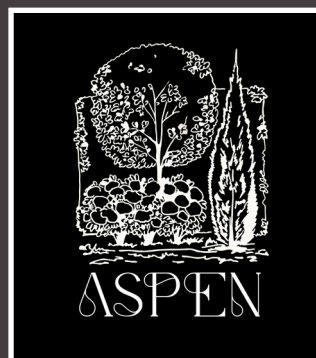

Как обогатить почву методами пермакультуры

Пермакультура предлагает практики, которые не просто улучшают почву для одного сезона, а нацелены на долгосрочное восстановление и устойчивость экосистемы почвы. Эти методы проверены не только эмпирически, но и подтверждены научными исследованиями: от увеличения содержания органического углерода до улучшения биологической активности и структуры почвы.

Ландшафтный дизайнер Юлия Шапошникова
Студия Аспен. 2026



Как обогатить почву методами пермакультуры

1. Мульчирование (Mulching)

Мульча — это органическое покрытие поверхности почвы (солома, щепа, листья, сено и др.). Это один из базовых приемов пермакультуры.

Эффекты мульчирования:

- защищает почву от солнечного перегрева и испарения влаги;
- подавляет рост сорняков;
- предотвращает эрозию;
- постепенно разлагаясь, добавляет органическое вещество и питание;
- создаёт среду для развития полезных микроорганизмов и дождевых червей.



В пермакультуре мульча действует как «искусственная листовая подстилка»: похожа на естественный опад в лесу.

2. Почвопокровные культуры и растения-сидераты

Это растения, которые растут не ради урожая, а для защиты и восстановления почвы.

Что делают сидераты:

- фиксируют азот (особенно бобовые), что увеличивает доступность этого ключевого элемента для последующих культур;
- улучшают структуру почвы корнями (особенно глубокие корни);
- сохраняют влагу;
- подавляют эрозию и захват питательных веществ;
- улучшают биоразнообразие почвенной среды.



Исследования показывают, что управление сидератами может увеличить содержание органического углерода и уменьшить плотность почвы, что благоприятно сказывается на её структуре и водопроницаемости.

Как обогатить почву методами пермакультуры

3. Компост и компостирование

Компост — это фактически преобразованная органическая материя, результат жизнедеятельности микроорганизмов.

Результаты внесения компоста:

- повышает содержание гумуса;
- насыщает почву медленно высвобождаемыми питательными веществами;
- улучшает водоудерживающую способность;
- стимулирует микробную активность.



Компост можно вносить весной, осенью или прикармливать почву слоями (например, при многослойных грядках или методе sheet mulching).

4. Минимальная обработка и отказ от глубокой вспашки

Традиционная глубокая вспашка разрушает структуру почвы, уничтожает микробные сообщества и ускоряет разложение органического вещества, превращая его в CO₂. В пермакультуре стремятся к минимальному вмешательству.

Почему это важно:

- сохраняется структура почвы и её агрегаты;
- меньше эрозии;
- более стабильные условия для микроорганизмов;
- углерод больше удерживается в почве.



Отказ от вспашки особенно полезен в сочетании с мульчей и сидератами. Сидераты уже работают как разрыхлители почвы, внедряясь корнями в глубину и проделывая естественные «канальца», через которые почва получает влагу и насыщение кислородом.

Как обогатить почву методами пермакультуры

5. Sheet mulching — «компостирование на месте»

Этот метод можно назвать пермакультурной альтернативой вспашке: на бедную землю укладываются слои органики (картон/газеты → зелёные отходы → солома → компост и т. д.), что создаёт идеальные условия для жизни почвенной биоты и постепенного превращения в плодородный слой



6. Введение биоразнообразных источников органики

Пермакультурные подходы включают не только простую органику, но и разнообразные биологические добавки: вермикомпост (от червей), навоз, сидеральные растения, биофилтрат (например, «компостные чаи»), экстракты для микробной стимуляции).

Современные исследования показывают, что такие добавки улучшают активность полезных микроорганизмов, включая азотфиксирующие и фосфорсольюбилизирующие виды — ключевых игроков для плодородия почвы.



Как обогатить почву методами пермакультуры

Пермакультура в научных исследованиях:

- Современные исследования подтверждают, что пермакультурные системы повышают органическое содержание почвы и её качественные показатели. В одном из комплексных анализов качество почвы на пермакультурных участках было значительно выше, чем на традиционных сельскохозяйственных полях.
- Растения-сидераты и минимальная обработка улучшают структуру почвы, уменьшают уплотнение и помогают удерживать влагу, что прямо связано с её плодородием.
- Комбинация мульчи, компоста и покровных растений создает условия, близкие к природным экосистемам, стимулируя биоту и повышая устойчивость почвы к стрессам (засухе, эрозии и т. д.).

