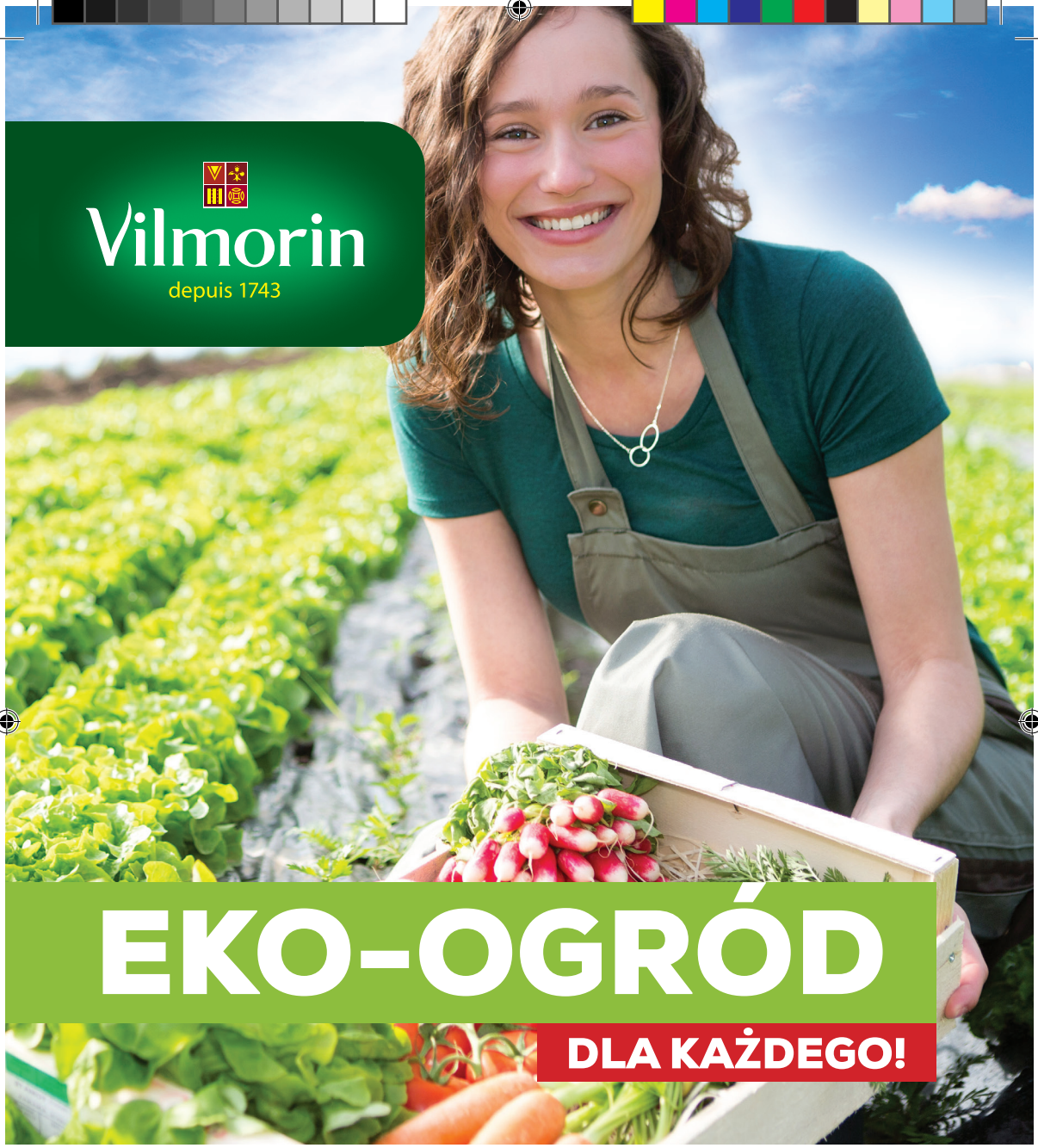


INSTYTUT PROMOCJI ZDROWIA
DR EWY DĄBROWSKIEJ
EWA I KRZYSZTOF DĄBROWSCY

20191205_ulotka_BIO_1.6.indd 3 11.12.2019 21:23:30

EKO-OGRÓD DLA KAŻDEGO!

