pentru meseriile unde se lucrează cu copii mici: mamă casnică sau tată casnic, învățător, învățătoare, asistent maternal, bonă. Văd acest lucru cu doi copii și-mi imaginez cum ar fi cu mai bine de douăzeci! Îmi doresc doar ca bucuria pe care o resimt să o poată simți și ei, ca o recompensă.

Gestionarea vieții de familie este o muncă ce merită cu prisosință să fie salarizată. Și la fel și hrănirea ei...



\* În original, autorul face un joc de cuvinte folosind expresia „bout de chou”, care înseamnă „bucată de varză”, dar și „copilaș”. (n. red.)

Grădina de legume văzută de sus: 16 parcele, fiecare cu propria energie, propriul sol, propria expunere la soare. Este ca și cum aș avea 16 mini-grădini de legume.



O asociație din satul meu propune grădini de legume asociative. Numai că cererea este mai mare decât oferta. Ia uite, nu sunt eu singurul nebu care vrea o grădină de legume? Acest lucru este, de fapt, un lucru aproape liniștitor. Văitându-mă totodată, viața trece atât de repede! Asta este, va trebui să aștept. M-am înscris, fără să vreau să știu pe ce poziție mă situez pe lista de așteptare. Vom vedea. Îmi aduc aminte de acel apel telefonic aproape la fel de bine ca de ziua în care am aflat că am luat bacalaureatul! Asta vă transmite emoția, sentimentul că mi se întâmplă ceva important. La capătul celălalt al firului era cineva care m-a anunțat că mi se oferea o parcelă de 100 m<sup>2</sup> (în fine, pentru 60 de euro pe an), pe lângă grădina de legume de acasă. Este începutul mării mele pasiuni. Am învățat enorm de multe lucruri în doi ani de zile cu această grădină de legume asociativă. Încep să practic permacultura. Un cuvânt pe care nu prea îl mai folosesc astăzi. Vă voi explica, prefer să vorbesc despre o grădină naturală de legume pe un sol viu. Las altora permacultura și marile sale principii. Nu pentru că nu m-aș regăsi în așa ceva, dar nu-mi place acest marketing și excesele care vin odată cu el. Totul este simplificat, caricaturizat, ambalat pentru vânzare. În loc de permacultură, mai degrabă îndepărtez prima silabă și fac pur și simplu *maculture*, cultura mea. Faceți și voi la fel, nu copiați, creați-vă propria cultură, propriul mod de a grădini. O grădină de legume asociativă reprezintă ocazia de a discuta cu vecinii de parcele; de a descoperi multiplele moduri de a realiza o grădină de legume; de a învăța, de a face schimb de semințe. În paralel, continui să mă formez, să devorez sute, mii de ore de cunoștințe disponibile. Indiferent dacă realizăm asta prin intermediul cărților sau al videoclipurilor de pe Internet, și mai ales discutând cu persoane pasionate, avem noroc că în țara noastră există un acces nelimitat la cultură.

Copiii cresc, casa se micșorează. Este uimitor să vezi cum se amplifică această corelație odată cu trecerea lunilor. Te cuprinde dorința de a avea ceva mai mare. Pe doamnă, mai ales în ceea ce privește casa, iar pe mine, mai ales în ceea ce privește terenul. Găsim locul visurilor noastre chiar în același sat. Un teren de peste 2.000 m<sup>2</sup>. Aproape că îmi este rușine să scriu asta, dar, totodată, am așteptat 37 de ani ca să ajung aici. Economii făcute lună de lună, o ambiție de-o viață care m-a condus permanent. Las rușinea deoparte, schimbând-o cu mândrie. Dreptul de a gândi că orice persoană care aspiră, astăzi, în Franța, să aibă un teren mare, chiar poate ajunge să-l dețină.