Практические рекомендации

- ! Начните с мульчирования даже на небольшом участке — это простой способ быстро улучшить водный баланс и создать питательную среду.
- ! Используйте сидераты осенью и зимой — они не только защитят почву, но и добавят в неё азот и органику.
- ! Регулярно вносите компост и органические добавки — это основа плодородия.
- ! Минимизируйте вспашку — чем меньше вмешательства, тем стабильнее экосистема почвы.
- ! Комбинируйте методы: мульча + компост + растения-сидераты дают эффект синергии.

Глинистая почва

Задача: разрыхлить, насытить воздухом, оживить биоту
Главный риск: уплотнение, застой воды, «ХОЛОДНАЯ» почва

Как распознать:

Взять небольшое количество влажной почвы и сформировать из неё шарик. Если шарик держится хорошо и становится гладким, это может указывать на глину.

Особенности

- медленно прогревается весной;
- плохо пропускает воду и воздух;
- при высыхании трескается;
- при перекопке легко разрушается структура.



Глину нельзя «исправить» песком — это распространённая ошибка. Мы работаем органикой и корнями.

ВЕСНА

Что делаем:

- никакой глубокой перекопки;
- рыхление вилами или аэрация;
- тонкий слой компоста (2–3 см);
- мульча сразу после прогрева почвы.

Мульча слой: 5–7 см:

- солома,
- прошлогодняя трава,
- резаная листва.

Цель: не «задушить», а согреть и защитить

ЛЕТО

Фокус на корни - сажаем сидераты:

- фацелия,
- клевер,
- люцерна,
- подсолнечник (локально),
- однолетники с мощной корневой системой.

Корни — главный инструмент работы с глиной. Они создают такие каналы для воздуха и воды, какие не даст ни один инструмент

ОСЕНЬ

Обязательный этап для глины.

Сажаем сидераты:

- рожь,
- вика (посевной горошек) + овёс,
- редька масличная.

Не перекапываем!

Оставляем корни в почве, срезаем зелёную массу и используем как мульчу.

ЗИМА

- ничего не убираем;
- снег — союзник структуры

Через 2–3 года

- почва становится комковатой, «дышащей»;
- вода уходит быстрее;
- растения легче укореняются.

Суглинистая почва

Задача: сохранить баланс и не разрушить структуру
Главный риск: истощение при интенсивном использовании

Как распознать:

Взять небольшое количество влажной почвы и сформировать из неё шарик. Если шарик сохраняет форму, это может указывать на суглинок.

Особенности

- оптимальное соотношение воздуха и влаги;
- высокая урожайность;
- легко деградирует при перекопке и оголении



Это лучшая почва, но она требует бережного обращения

ВЕСНА

Минимум вмешательства.

- поверхностное рыхление;
- компост 2–4 см;
- мульча сразу.

Мульча (слой 5-8 см.)

- солома,
- трава,
- смесь листьев и компоста.

ЛЕТО

Поддержка, а не усиление.

- не оставлять открытую почву;
- плотные посадки;
- при необходимости — компостный настой 1 раз за сезон.

Главное — не перекармливать!

ОСЕНЬ

Сидераты:

- клевер,
- вика (горошек посевной),
- овёс,
- фацелия.

Можно:

- частично оставлять участок под естественной травостой.

Суглинок любит разнообразие, но не агрессивно.

ЗИМА

- растительные остатки остаются;
- почва «отдыхает».

Через 1–2 года

- стабильная структура;
- меньше сорняков;
- меньше потребности в подкормках.

Песчаная почва

Задача: удерживать влагу и питание

Главный риск: вымывание, перегрев, бедность

Как распознать:

Песчаная почва сыпучая, не лепится. Можно растереть небольшое количество почвы между пальцами — она грубая, сыпучая, не оставляет следов.

Особенности

- быстро прогревается;
- быстро пересыхает;
- питательные вещества вымываются;
- слабая микробная активность.



Здесь органика — основа всего!

ВЕСНА

Максимум органики:

- компост 5–7 см;
- мульча сразу и щедро.

Мульча (слой 10-15 см.):

- солома,
- сено,
- листья,
- древесная щепа (частично).

Открытая почва — враг песка.

ЛЕТО

Поддержка влаги и жизни.

- мульчу не убираем;
- добавляем свежие органические остатки;
- допускается компостный настой 2–3 раза за сезон.

Растения:

- бобовые,
- тыквенные,
- почвопокровные/сидераты.

ОСЕНЬ

Сидераты:

- люпин,
- клевер,
- рожь,
- горчица (умеренно).

Важно оставить корни и зелёную массу на месте, не выдергивать и не срезать ботву.

ЗИМА

- толстый органический слой;
- защита от выдувания и промерзания.

Через 3–4 года

- появляется тёмный гумусный слой;
- почва удерживает влагу;
- растения становятся устойчивее к засухе.

Как обогатить почву методами пермакультуры

Если вы хотите глубже понять
принципы пермакультуры и
применить их на вашем участке -
я делюсь наблюдениями и практикой в блоге.

сайт: www.aspen-garden.ru

Instagram: [@juliasha.gardens](https://www.instagram.com/juliasha.gardens)

Telegram: https://t.me/aspen_garden