DR EWA DĄBROWSKA

Od lat dziwięćdzisiątych XX wieku rozwija dietę warzywno-owocową, jako metodę wspomagającąc leczenie.

Jako lekarz zawsze pragnęłam połączyć medycynę z ogrodnictwem. Od lat stosując dietę opartą na warzywach i owocach w postaci okresowych kuracji, mogłam pomóc wielu chorym na choroby przewlekłe i nawet te trudne do wyleczenia, zatem nie obca jest mi potęga roślin w przywracaniu harmonii w organizmie. To wielka radość spożywać ***własnej hodowli ekologiczne warzywa****. Badania naukowe dokonane zwłaszcza w ostatnich latach wykazały, że roślinne bioaktywne substancje* ***mogą bezpośrednio wpływać na nasze geny i je prozdrowotnie przestrajać.***

Sałatki przyrządzone z różnych warzyw i owoców powinny często gościć na naszych stołach, gdyż ich korzystne działania są wszechstronne: zwiększają odporność, obniżają ciśnienie, wspierają dobry wzrok, obniżają cholesterol, hamują nowotwory, a przede wszystkim pozwalają nam cieszyć się dobrym samopoczuciem i witalnością.

Starajmy się spożywać w codziennej diecie do dziewięciu porcji tych prawdziwych cudów natury, wtedy przekonamy się, jak wiele dobra mogą one zdziałać dla naszej kondycji zdrowotnej.

Firma Vilmorin zaproponowała Państwu kolekcje nasion certyfikowanych bio. Z serca polecam Państwu te nasionka, bo nic lepiej nie smakuje niż ekologiczne warzywa z własnej hodowli, które są gwarancją zdrowia i długowieczności.

Polecam
Ewa Dąbrowska

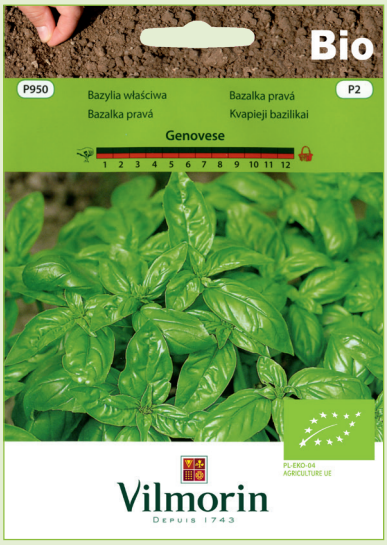
20191205_ulotka_BIO_1.6.indd 4 11.12.2019 21:23:32

NASIONA BIO

Nasiona BIO pochodzą z gospodarstw ekologicznych, w których produkcja odbywa się zgodnie z unijnymi wymogami. W czasie wzrostu roślin matecznych nie stosuje się chemicznych środków ochrony roślin ani nawozów sztucznych. Jako rośliny mateczne nasion bio stosowane są bowiem odmiany naturalnie odporne lub tolerancyjne na choroby i szkodniki. Dzięki nim uzyskujemy zdrowe warzywa, które są wolne od sztucznych związków wywołujących choroby i alergie.

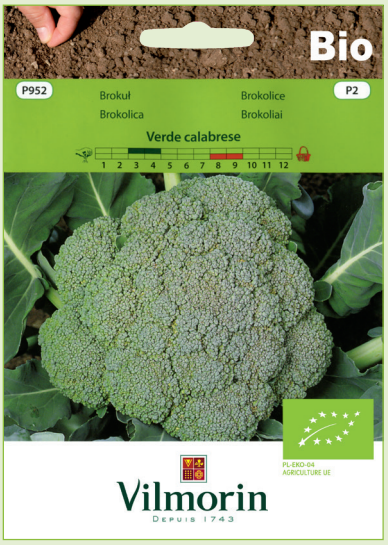
Nasiona BIO są idealnym rozwiązaniem dla zwolenników zdrowego trybu życia, którzy w swoim ogrodzie chcą uprawiać rośliny zdrowe i smaczne bez stosowania zbędnych środków chemicznych. Nad zgodnością produkcji z zasadami rolnictwa ekologicznego czuwa jednostka certyfikująca.

