

# Μάθημα κηπουρικής για Οικονομία

Η **Κηπουρική** έχει αρχίσει και επανέρχεται δυναμικά στις καθημερινές ασχολίες πολλών ανθρώπων και είναι ιδιαίτερα ευεργετική καθώς χαλαρώνει από την ένταση της καθημερινής ζωής ενώ παράλληλα μπορούμε και να επωφεληθούμε από τα προϊόντα του κήπου μας χρησιμοποιώντας τα σε διάφορες συνταγές. Εκτός αυτού κάνουμε σημαντική οικονομία καθώς το κόστος των τροφίμων αυξάνεται χωρίς σταματημό. Σημαντικό όμως είναι και τα οφέλη στην υγεία μας, αφού δεν προσθέτουμε φυτοφάρμακα και εφόσον τρώμε ότι παράγουμε με το που κοπεί. Πιο φρέσκα και τοπικά από τα προϊόντα που παράγουμε μόνοι μας δεν υπάρχουν! Τέλος, ας μην ξεχνάμε ότι τον τελευταίο καιρό **όλο και περισσότερος κόσμος συνειδητοποιεί την σημασία της διατροφικής αυτάρκειας. Ας μάθουμε λοιπόν όλοι τα βασικά ώστε σε περίπτωση ανάγκης να μπορούμε να τα βγάλουμε πέρα!**



## **Κηπουρική σε δοχεία**

Είναι από τα πιο απλά και εύκολα είδη καλλιέργειας είναι η κηπουρική σε δοχεία. Γλάστρες, ζαρντινιέρες, πιθάρια, βαθειά πιάτα στολίζουν διάφορες γωνιές του μπαλκονιού, της ταράτσας ή τις κουζίνες, φωτίζουν τις σκοτεινές γωνιές σε ένα κήπο και φέρνουν χρώμα στο σπίτι. Ας δούμε μαζί τι θα πρέπει να προσέξετε για να διατηρηθούν σωστά τα φυτά σας μέσα σε δοχεία.

Το χώμα στα δοχεία θα πρέπει να είναι οπωσδήποτε ελαφρύ αλλά και ταυτόχρονα πλούσιο γιατί θα φυτά σας θα βρίσκονται περιορισμένα με τις ρίζες τους να συναγωνίζονται στην ανεύρεση

περισσότερης τροφής.

Μια εύκολη και πρακτική λύση είναι να αγοράσετε κάποιο από τα έτοιμα ειδικά εδαφικά μείγματα που κυκλοφορούν σε συσκευασίες στο εμπόριο σε φυτώρια και ανθοπωλεία και θα αποτελείται κυρίως από τύρφη και περλίτη, βασικά λιπάσματα και ιχνοστοιχεία. Υπάρχουν αποστειρωμένα μείγματα που δεν περιέχουν κανένα ζωντανό μικροοργανισμό. σπόρους, έντομα ή μύκητες, περιορίζοντας την εμφάνιση διαφόρων ασθενειών που προέρχονται κυρίως από το έδαφος. Εναλλακτικά μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε φυλλοχώματα, χωνεμένη κοπριά, ή αλεσμένο χώμα κήπου.

Αυτό θα κρατήσει για αρκετά χρόνια τη γλάστρα σε καλή κατάσταση και μετά από καιρό όταν θα χρειαστεί πάλι ανανέωση μπορείτε να σκαλίσετε το χώμα, να αφαιρέσετε περίπου το μισό, να το ανακατέψετε με φρέσκο μαζί με λίγο λίπασμα και η γλάστρα θα είναι πάλι έτοιμη και φιλόξενη για τα φυτά σας.

Ένα από τα μειονεκτήματα των δοχείων είναι ότι απαιτούν συχνότερο πότισμα απ' ότι οι κήποι και τα παρτέρια που βρίσκονται στο έδαφος. Στο έδαφος τα φυτά μπορούν να απλώσουν τις ρίζες τους και να προσαρμοστούν στις ιδιαίτερες συνθήκες αλλά σε ένα δοχείο το φυτό έχει συχνά ανάγκη από πότισμα. Φροντίστε λοιπόν να τα ποτίζετε τακτικά και να μην τα παραμελείτε, ειδικά αν τύχει να λείπετε για μεγάλο διάστημα. Μην ξεχνάτε πάνω από όλα τα φυτά είναι ζωντανά και χρειάζονται την περιποίησή σας!

