



Editura ap!
(ACT și Politon)
Str. Înclinată, nr. 129, Sector 5, București, România, C.P. 050202.
Tel: 0751.066.694, e-mail: office@actsipoliton.ro
www.actsipoliton.ro

Mon petit potager bio sur 15m²

Copyright © 2020 by Les Editions Eugen Ulmer, Paris, France

© 2026 Editura ACT și Politon pentru prezenta ediție românească

Traducător: Anca Măgurean
Redactor: Iulia Bădescu
Tehnoredactor: Teodora Vlădescu
Coperta: Alexandra Ilie
Copywriter: Otilia Caraza
Copyright: Andrei Popa
Producător: Adrian Hoțoiu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

MOTTÉ, ARTHUR

Mica mea grădinăde legume pe 15 m² / Arthur Motté; trad.: Anca Măgurean. - București: ACT și Politon, 2026
ISBN 978-630-303-408-9

I. Măgurean, Anca (trad.)

63

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.

ARTHUR MOTTÉ
@le-potager-darthur

MICA MEA GRĂDINĂ DE LEGUME BIO

pe 15 m²

Traducere din limba franceză
de Anca Măgurean

ap!
act și politon

Dedicată mamei mele, Joëlle,
care mi-a transmis gustul și dorința
să am pasiuni minunate.
Îți mulțumesc!

INTRODUCERE

Mă numesc Arthur, am 18 ani și locuiesc în Belgia. Și, oricât de surprinzător ar părea, una dintre numeroasele mele pasiuni este grădinăritul!

Totul a început când aveam vreo șapte ani. Am întâlnit un domn în satul meu, pe nume Alphonse. El întreținea o grădină de legume enormă în care creșteau din abundență tot felul de legume. În ciuda vârstei sale de 78 de ani, era într-o formă excelentă. Ne-am împrietenit rapid.

În fiecare zi, după școală, treceam pe la grădina de legume, unde m-a învățat magia grădinăritului: cum să semăn legume, să am grijă de ele, gustam împreună roșii și îmi băgam mâinile în pământ. Era pasionat de grădina lui și vorbea despre ea cu entuziasm. Eram uluit de poveștile sale. Mă fascinează ideea că dintr-o sămânță mică pot crește dovleci uriași. Încă nu-mi vine să cred cât de frumoasă și uimitoare este natura.

La început, am făcut primele încercări în grădina lui Alphonse și, foarte repede, în straturile de flori ale părinților mei. După moartea prietenului meu, am decis să-i aduc un omagiu continuând să pun în practică tot ce mi-a transmis.

Așa că le-am cerut părinților mei o parcelă de teren și aventura mea a început cu 15 m². Mi-am dat seama rapid că Alphonse îmi dăduse elementele de bază și că eram capabil să fiu independent.

Sunt deja câțiva ani de când experimentez și ce satisfacție! Momentan, în grădina mea sunt roșii multicolore, plante de sfeclă roșie cu frunze violet magnifice, dovlecei delicioși, ierburi aromatice, flori de tot felul pentru albine...

De asemenea, mă distrez cultivând dovleci incredibili sau legume exotice precum cucamelonii¹, ați auzit vreodată de ei?

¹ *Melothria scabra* (denumire științifică); face parte din familia *Cucurbitaceae* și este fructul-legumă care combină beneficiile castravetelui cu cele ale unei citrice. I se mai spune și „castravete mexican” sau „castrapepene”. Originar din America Centrală, are dimensiunea unei boabe mari de strugure și aspectul unui minipepene roșu. (n. red.)

În 2016, mi-am creat un cont de Instagram și apoi un blog pentru a interacționa cu alți grădinari, pentru a posta fotografii cu grădina mea, cu diferitele recolte... Sunt convins că dacă fiecare dintre noi și-ar cultiva propriile legume, cu toții am putea să lucrăm într-o lume mai bună și să ne aducem contribuția la lupta împotriva schimbărilor climatice. Împărtășirea pasiunii mele pentru grădinărit este un act militant. Dar nu numai atât! Ajută la reducerea stresului și ne răsplătește cu legume delicioase, organice și locale. Ce altceva ne mai trebuie pentru a fi fericiți?