EKO-OGRÓD DLA KAŻDEGO!



BAZYLIA WŁAŚCIWA

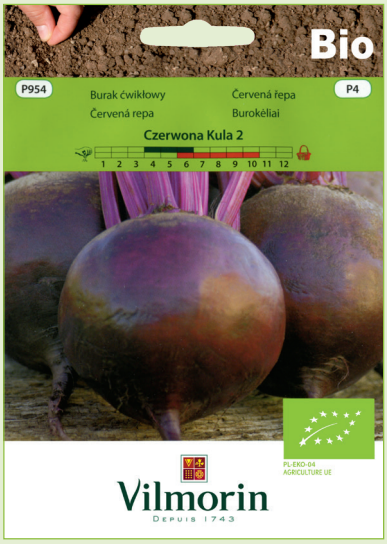
Bazylia to roślina jednoroczna, łatwa do uprawy w ogrodzie i na parapecie okiennym. Wysiew pod osłonami w marcu, kwietniu lub w maju na rozsadniku. W pomieszczeniach można wysiewać cały rok. **Wskazówka:** Idealne do wysiewu nasion ekologicznych są doniczki Jiffy marki Vilmorin, które są w 100% biodegradowalne.



BROKUŁ

Odmiana wczesna, rośliny średniej wielkości, tworząca liczne róże boczne. Wysiew pod osłonami w marcu i kwietniu. **Wskazówka:** Idealne do wysiewu nasion ekologicznych są doniczki Jiffy marki Vilmorin, które są w 100% biodegradowalne.

EKO-OGRÓD DLA KAŻDEGO!



BURAK ĆWIKŁOWY

Doskonała odmiana do uprawy na zbiór letni i jesienny, a także do przechowywania zimowego. Wysiew wprost do gruntu od kwietnia do czerwca. **Wskazówka:** Ściółkowanie buraka zapewni dobrą wilgotność podłoża i lepszy wzrost korzeni.

DYNIA ZWYCZAJNA - CUKINIA

Odmiana o ciemnozielonych owocach nadających się do zapiekania, duszenia, smażenia i faszerowania. Wysiew pod osłonami w kwietniu lub po 15 maja na rozsadniku. **Wskazówka:** Idealne do wysiewu nasion ekologicznych są doniczki Jiffy marki Vilmorin, które są w 100% biodegradowalne.

NOWOŚĆ

DYNIA ZWYCZAJNA

Dynia typu Halloween; skórka wyrównana,pomarańczowa; miąższ pomarańczowy, osiąga wagę ok 4-6 kg. Doskonała na zupy, do pieczenia i smażenia. **Wskazówka:** owoce można przechowywać do 4 miesięcy w suchym i niezbyt zimnym miejscu.

FASOLA SZPARAGOWA

Odmiana wczesna, karłowa, o zielonym strąku pozbawionym włókna i wysokiej odporności na choroby. Wysiew od 15 maja do połowy lipca wprost do gruntu w rzędy co 20 cm. Odległość między roślinami w rzędzie - 4 cm. **Wskazówka:** Po zakończeniu zbiorów korzenie rośliny należy zostawić w glebie jako źródło azotu.

GROCH

Odmiana o smacznych strąkach, dobrze znosząca suszę. Wysiew od marca do połowy kwietnia wprost do gruntu w rzędy co 50 cm. Odległość między roślinami w rzędzie - 5 cm. **Wskazówka:** Po zakończeniu zbiorów korzenie rośliny należy zostawić w glebie jako źródło azotu.

JARMUŻ KĘDZIERZAWY

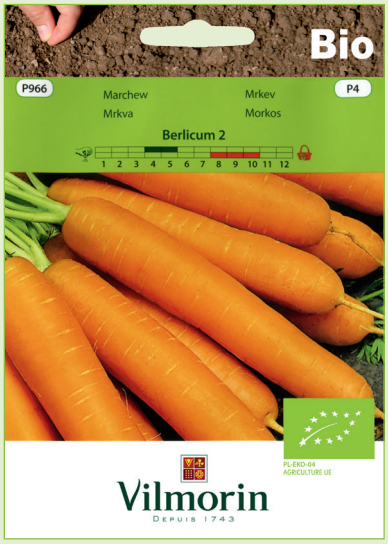
Liście kędzierzawe. Rośnie na każdym typie podłoża. Nadaje się do gotowania, do sałatek lub smoothie. Wysiew na rozsadniku lub w pojemnikach do uprawy rozsady od czerwca do sierpnia. Przesadzanie od sierpnia, do dobrze uprawionej i nawożonej gleby. Zbiór od października do lutego. **Wskazówka:** Aby ochronić młode rośliny przed pasiornicą krzyżowianką i śmietką kapuścianą, użyj siatki przeciw owadom.