Το ιδανικό μέγεθος για μια ζαρντινέρα είναι τουλάχιστον ένα μέτρο μάκρος. Αν είναι πιο μεγάλη θα είναι υπερβολικά βαριά για να κρεμαστεί και να στερεωθεί σωστά και επίσης θα είναι δύσκολο να μεταφερθεί. Το καλύτερο υλικό για τις ζαρντινιέρες είναι το ξύλο, που μπορεί να είναι κέδρος, κυπαρίσσι ή πεύκο. Αν προτιμάτε, μπορείτε να επιλέξετε ζαρντινιέρες από μέταλλο, που όμως κρατάνε τη θερμότητα ενώ μπορείτε να βρείτε επίσης ζαρντινιέρες από πηλό, πλαστικό, γυαλί και άλλα ειδικά υλικά.

Στερεώστε τις ζαρντινιέρες με μεγάλες βίδες που δεν σκουριάζουν και φροντίστε να υπάρχει αρκετός χώρος τόσο από κάτω όσο και στα πλαϊνά μέρη για να κυκλοφορεί ο αέρας, όπως και φυσικά να φεύγει το νερό όταν ποτίζετε τα λουλούδια σας.

Πριν φυτέψετε τις ζαρντινιέρες, τοποθετήστε στον πάτο μια στρώση με κομματάκια από σπασμένα τούβλα ή παλιές πήλινες γλάστρες, χαλίκια ή μικρά πετραδάκια ώστε το νερό να μπορεί να τρέξει από τις τρύπες στο κάτω μέρος. Από πάνω τοποθετήστε μια στρώση από ξερά φύλλα ή στάχτη για να μη βουλώσουν οι τρύπες με το χώμα.

## **Σπορά - Καλλιέργεια**

Προμηθευόμαστε από ανθοπωλεία ή αποθήκες τους κατάλληλους σπόρους ή έτοιμα φυτώρια μερικών ημερών για να τα μεταφυτέψουμε στον κήπο μας. Εάν επιλέξουμε σπόρους προσέχουμε να μάθουμε και την ημερομηνία λήξης (Ναι! Λήγουν και οι σπόροι) γιατί υπάρχει περίπτωση να μην βλαστήσουν τα λαχανικά μας εάν η ημερομηνία λήξεως έχει παρέλθει. Στα φυτώρια που θα μας προμηθεύσουν τους σπόρους μπορούμε να ρωτήσουμε ποια λαχανικά μπορούν να ευδοκιμήσουν στην περιοχή που μένουμε. Αξίζει τον κόπο να ψάξουμε για σπόρους από ελληνικές ποικιλίες ή να αγοράσουμε σπόρους βιολογικής γεωργίας.



Ακολουθώντας τις ίδιες διαδικασίες καλλιέργειας μπορείτε να φυτέψετε τα εξής λαχανικά και μυρωδικά σε γλάστρες, ζαρντινιέρες ή μικρές και μεγάλες γωνιές του κήπου σας.

#### **Λαχανικά:**

Αγγουριά, πιπεριά, μελιτζανιά, κολοκυθιά, κρεμμύδι, πράσο, σέλινο, καρότο, ραπανάκι, λάχανο, μαρούλι, σπανάκι, μπιζελιά, φασολιά.

#### **Μυρωδικά:**

Βασιλικός, δεντρολίβανο, φασκόμηλο, μέντα, ματζουράνα, ρίγανη, θυμάρι, μαϊντανός, ρόκα, δάφνη.