În această carte, vă voi ghida pe parcursul unui an. De fapt, vă voi face părtași la reușitele mele și vă voi da sfaturi ca să nu faceți aceleași greșeli ca mine. Să fii un bun grădinar nu este întotdeauna ușor: nu tot ce plantați va crește, s-ar putea să fiți nevoiți să luptați împotriva bolilor și buruienilor. Dar vă voi oferi trucuri simple care s-au dovedit eficiente în grădina mea de legume.

Sper să vă transmit gustul și dorința de a vă cultiva propriile legume, chiar și pe o suprafață mică. Pentru că da, dacă eu, un tânăr de 18 ani, am reușit să creez un mic paradis pe doar 15 m², atunci toată lumea o poate face!

Lectură plăcută!

Arthur





Le
Potager
d'Arthur



CUPRINS

CUM SĂ ÎNCEPI O GRĂDINĂ DE LEGUME 13

Amplasarea 14

Suprafața 15

Solul 15

UN NOU AN ÎN GRĂDINA DE LEGUME:

TO-DO LIST! 19

Amenajarea grădinii de legume:

ce veți planta? 19

Planul 20

GRĂDINA DE LEGUME A LUI ARTHUR 24

UNELTELE 26

Unelte mici 26

Unelte mari 28

SEMINȚELE 30

PRIMĂVARA 32

RĂSADURILE 35

Semănarea în ghivece 35

Semănarea în pământ 39

UN PARADIS ABUNDENT ÎNTR-UN SPAȚIU

FOARTE MIC... 43

Câștig de spațiu 43

E timpul să scoatem plantele 47

ECOSISTEMUL 50

Hotel de 5 stele pentru insecte 50

Florile sălbatice 59

VARA 63

RĂSFĂȚAȚI-VĂ PĂMÂNTUL! 65

Humusul, un strat indispensabil 65

Mulci sau mulcire: avantaje și
dezavantaje 65

CONTROLUL BURUIENILOR 67

ECHILIBRUL CORECT AL UDATULUI 69

Magia vaselor olla 72

BOLI ȘI DĂUNĂTORI 74

Bolile 74

Dăunătorii sau paraziții 76

Și dacă a fost din vina
dumneavoastră? 79

CONDURAȘUL, O FLOARE FABULOASĂ! 80

TOAMNA 83

NOUA GENERAȚIE 85

Ultimele culturi 89

Marea curățenie 89

Hrăniți pământul 89

IARNA 90

COMORILE GRĂDINII DE LEGUME 93

CALENDARUL CULTURILOR 94

FIȘE DE CULTURĂ 97

Ardei iute 98

Castravete 99

Castravete cornișon 100

Căpșuni 101

Ceapă, hașmă 102

Ceapă verde 103

Dovleac 104

Dovlecel 105

Fasole 106

Fenicul 107

Lăptuci 108

Mangold 109

Mazăre 110

Morcov 111

Porumb 112

Ridichi 113

Roșii 114

Sfeclă 115

Țelină 116

Usturoi 117

Varză 118

Vânătă 119

REȚETE 121

Roșii uscate 122

Salata mea preferată 124

Capere de condurași 126

Carpaccio de sfeclă roșie și
spaghete de dovlecei 127

Chipsuri de dovlecei 128

Castraveți cornișon dulci-acrișori 130

Uleiuri aromatate și oțet de tarhon 132



Primăvara



Vara



Toamna



CUM SĂ ÎNCEPI O GRĂDINĂ DE LEGUME

Înainte să începeți grădinăritul ca atare, trebuie să vă puneți câteva întrebări pentru a fi bine pregătiți. Într-adevăr, trebuie să găsiți o bucată de pământ potrivită, să aveți echipamentul adecvat, să întocmiți un plan pentru a organiza corect plantările, să alegeți semințele potrivite...

În primul an, grădina de legume poate necesita o anumită investiție: trebuie să cumpărați câteva unelte, semințe, poate

chiar o seră mică? Dar există numeroase trucuri care pot scădea factura: achiziționarea de unelte de ocazie dintr-o piață de vechituri sau schimbul de semințe cu grădinarilor locali. Odată făcute aceste prime achiziții, grădina de legume nu vă va costa aproape nimic.