20191205_dlotka_BIO_1.6.indd 7 11.12.2019 21:23:48

EKO-OGRÓD DLA KAŻDEGO!

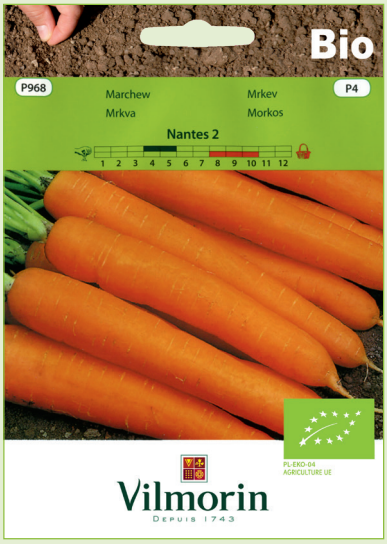
KOPER

Aromatyczny koper do zbioru na zielono i do kwaszenia. Wysiew wprost do gruntu od marca do sierpnia. **Wskazówka:** Idealne do wysiewu nasion ekologicznych są doniczki Jiffy marki Vilmorin, które są w 100% biodegradowalne.



MARCHEW

Odmiana późna o soczystym miąższu z dużą zawartością cukrów i karotenu. Wysiew wprost do gruntu w kwietniu i maju, w rzędy co 30 cm. **Wskazówka:** Uprawa współrzędna z cebulą pomaga chronić przed szkodnikami.



MARCHEW

Odmiana średnio wczesna o soczystym miąższu z dużą zawartością cukrów i karotenu. Wysiew wprost do gruntu w kwietniu i maju, w rzędy co 30 cm. **Wskazówka:** Uprawa współrzędna z cebulą pomaga chronić przed szkodnikami.

NOWOŚĆ

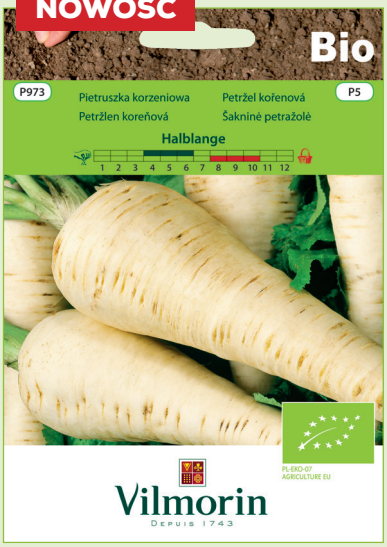
OGÓREK GRUNTOWY SAŁATKOWY

Odmiana późna, owoce średniej długości, ciemnozielone, cylindryczne, bez goryczy; miąższ biały z niewielką ilością nasion. Do bezpośredniej konsumpcji. **Wskazówka:** Do uprawy w gruncie oraz pod osłonami.

OGÓREK SAŁATKOWY

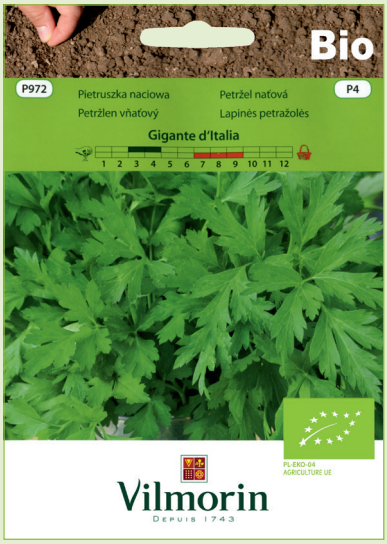
Odmiana o ciemnozielonych owocach idealnych do sałatek i na mizerię, odporna na wiele chorób. Wysiew pod osłony w marcu, kwietniu lub wprost do gruntu po 15 maja w rzędy co 100 cm. **Wskazówka:** Idealne do wysiewu nasion ekologicznych są doniczki Jiffy marki Vilmorin, które są w 100% biodegradowalne.

