

集优
生活

小空间种植

[德国] 埃斯特·赫尔 著 祁文丽 杨亚玮 译

居家园艺DIY指南

GU

译林出版社

小空间种植

[德国] 埃斯特·赫尔 著 祁文丽 杨亚玮 译



图书在版编目 (CIP) 数据

小空间种植 / (德) 埃斯特·赫尔著; 祁文丽, 杨亚玮译.
—南京: 译林出版社, 2018.5
ISBN 978-7-5447-7296-9

I. ①小… II. ①埃… ②祁… ③杨… III. ①观赏园艺 IV. ①S68

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 035224 号

Selbstversorgung auf kleinstemRaum by Esther Herr

Copyright © 2014 by GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München

Chinese language copyright © 2018 by Phoenix-Power Cultural Development Co., Ltd.

All rights reserved.

著作权合同登记号 图字: 10-2016-560 号

小空间种植 [德国] 埃斯特·赫尔 / 著 祁文丽 杨亚玮 / 译

责任编辑 陆元昶
特约编辑 时音菠
装帧设计 灵动视线
校 对 刘文硕
责任印制 贺 伟

原文出版 GRÄFE UND UNZER, 2014
出版发行 译林出版社
地 址 南京市湖南路 1 号 A 楼
邮 箱 yilin@yilin.com
网 址 www.yilin.com
市场热线 010-85376701
排 版 灵动视线
印 刷 北京旭丰源印刷技术有限公司
开 本 710 毫米 × 1000 毫米 1/16
印 张 7.5
版 次 2018 年 5 月第 1 版 2018 年 5 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5447-7296-9
定 价 46.80 元