Uneltele se păstrează ani de zile dacă aveți grijă de ele și este posibilă recoltarea propriilor semințe. Vă voi



Una dintre primele fotografii cu grădina mea de legume!
Pământul era proaspăt săpat și nu plantasem încă nimic.
Pare mai mică, așa-i?

explica totul în detaliu în capitolele următoare!

Înainte de a crea o grădină de legume, trebuie definiți anumiți parametri. Iată o listă cu toate elementele pe care am avut grijă să le verific înainte de a-mi cultiva bucata de pământ:

AMPLASAREA

În primul rând, trebuie găsit **locul potrivit!** Acesta ar trebui să fie, de preferat:

* **Aproape de bucătărie.** Pentru ca grădina de legume să fie cât mai practică posibil, trebuie să fie ușor accesibilă. Dacă aveți nevoie de legume sau de ierburi proaspete, va fi mult mai ușor să le culegeți la câțiva metri de laboratorul culinar decât să parcurgeți o distanță lungă.

* **La soare,** un criteriu indispensabil! Fără soare, legumele vor crește greu. Găsiți un loc cu cel puțin 6 până la 7 ore de soare pe zi în timpul verii. Cu cât grădina de legume este mai expusă, cu atât mai bine vor crește legumele. Prin urmare, nu ar trebui să fie prea aproape de copaci care i-ar ține umbră și care i-ar face concurență pentru apă. Celălalt avantaj al unei grădini de legume la soare este că pământul se va încălzi mai repede primăvara, ceea ce înseamnă că puteți începe sezonul cât mai devreme posibil.

* **La adăpost de vânt.** Majorității legumelor le place să fie protejate de vânt, în special plantelor mediteraneene precum roșiile, vinetele și ardeii, care iubesc căldura. Vântul scade temperatura cu câteva grade. Așa că alegeți un loc adăpostit, lângă un zid sau înconjurat de gard viu (fără ca acesta să ascundă soarele). Grădina mea de legume este înconjurată de gard viu de tuia la nord, care o ferește de vânturile reci.

* **Atenție la apropierea de copaci.** Chiar dacă au multe avantaje: creează umbră în zilele de vară, previn eroziunea pământului, evacuează mai rapid apa în timpul furtunilor puternice... Au un dezavantaj important: pe măsură ce trag apa din adâncime, pământul se va usca mai repede. Prin urmare, legumele vor avea nevoie să fie udate mai mult. Acest criteriu nu este obligatoriu, dar vă va scuti de eforturi.

Lângă grădina mea de legume sunt niște tuia uriașe. Vara, partea dreaptă a grădinii de legume are așadar un sol mai uscat din cauza apropierii de acești copaci. Am găsit o soluție! În loc să plantez legume acolo, semăn flori sălbatice.

SUPRAFAȚĂ

După ce vă găsiți locul, trebuie **să delimitați** bucata de pământ. Debutanții încep adesea cu o grădină imensă de legume care necesită multă întreținere. Prin urmare, se trezesc copleșiți de buruieni și, încetul cu încetul, își abandonează grădina care necesită prea multă muncă. Începeți cu o suprafață mică! Cu cât veți căpăta mai multă experiență, cu atât mai mult veți putea să vă extindeți grădina de legume, dacă doriți.

Am început cu straturi simple, apoi, în 2016, am creat o mică bucată de pământ de 15 m². În primăvara anului 2019, am adăugat încă 10 m², creând o suprafață totală de 25 m². Evident, nu este vorba despre 25 m² de suprafață de cultură. Trebuie să scădem suprafața potecii, terasa mică... Dacă calculăm spațiul de cultură din grădina mea de legume, vom ajunge la aproximativ 15 m². Este posibil să nu vă puteți extinde grădina de legume, dar vă voi oferi câteva sfaturi pentru a putea cultiva mai multe plante fără a avea nevoie de o suprafață mai mare. (> PAGINA 43.)