NOWOŚĆ



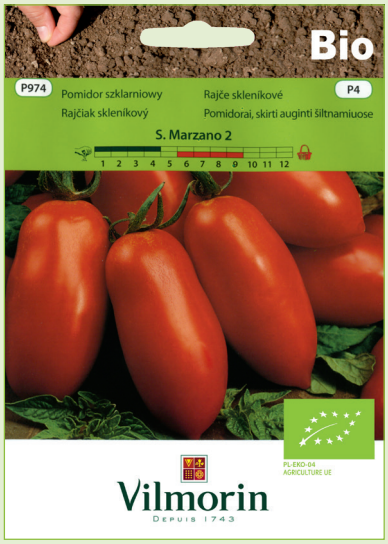
PIETRUSZKA KORZENIOWA

Odmiana późna, plenna, korzeń długości ok.20 cm pokryty białokremową skórką. Miąższ kremowy, jędrny. Do bezpośredniego spożycia,dobrze się przechowuje. **Wskazówka:** Pietruszka pobudza trawienie i ma właściowości lecznicze dzięki zawartości olejków eterycznych.



PIETRUSZKA NACIOWA

Odmiana o gładkich aromatycznych liściach, odporna na mróz, może zimować w gruncie. Wysiew w marcu, kwietniu wprost do gruntu, w rzędy, co 20-30 cm. **Wskazówka:** Idealne do wysiewu nasion ekologicznych są doniczki Jiffy marki Vilmorin, które są w 100% biodegradowalne.



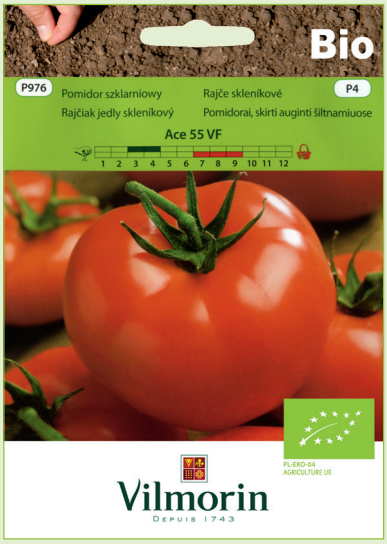
POMIDOR GRUNTOWY

Odmiana wysoka, idealna do przetworów, posiada bardzo mięsisty miąższ. Wysiew od stycznia do kwietnia pod osłonami. **Wskazówka:** Idealne do wysiewu nasion ekologicznych są doniczki Jiffy marki Vilmorin, które są w 100% biodegradowalne.

EKO-OGRÓD DLA KAŻDEGO!

EKO-OGRÓD DLA KAŻDEGO!

20191205_ulotka_BIO_1.6.indd 10 11.12.2019 21:24:08

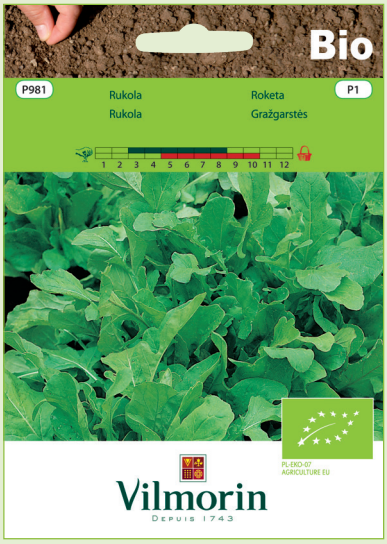


POMIDOR GRUNTOWY

Odmiana wysoka, o mięsistym miąższu, szkarłatnej barwie i wysokiej odporności na choroby. Wysiew w marcu, kwietniu pod osłonami. **Wskazówka:** Idealne do wysiewu nasion ekologicznych są doniczki Jiffy marki Vilmorin, które są w 100% biodegradowalne.