## Vis și realitate

Visul devine realitate. În sfârșit, o grădină de legume așa cum mi-am imaginat dintotdeauna. O grădină de legume capabilă să mă hrănească pe dinăuntru și să-mi hrănească și familia: 300 m<sup>2</sup> de spațiu. Lăsând la o parte aleile și diversele zone amenajate, cealaltă jumătate este cultivată. Veți vedea că prin intermediul acestui spațiu productiv, pământul ne oferă o **abundență ne bună**. Vă voi conduce să descoperiți această reverie, acest vis devenit realitate. Dacă acest lucru vă poate inspira, ghida și pe voi spre orice fel de fericire, atunci această împărtășire a vieții mele va fi una reușită.



## Grădina de legume

După mii de ore de experiențe, grădina de legume este luxuriantă și abundentă. Acest lucru nu s-a întâmplat într-o singură zi. Răbdarea este una dintre armele grădinarului. Nici acum nu reușesc câteodată să o stăpânesc așa cum trebuie. Înaintarea în vârstă ajută mult. Anii trec, iar rațiunea preia controlul. Mai este un drum lung de străbătut, din fericire!

### Parcelatele

Unii le vor spune straturi supraînălțate, dar nu e deloc așa. Eu delimitez zonele de cultură. Și am șaisprezece! Acest lucru are numeroase avantaje. Fiecare parcelă capătă o identitate a sa. Odată cu trecerea timpului, vor avea proprietăți, soluri, experiențe care vor fi cu siguranță diferite. Vom vedea. Ca să nu mai vorbim despre expunerea la lumină, despre umbră, o energie specifică, aporturi de materii organice diferite. Când ai o grădină mare de legume, este dificil să hrănești totul în mod echitabil. Este disponibilă o roabă cu frunze moarte? Du-te cu ea la parcela 1. Ai o remorcă cu gunoi de grajd? Du-te cu ea la parcelele 8-15. Și așa mai departe. Din cauza lipsei de timp în primii doi ani, nu am putut gestiona toate parcelele așa cum mi-am dorit. Copiii erau foarte mici. Vă amintiți, copilașii aceia care cer totul și care nu-ți mai lasă loc nici pentru muncă și nici timp! Din cauza asta solurile sunt diferite și este chiar mai bine.



O grădină de legume se ameliorează odată cu trecerea anilor, la fel ca un vin bun.

Am o jumătate de grădină mai avansată, mai vie decât cealaltă jumătate. Pentru că o grădină de legume se ameliorează odată cu trecerea anilor, la fel ca un vin bun. Unele parcele au o viață mai lungă decât altele. Acest lucru îmi aduce aminte de zilele când îl întrebam pe bunicul:

— Dar cum reușești să ai un pământ atât de frumos?

— Știi, se fac mai bine de patruzeci de ani de când am grijă de el, de când îl hrănesc. Astăzi mă recompensează.

Eu sunt încă departe, dar important nu este, oare, să te afli pe drumul cel bun?

În fiecare an aveți ocazia de a vă ameliora pământul. Iar răbdarea este uneori necesară când se pleacă de la un pământ foarte capricios.

Parcelarea te obligă să nu calci pe solul grădinii de legume. Un lucru foarte prețios când ne dorim un sol viu, aerat, fertil, fără să folosim un utilaj mecanizat. Zonele sunt clar definite și respectate. Din punct de vedere estetic, este foarte agreabil. Fiecare parcelă nu este numai un loc de cultură, de recoltat, ci mai ales un loc care trăiește, care a trăit și care în fiecare an este stimulat să evolueze. Un pic ca și cum aș avea șaisprezece mini-grădini de legume!



Când suntem grădinari, ploaia ne face fericiți. Apa este indispensabilă pentru legumele noastre, pentru orice formă de viață...