版权所有·侵权必究

译林版图书若有印装错误可向出版社调换。质量热线: 010-85376178

目 录



种植什么才最适合你 / 6

咔嚓咔嚓 / 8

对西红柿的钟爱 / 16

在城市里进行园圃活动 / 26

坚定斗志 / 28

看，就是这样：播种 / 36

并不美观的土豆 / 38

感觉好极了 / 44

看，就是这样：开始行动 / 52

富含维生素的浆果和浆果类植物 / 54

一起来做园艺吧 / 62

嗅觉刺激 / 64

看，就是这样：灌溉及施肥 / 72

攀缘植物 / 75

挑动者 / 80

看，就是这样：维护 / 86

地下的果实 / 88

我完全支持“变废为宝” / 96

洋葱及洋葱属植物：皮也很时尚 / 98

饮茶时间 / 107

看，就是这样：节约空间 / 112

小空间种植

[德国] 埃斯特·赫尔 著 祁文丽 杨亚玮 译



译林出版社

试读结束：需要全本请在线购买：www.ertongbook.com



8



16



28



38



44



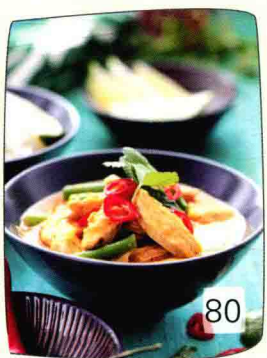
54



64



74



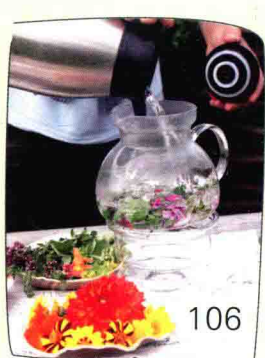
80



88



98



106

目 录



种植什么才最适合你 / 6

咔嚓咔嚓 / 8

对西红柿的钟爱 / 16

在城市里进行园圃活动 / 26

坚定斗志 / 28

看，就是这样：播种 / 36

并不美观的土豆 / 38

感觉好极了 / 44

看，就是这样：开始行动 / 52

富含维生素的浆果和浆果类植物 / 54

一起来做园艺吧 / 62

嗅觉刺激 / 64

看，就是这样：灌溉及施肥 / 72

攀缘植物 / 75

挑动者 / 80

看，就是这样：维护 / 86

地下的果实 / 88

我完全支持“变废为宝” / 96

洋葱及洋葱属植物：皮也很时尚 / 98

饮茶时间 / 107

看，就是这样：节约空间 / 112

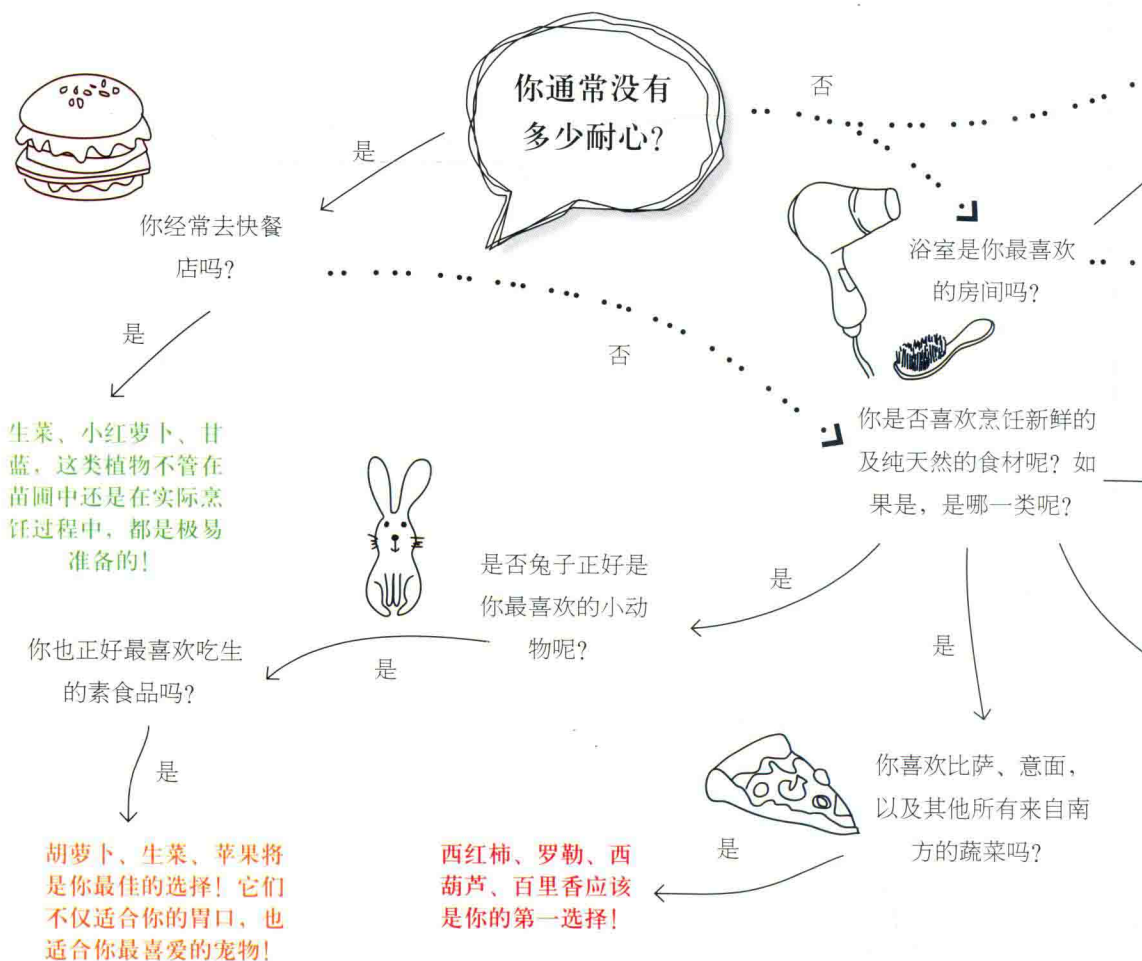
互动性的园艺活动

这本关于园艺的书重在激发你的灵感！在这里你能发现很多独一无二的创意、实用的建议、有价值的烹饪方法和形象的图片以及手工说明。这些有助于你马上开始行动，去尝试新鲜事物。



种植什么才最适合你

这是一个很关键的问题！一般情况下人们家里没有多余的空间，而且时间压力也比较大，除此之外还涉及个人口味问题。到底种什么最好呢？接下来就是一个小测试，通过这个测试就会大致估算出你最合适种植什么果蔬了。一起来开始测试吧！