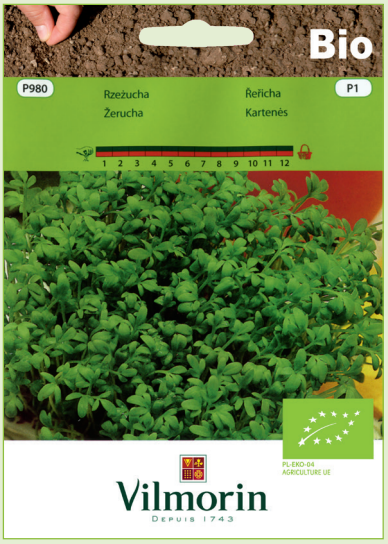
POR

Odmiana późna, plenna, dobrze zimująca w polu i odrastająca po zimie co umożliwia zbiór do późnej wiosny. Wysiew pod osłony od połowy marca do połowy kwietnia. **Wskazówka:** Zaleca się przerwę kilku lat w uprawie pora na tej samej grządce.



RUKOLA

Można ja uprawiać przez cały rok. Ścinamy gdy listki osiągną ok. 6 cm długości. Idealna do uprawy w pojemnikach. Wysiew pod osłonami lub do gruntu od marca do sierpnia, co 15 cm. **Wskazówka:** Idealne do wysiewu nasion ekologicznych są doniczki Jiffy marki Vilmorin, które są w 100% biodegradowalne.



RZEŻUCHA

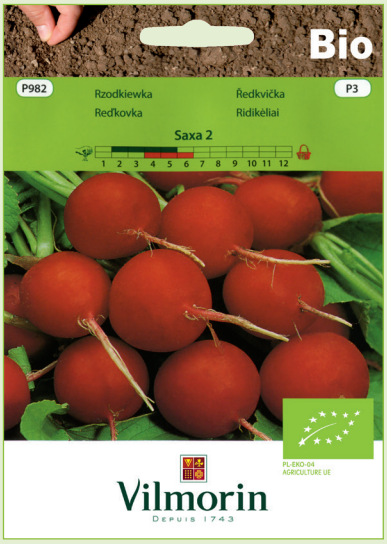
Rzeżucha jest bogatym źródłem witamin, soli mineralnych i cukrów. Idealnie nadaje się do dekoracji Wielkanocnego stołu. Wysiew w pomieszczeniach jest możliwy przez cały rok. W ogrodzie wysiewa się nasiona w marcu, kwietniu. **Wskazówka:** Idealne do wysiewu nasion ekologicznych są doniczki Jiffy marki Vilmorin, które są w 100% biodegradowalne.

EKO-OGRÓD DLA KAŻDEGO!

NOWOŚĆ

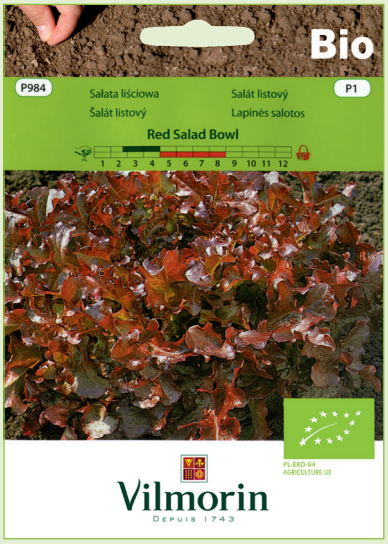
RZODKIEWKA PODŁUŻNA

Odmiana średnio wczesna, podłużna, z białym końcem; skórka cienka, miąższ biały, soczysty, o łagodnym smaku. Do spożycia na świeżo, w postaci surówek, sałatek. **Wskazówka:** Nie jest podatna na parcenie.



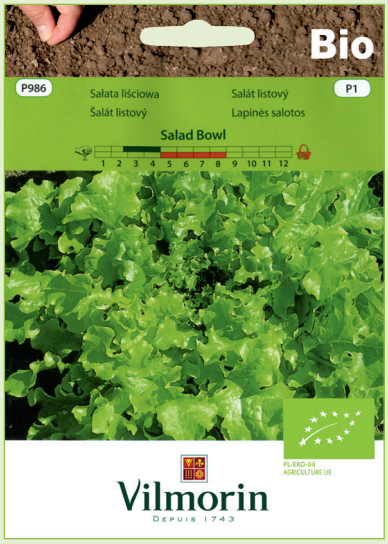
RZODKIEWKA

Odmiana o czerwonych, kulistych zgubieniach o kruchym i łagodnym miąższu. Wysiew wprost do gruntu od lutego do maja w rzędy co 20 cm. **Wskazówka:** Dbanie o równomierną wilgotność pomaga uniknąć pchełek ziemnych.