Στον Παρακάτω πίνακα θα βρείτε χρήσιμες πληροφορίες για τα περισσότερα καλλιεργήσιμα είδη οικιακής χρήσης

<b>ΚΟΙΝΟ ΟΝΟΜΑ</b>	<b>ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΟΝΟΜΑ</b>	<b>ΕΠΟΧΗ ΣΠΟΡΑΣ</b>	<b>ΒΑΘΟΣ ΣΠΟΡΑΣ</b>
Αγγούρι	Cucumis sativus	Απρίλιος - Μάιος	3 - 5 εκ.
Καρότο	Daucus carota	όλο το χρόνο	1 - 1,5 εκ
Κρεμμύδι	Allium cepa	Φεβρουάριος - Μάρτιος	2 - 4 εκ
Κολοκύθι	Curcubita pepo	Απρίλιος - Αύγουστος	2 - 4 εκ
Λάχανο	Brassica oleracea	Απρίλιος - Σεπτέμβριος	2 εκ
Μαρούλι	Lactuca sativa	Αύγουστος - Φεβρουάριος	επιφανειακή
Μελιτζάνα	Solanum melongena	Δεκέμβριος - Μάιος	2,5 εκ
Μπιζέλι	Pisum sativum	Σεπτέμβριος - Φεβρουάριος	4 - 5 εκ
Πιπεριά	Capsicum annum	Μάρτιος - Απρίλιος	2 - 2,5 εκ

Πράσσο	Allium porrum	Φεβρουάριος - Μάρτιος	2 - 4 εκ
Ραδίκι	Cichorium intybus	Αύγουστος - Μάρτιος	1 - 2 εκ
Ραπάνι	Raphanus sativus	Φεβρουάριος - Μάρτιος	1 - 1,5 εκ
Σέλινό	Apium graveolens	Μάρτιος - Απρίλιος	2 - 2,5 εκ
Σπανάκι	Spinacea oleracea	Ιούλιος - Φεβρουάριος	2 - 2,5 εκ
Τομάτα	Solanum esculentum	Δεκέμβριος - Μάρτιος	2 - 2,5 εκ
Φασόλι	Phaseolus vulgaris	Μάρτιος - Αύγουστος	4 - 5 εκ

## Ντομάτα

Εξχωριστή αναφορά θα γίνει στην αγαπημένη και πεντανόστιμη ντοματούλα μας. Ένα από τα πιο ιδιαίτερα αλλά και πιο γόνιμα λαχανικά κήπου, για το οποίο αξίζει να περιγράψουμε αναλυτικά την διαδικασία καλλιέργειας.

Αρχίζουμε να φυτεύουμε τις ντομάτες τοποθετώντας τους σπόρους σε δοχεία με ελαφριά τύρφη. Ποτίζουμε καλά ώστε να βεβαιωθούμε ότι το χώμα δεν θα στεγνώσει καθόλου. Σημειώστε ότι στο πρώτο στάδιο τα διατηρούμε σε εσωτερικό χώρο για όλη την περίοδο βλάστησης που μπορεί να διαρκέσει ως 2 βδομάδες.

Όταν θα δείτε το δεύτερο σετ φύλλων να εμφανίζεται, μεταφέρετε τα φυτά σε μεγαλύτερα δοχεία μόνα τους, για μεγαλύτερο χώρο ανάπτυξης. Μεταφυτέψτε λοιπόν αφήνοντας επιπλέον 4εκ. σε διάμετρο και δεκ.σε βάθος.

Μόλις φθάσουν τα φυτά της ντομάτας τα 7εκ. ύψος αρχίζουμε σταδιακά να τα βγάζουμε έξω μόνο κατά την διάρκεια της ημέρας. Μετά από 5-6 ημέρες αφήνουμε φυτά έξω και κατά τη διάρκεια της νύχτας, για 2 ακόμη εβδομάδες. Μετά από αυτό και εφόσον δεν υπάρχει κίνδυνος ψύχους, οι ντοματιές είναι έτοιμες για εμφύτευση σε μια μεγάλη ζαρντινιέρα ή στον κήπο.

Κατά την διάρκεια της άνθησης : οι ντομάτες παράγουν τέλεια, από μόνες τους επικονισμένα λουλούδια . Υποστηρίξτε τα φυτά παρέχοντας τους ένα καλάμι ή ένα πασαλάκι για να τα στερεώσετε χωρίς όμως να τα δένετε σφιχτά και να τα περιορίζετε. Διατηρήστε τα φυτά καλά ποτισμένα φροντίζοντας για την συγκράτηση της υγρασίας του εδάφους και σε 2μήνες σύμφωνα με με την ποικιλία θα έχετε την πρώτη σοδειά ντομάτας.