Grădina de legume este irigată cu ajutorul unui sistem de udare prin picurare pe care-l voi descrie mai târziu. Apa este resursa naturală care îi lipsește grădinii de legume. Mai ales într-o regiune caldă, așa cum este partea din vecinătatea Mediteranei. Recuperarea apei de ploaie nu ar fi de-ajuns. Ar fi nevoie de o rezervă de cel puțin 30 m<sup>3</sup> pe anotimp. Nu am deloc spațiul necesar. Știu că există rezervoare flexibile de apă foarte utile pentru a stoca zeci de metri cubi de apă. Să iau în calcul săparea unui puț? Din ce spun bătrânii satului, apa se află la mai bine de 80 m adâncime: iese din buget! Pe de o parte, este cu atât mai bine, căci, astfel, mă obligă să economisesc mai eficient această resursă, să mulcesc și să dezvolt un sol spongios capabil să păstreze și cea mai mică picătură de apă. Finalmente, de la un consum de 50 m<sup>3</sup> pe lună pentru a uda, fără mulcire, obiectivul meu este să nu depășesc 10 m<sup>3</sup>. Este foarte ambițios, când ne gândim la scara grădinii de legume. Mai ales în contextul climatic în care se află. Asta înseamnă o udare pe metru pătrat la fiecare patru zile. Nu înseamnă nimic când afară sunt peste 30 °C. Încercați și voi să beți apă o dată la patru zile!

Grădina de legume nu a ajuns încă în acel stadiu, dar este pe cale să ajungă. E dificil, căci apa reprezintă o resursă indispensabilă pentru orice grădină de legume, pentru orice formă de viață. Din fericire, poate veni din cer. Uneori nu vine săptămâni la rând. În acest an se înregistrează cea mai caldă și mai secetoasă vară din istoria datelor meteo deținute. Aproape că n-a căzut nicio picătură de apă în patru luni. Dacă-i ascultăm pe specialiști, mergem pe un drum puțin liniștitor. Vom vedea cum să utilizăm această resursă în modul cel mai eficient posibil. Cea mai mare parte trece în sol. Este capabil să absoarbă zece litri de apă pe oră pe metru pătrat într-un câmp compactat. Este capabil să absoarbă o sută de litri de apă pe oră într-o grădină de legume aflată pe un sol viu. Suficient cât să bea pe saturație cea mai mică ploaie torențială, fără scurgeri de apă, fără leșivarea\* mineralelor, fără inundații. Este realmente timpul să ne interesăm de sol și de pământ. Mi se face pielea de găină, ceea ce este un semn bun. Vom discuta despre ceva apropiat de inima mea, și de a voastră, veți vedea.

\* Dizolvare și spălare a sărurilor solubile din sol de către apa provenită din precipitații. (n. red.)

Apa este resursa indispensabilă pentru orice grădină de legume, pentru orice formă de viață.

O zonă valoroasă de compost în colțul cel mai umbrat al grădinii de legume. Alei largi pentru a putea trece fără niciun fel de dificultate cu o roabă. Garduri vii în partea de sud și de vest. Sunt elemente notabile într-o grădină de legume vie și naturală. Îndeplinesc funcții multiple, pe care le vom vedea mai târziu. În partea de nord, o peluză. Ea ne primește găinile, care se bucură de ea fără s-o strice. Au multe alte lucruri de scurmat în afară de iarbă. Peluza ne oferă cositură și este un loc de joacă pentru familie. Are locul său în ecosistemul local.

# Solul grădinii de legume

**cum să-l respectați,  
cum să-l înțelegeți,  
cum să-l ameliorați**

## Solul, o minune a naturii

### Un pământ plin de viață

Solul este una dintre marile minuni ale planetei noastre. Este atât de complex, atât de diversificat, atât de bogat, atât de viu, atât de populat. Numai o parte infimă din el este, de fapt, cunoscută din punct de vedere științific. Într-un singur gram de sol viu, milioane de microorganisme trăiesc, transformă, digeră, sapă, fertilizează, respiră, mănâncă, sunt mâncate, mor, îmbogățesc, transformă, mineralizează, trăiesc... **viață**.

Solul este la fel de complex precum creierul nostru. La fel de complex și la fel de viu...