恭喜你，你基本上可以种植任何东西！





咔嚓咔嚓



不能再简单：播种、几周的等待、收割，就可以拥有新鲜的沙拉材料了！这些沙拉材料都包括哪些蔬菜呢？首先，这些蔬菜的叶子都是可食用的。超市中的“西洋沙拉”或者“沙拉切片”指的就是这类蔬菜。在这类蔬菜中还有其他几种能够给你带来真正的惊喜！具体是哪些我们下一页的图片再来揭晓。

长叶莴苣类和皱叶莴苣类：可以根据需求分次分量收割。对于长叶莴苣或者皱叶莴苣，在采摘时适宜从蔬菜的最外部起一片一片采摘，而在菜的中心部分始终有新的叶子在生长。对于这类生菜我们也可以先采摘那些已经长大了的叶子，或者整排来采摘，在这个过程中要避免伤到菜的中心部分。这样一来，就不需要把剩菜、剩饭放进冰箱了，完全可以有新鲜采摘的蔬菜供食用。还有一点，这种充满活力的植物在视觉上也绝对是点睛之笔。各种红色、绿色，尖的、圆的或锯齿状的叶子构成多种组合，在专门的商店也有售卖。

球莴苣类：和前面提到的蔬菜种类不同，这种生菜当菜叶卷成圆球状，并且菜叶看起来足够多时，便要从根部一次性全部采摘下来。

播种：人们一年四季都可以种植生菜，播种时间不仅仅局限在冬天。或者也可以直接从苗圃买来专门的秧苗种植，这种方法也

备受很多人喜爱。在冬春、夏秋季节交替的时候，要用薄膜或者毛毡将蔬菜覆盖起来。为了防止青黄不接没有收成的情况出现，圆头生菜最好每两周种植一批，长叶类和皱叶类莴苣最好每四周种植一批。

所需材料：专用的毛毡；生菜是绿色的，所以要准备一些均匀的绿色毛毡（在手工商店可以找到）；小的细木棍。

制作方法：这种非常精致可爱的圆头生菜是用毛毡制成的，这种制作工艺不需要对原材料进行额外修饰，也就是说，制作方法非常简单，并且不耗费时间和精力。首先，将一个狭长的、约2厘米宽的绿色毛毡平铺开，之后用针不断地刺毛毡的中心部分，这样毛毡会逐渐定型；同时，将这个狭长的毛毡有规律地缠绕，越到外围部分越要用力扎毛毡的上半部分，下半部分则只需要轻轻地扎就好；围绕细木棍慢慢地将毛毡卷成球状植物的样子。成形之后，可以充当胸针、耳钉或其他装饰品。

用毛毡制成的圆头生菜



在蔬菜叶的世界中前行

➔ **多种多样，丰富多彩！** 仅仅种植蔬菜沙拉中的蔬菜类型，就已经足够填满众多苗圃或者容器了，而且这种种植方式不管在饮食上还是视觉上都不会让人觉得枯燥。其中一部分原因在于，人们不再仅仅局限于食用一些传统的蔬菜，取而代之，在种植多种蔬菜类型的过程中还可以顺便摘些野生蔬菜，比如蒲公英或者芝麻菜，它们同样也可以丰富食谱。还有一种情况，人们在种植过程中可以采摘一些小的、鲜嫩的蔬菜叶来直接食用，而这些蔬菜平时一般都是煮熟之后才食用的，比如菠菜、牛皮菜，或者其他多种多样的亚洲甘蓝类蔬菜。

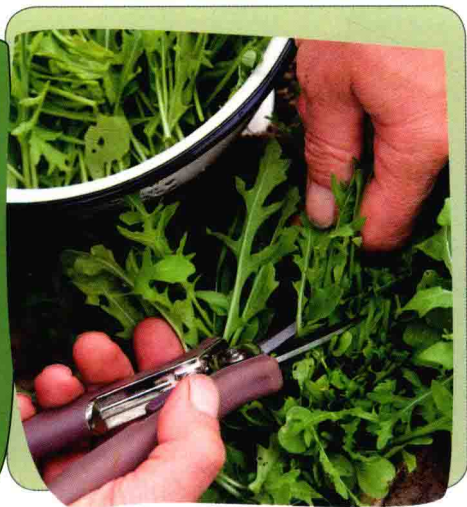
将甘蓝类蔬菜当作沙拉蔬菜来种植： 这时候，为了让这类蔬菜不完全长大，要种植得非常密集。这种种植方法对甜菜也适用，种植甜菜不再是为了它的根部果实，而仅仅是为了它露在地面的蔬菜叶。在商店里也可以买到由各种沙拉蔬菜的秧苗混合而成的秧苗拼盘或者秧苗捆，买来之后便可以直接种植。