Οι ντομάτες πρέπει να περισυλλέγονται 2 φορές την εβδομάδα καθώς ωριμάζουν. Όλα τα σάπια και χαλασμένα φρούτα πρέπει να απομακρυνθούν ώστε να προστατευθούν τα υγιή. Λίγο πριν έρθει το πρώτο ψύχος, μπορείτε να μαζέψετε τα ώριμα πράσινα φρούτα και να τα ωριμάσετε εσωτερικά. Μην κρατάτε πράσινες ντομάτες σε θερμοκρασίες χαμηλότερες από 12C ,διαφορετικά δεν θα έχουν ωραία γεύση όταν ωριμάσουν.

### Μαϊντανός

Φυτεύεται κάθε Άνοιξη και Φθινόπωρο σε θερμοκρασία από 10 έως 20 C.

Μουσκεύετε τους σπόρους για 24 ώρες και τους φυτεύετε σε βάθος 0,5 εκ σε αφράτο, σκαλισμένο χώμα. Καλό είναι να τους στοιχίσετε σε γραμμές στα παρτέρια, σκεπάζοντας με λίγη κοπριά ή λίπασμα και πιέζοντας καλά. Ποτίζετε κάθε 2-4 μέρες με μικρό ποτηστήρι, θα παρατηρήσετε φύτρωση μετά από 10-20 ημέρες θα φυτρώσει ενώ ανάμεσα στις 20-30 ημέρες μπορείτε να τον αραιώσετε και να τον μεταφυτέψετε και αλλού. Σε περίπου 3 μήνες είναι έτοιμος.

Κόβετε με ψαλιδάκι ή προσεκτικά με το χέρι όση πορότητα χρειάζεστε και προσέχετε να μην τον

Ξεριζώσετε γιατί φουντώνει συνεχώς στα σημεία που κόβετε και έτσι μπορεί να κρατήσει μέχρι και 4 χρόνια.

### **Αποξηρανση μυρωδικών**

Αν αποξηραίνετε μόνοι σας τα μυρωδικά και τα βότανα που καλλιεργείτε, έχει σημασία να διατηρήσετε τα πολύτιμα έλαια που περιέχουν τις φαρμακευτικές και θεραπευτικές ιδιότητες του φυτού.

Μαζέψτε ένα-ένα τα μεγάλα φύλλα ενώ είναι καλύτερα να αφήνετε τα μικρότερα φύλλα πάνω στο κοτσάνι.

Σκουπίζετε προσεκτικά το χώμα ή την άμμο και αποφεύγετε να τα ξεπλένετε εκτός αν είναι απολύτως απαραίτητο.

Δέστε τα επιφανειακά μέρη του φυτού σε ματσάκια και κρεμάστε τα ανάποδα για να στεγνώσουν.

Όταν αποξηραίνετε ρίζες, πλένετέ τις καλά και κόβετε τις σε μικρά κομμάτια προτού τις απλώσετε για να ξεραθούν.

Τα αποξηραμένα βότανα πρέπει να έχουν την ίδια όψη, γεύση και μυρωδιά με τα φρέσκα φυτά, αλλά να έχουν περίπου το ένα όγδοο του βάρους τους.

Όταν ξεραθούν, αποθηκεύστε τα βότανα σε αποστειρωμένα αεροστεγή γυάλινα ή πήλινα δοχεία μακριά από την άμεση επίδραση των ακτίνων του ηλίου.

Βάζετε πάντα ετικέτες και ημερομηνίες για να μην ξεχαστείτε και τα αφήσετε πολύ καιρό και χαλάσουν.

[Δείτε εδώ τα Μείγματα Μαγειρικής με αποξηραμένα μυρωδικά και βότανα που διαθέτουμε προς πώληση.](#)

Τέλος μην ξεχνάτε ότι μπορείτε και να αγοράσετε κάποιον οδηγό κηπουρικής ή βιολογικής καλλιέργειας λαχανικών και να διαβάζετε τις οδηγίες που αναγράφονται στις συσκευασίες των σπόρων ή να συμβουλευέστε τους γεωπόνους των φυτωρίων από όπου θα αγοράσετε τα δεντρύλιά σας.