SAŁATA LIŚCIOWA

Odmiana tworząca luźne rozety purpurowych liści - doskonałych do dekoracji potraw. Wysiew pod osłony od końca lutego do połowy kwietnia. Wysiew na rozsadniku w marcu i kwietniu. **Wskazówka:** Aby pozbyć się ślimaków należy młode rośliny obsypać dookoła popiołem drzewnym.



SAŁATA LIŚCIOWA

Odmiana tworząca dekoracyjne, zielone liście zebrane w luźne rozety. Wysiew pod osłony od końca lutego do połowy kwietnia. Wysiew na rozsadniku w marcu i kwietniu. **Wskazówka:** Aby pozbyć się ślimaków należy młode rośliny obsypać dookoła popiołem drzewnym.

SAŁATA KRUCHA

Odmiana o średniej wielkości główkach i jędrnych, chrupiących i dekoracyjnych liściach. Wysiew wprost do gruntu od kwietnia do sierpnia, w rzędach co 30 - 40 cm. **Wskazówka:** Aby pozbyć się ślimaków należy młode rośliny obsypać dookoła popiołem drzewnym.

SAŁATA MASŁOWA

Odmiana średnio wczesna o dużych czerwonawych główkach i delikatnych liściach. Wysiew pod osłony w marcu. Wysiew na rozsadniku w kwietniu i maju. **Wskazówka:** Aby pozbyć się ślimaków należy młode rośliny obsypać dookoła popiołem drzewnym.

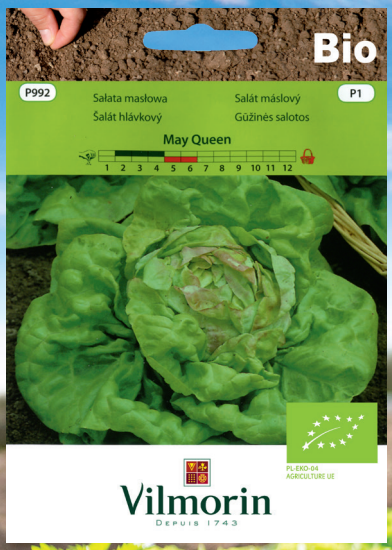
SZCZYPIOREK

Roślina wieloletnia, zimująca w gruncie. Nadaje się również do uprawy na parapecie okiennym. Wysiew pod osłonami w marcu, kwietniu lub w kwietniu, maju na rozsadniku. W pomieszczeniach można wysiewać cały rok. **Wskazówka:** Idealne do wysiewu nasion ekologicznych są doniczki Jiffy marki Vilmorin, które są w 100% biodegradowalne.

SZPINAK

Odmiana odporna na mróz, nadająca się do siewu jesiennego, o dużych liściach. Wysiew wprost do gruntu w marcu, kwietniu lub sierpniu wrześniu. **Wskazówka:** Idealne do wysiewu nasion ekologicznych są doniczki Jiffy marki Vilmorin, które są w 100% biodegradowalne.

EKO-OGRÓD DLA KAŻDEGO!



SAŁATA MASŁOWA

Odmiana wczesna, tworząca duże, ścisłe, zielonożółte główki o jędrnych liściach. Wysiew pod osłony w lutym, marcu. Wysiew na rozsadniku w kwietniu. **Wskazówka:** Aby pozbyć się ślimaków należy młode rośliny obsypać dookoła popiołem drzewnym.

Vilmorin Garden
POLAND

Znajdź nas na Facebook

Vilmorin Garden sp. z o.o.
ul. Ks. Piotra Wawrzyniaka 2,
62-052 Komorniki k/Poznania,
Polska
vilmorin-garden.pl

20191205_ulotka_BIO_1.6.indd 14 11.12.2019 21:24:36