口味问题： 你只需要都尝一下，然后看看最适合你口味的是哪一种。是带有坚果味的芝麻菜，还是芥末味有些辣的亚洲甘蓝，



或者是口味比较适中的皱叶莴苣？土壤对蔬菜的香味也起着至关重要的作用，所有的沙拉类蔬菜都喜欢土质疏松一点，同时能够很好地储存水分的土壤。只有当湿度适中时，叶子才能够鲜嫩且味道温和不苦涩。同时要避免高温和太阳直晒，因为鲜嫩的叶子在这种情况下会迅速变蔫。

操作起来很简单！用一把剪刀或者小刀就可以按所需要的量来收割菜叶了——咔嚓咔嚓！要注意的是：这些蔬菜叶不能长得超过10厘米，否则味道很快会变苦。而且在割的过程中要小心，不要割到蔬菜的根部。



可以将鲜嫩的绿色蔬菜夹在面包里或者放进碗里享用。多色的蔬菜叶和可食用的花朵，比如一些玫瑰属、早金莲属、堇菜属或者萱草属的花朵，会使一切看起来更加色彩斑斓。



所有的沙拉蔬菜都可以直接种在花盆或者苗圃里，最好是按序成排种植。当种子发芽后，如果秧苗看起来过于紧密（长叶类沙拉蔬菜则无所谓），依旧可以将一些秧苗拔出来，移栽到其他地方。

球状花序类生菜

这类蔬菜刚开始大多是圆形的：球状花序类的沙拉蔬菜只有在猛长之时，也就是说在繁茂之时，才会失去形状。



罗马生菜：可以通过它椭圆的形状来辨识。有一个品种是“椭圆红”，菜叶带红色，种植时种子要撒得密集一些，叶子要趁嫩小的时候收割。



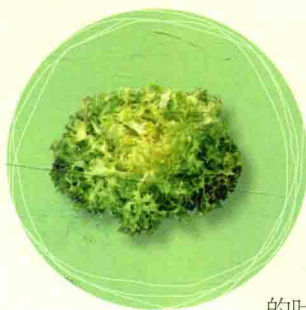
牛油生菜：一种经典的生菜类型，有绿色的和紫色的两种。其中适合烹饪的是右侧皱叶类的，只需切一刀即可食用。



冰山生菜：和其他结球莴苣类的生菜一样，质地脆嫩。它的叶子会内卷成圆形的、紧密抱合的球状。



菊苣：5—8月都可种植，秋天的时候收割。这种蔬菜最典型的特点就是略带苦味。



苦苣：一种典型的越冬生菜。在不到6月底的时候进行播种。为了口感更加细腻，可以通过覆盖使它卷曲的叶子变得嫩白。



让种子发芽

新鲜抽枝的嫩芽，自摘的水芹菜沙拉，黄油面包，这种搭配不止在冬天焕发活力。幼芽富含维生素，易于消化，而且很容易自制。在此过程中要用未经加工处理的豆类、谷类或者一些蔬菜类的种子。在小店里也能找到专门用来生幼芽的小包种子。

一、首先要有生豆芽的玻璃容器，一类种子一个。可以直接使用较大的果酱瓶或者玻璃杯，有密封大口的玻璃瓶更好。除此之外还需要纱布和橡皮筋。

二、将种子彻底清洗，放入容器中，加入水。一份量的种子加入三或四份量的水。在瓶口处盖上纱布，用皮筋固定绑好。

三、将容器放在暗处（或者直接盖上一块布），放 8—12 小时，将种子泡胀。

四、把水倒掉，冲洗一遍，然后把容器微微倾斜放置，好让里面不再有水。每天将种子快速浸泡 2 次。几天之后，幼芽就发好了。

窗前的绿色带：这是一个有创意的想法（由佩蒂·莫顿提出，经达万塔完善），通过水芹菜可以将这一想法变成现实。甚至都不需要土壤：可以将种子直接撒在棉絮上，然后用喷壶保持种子潮湿即可。