SFAT

Plasați un gard sau bariere de jur-împrejurul grădinii de legume pentru a evita ca animalele nedorite, precum câini, pisici, vulpi și căprioare, să se aventureze pe acolo.

SOLUL

Odată delimitat spațiul viitoarei grădini de legume, **trebuie să treceți de la gazon** (așa au stat lucrurile în cazul meu) **la pământ gol**. Va trebui să îndepărtați stratul superior, unde este iarbă, cu o cazma. Apoi puteți întoarce pământul cu ajutorul unui motocultor (la acea vreme, m-a ajutat tata). Dacă nu aveți motocultor, suflecați-vă mânecele, va trebui să o faceți cu cazmaua! Această etapă este una dintre cele mai fizice...

SFAT Metoda blândă: foarte practică dacă vă pregătiți grădina de legume din timp și, prin urmare, aveți timp. Puteți așeza carton pe iarba și compost deasupra cartonului, astfel încât să se descompună (sau o prelată, care va trebui îndepărtată după un anumit timp). Cartonul (sau prelată) va sufoca iarba. După câteva săptămâni, iarba va muri și veți obține pământ pe care trebuie doar să-l săpați pentru a-l pregăti pentru grădinărit. Această metodă este practică dacă nu aveți motocultor sau nu doriți să vă epuizați întorcând pământul.

Apoi trebuie **determinat tipul de sol** și, dacă este necesar, să-l îmbunătățiți astfel încât să fie cât mai adaptat posibil la legumele dumneavoastră. Solul este, până la urmă, elementul-cheie care va influența creșterea plantelor și, prin urmare, calitatea recoltelor. Așa că faceți-vă timp să aveți grijă de pământul din viitoarea dumneavoastră grădină de legume.

Cum se determină tipul de sol? Există o metodă foarte simplă: luați un pumn de pământ (umed) și încercați să faceți o bilă din el. Dacă nu puteți face asta, aveți un sol **nisipos**. Dacă reușiți, încercați să transformați bila într-un cilindru și îndoiți-l. Dacă puteți face asta fără să se rupă, aveți un sol **argilos**. Dacă cilindrul se rupe, aveți un sol **limonos**.

Solul limonos este un amestec de nisip și argilă, combinația perfectă pentru grădina dumneavoastră de legume.

Dacă solul dumneavoastră corespunde ultimului criteriu, bucurați-vă pentru că nu aveți (aproape) nimic de făcut să-l îmbunătățiți! Este suficient doar să adăugați puțin compost (aproximativ 10 kg pe m²) sau altă materie organică pentru a îmbogăți pământul.

În schimb, dacă aveți un sol nisipos, asta înseamnă că este foarte permeabil și nu va reține suficientă apă. Va fi prea uscat vara. Adăugați compost (aproximativ 10 kg pe m²) și eventual argilă (se găsește sub formă de pulbere) pentru a face solul mai dens și a-l îmbogăți.

Dacă solul dumneavoastră este argilos, este suficient să adăugați nisip și compost (aproximativ 10 kg pe m²) pentru a-l face mai ușor.

Uneori se recomandă adăugarea de turbă, dar eu nu o recomand deloc, deoarece nu este o resursă regenerabilă. În plus, turba pe care o găsim în comerț a fost excavată din păduri și, prin urmare, contribuim la distrugerea lor.

SFAT Odată solul îmbunătățit și întors la suprafață, evitați să călcați pe el, altfel veți strica tot ce ați lucrat! Pământul trebuie să rămână aerisit.





UN NOU AN ÎN GRĂDINA DE LEGUME: TO-DO LIST!

În fiecare an, la sfârșitul iernii, parcurg o listă de puncte pentru a fi bine pregătit pentru sezonul viitor. Iat-o:

AMENAJAREA GRĂDINII DE LEGUME: CE VEȚI PLANTA?

Odată creată grădina de legume, aceasta trebuie amenajată! Partea cea mai interesantă acum începe. Înainte de a trece la acțiune, vă sfătuiesc să vă gândiți la ce v-ar plăcea să cultivați și să mâncați. Nu vă grăbiți, cereți sfatul familiei, prietenilor... și nu uitați să notați totul!

Pe lângă legume, alegeți ierburi aromatice pentru a vă asezona preparatele.

Florile sunt importante pentru că vor atrage albinele și alte insecte care vor poleniza grădina și, prin urmare, vă vor crește producția. Aceste flori pot fi așezate în spațiile libere ale grădinii de legume, care

va fi cu atât mai frumoasă. Odată finalizată lista de specii, clasificați-le în funcție de înălțime, de nevoile lor de expunere (adică în plin soare, semiumbră sau umbră) și de culoare (astfel încât grădina de legume să fie plăcută din punct de vedere estetic).

PLANUL

Cu ajutorul acestei liste de specii, **stabiliți locurile unde le veți planta**. Pentru aceasta, faceți un plan. Pe lângă faptul că vă ajută să vă aranjați corect legumele și să faceți plantarea mai ușoară, va fi util pentru rotațiile culturilor.

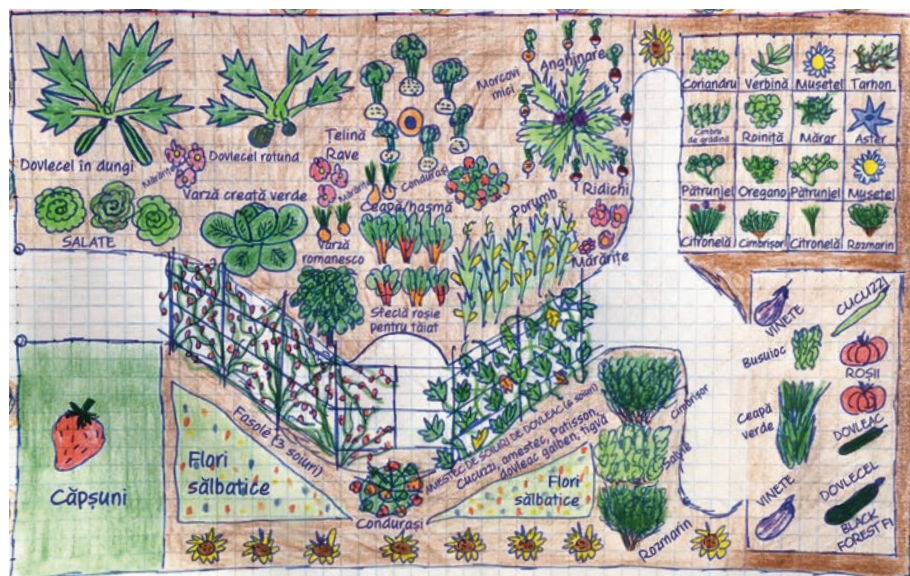
Crearea unui plan decent nu este ușoară, deși o fac de ceva vreme. În fiecare an, trebuie să luați în considerare simultan mai mulți factori, ca într-un puzzle uriaș. Pentru a vă ușura lucrurile, am enumerat **cele mai importante criterii**:

* Un plan bun începe întotdeauna cu desenul **structurii detaliate** a grădinii dumneavoastră de legume. Acesta va juca rolul unui schelet. Mai întâi faceți un tur al parcelei, măsurând totodată dimensiunile. Apoi, luați o foaie mare de hârtie (de preferat de matematică, asta vă va ușura sarcina) și desenați-vă grădina de legume cu măsurătorile pe care le-ați făcut. Nu uitați de potecua pe care veți păși pentru a nu strivi legumele. Lățimea optimă pentru o potecă este de aproximativ 50 cm.

SFAT Desenați o roză a vânturilor pe plan, pentru a facilita dispunerea și orientarea legumelor.



* Cultivarea acelorași legume în același loc timp de mai mulți ani la rând nu este un lucru bun. Pământul va fi sărăcit și riscul de boli va crește. Acesta este motivul pentru care există un sistem numit **rotațiile culturilor**. Constă mai întâi în gruparea legumelor în funcție de familia din care provin. În grădina de legume,



¹ *Lagenaria siceraria* (denumire științifică) este o plantă erbacee agățătoare sau târătoare, din familia cucurbitaceelor, cu flori albe și fructul de diferite forme (de obicei bombat), verde și zemos, care la maturitate devine gălbui. (n. red.)