

Δέκα τρόφιμα που ξαναφυτρώνουν από τα σκουπίδια

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Φωτο: agrocapital.gr

Κάντε ανακύκλωση στα φυτά που χρησιμοποιείτε και ανανεώστε υγιεινά και φθηνά το καθημερινό σας μενού.

Ψάχνετε για έναν υγιή τρόπο για να “παράγει” περισσότερα ο κήπος σας; Θέλετε να ξέρετε τι τρώτε; Έχει σημασία για εσάς το φαγητό σας να είναι απαλλαγμένο από φυτοφάρμακα; Καλλιεργήστε εκ νέου τρόφιμα από τα υπολείμματα της κουζίνας σας! Είναι διασκεδαστικό και πολύ απλό... αν ξέρετε πώς να το κάνετε.

Απλά θυμηθείτε ότι η ποιότητα των φυτικών απορριμμάτων που θα χρησιμοποιήσετε καθορίζει και την ποιότητα των “νέων” τροφίμων που θα φυτρώσουν στον κήπο σας. Για αυτόν τον λόγο, προτιμήστε την αγορά τοπικών βιολογικών προϊόντων, ώστε να είστε σίγουροι ότι τα φυτά σας είναι φρέσκα, υγιή και απαλλαγμένα από χημικές και γενετικές παρεμβάσεις.

Σας παρουσιάζουμε 10 κατηγορίες φυτών που μπορούν να ξαναφυτρώσουν μέσα από τα υπολείμματά τους και σας συμβουλεύουμε πώς να το καταφέρετε.

1. Πράσα, κρεμμύδια και μάραθος

Απλά τοποθετήστε το λευκό άκρο της ρίζας σε ένα γυάλινο βάζο με λίγο νερό και αφήστε το σε μια ηλιόλουστη θέση (π.χ. στο παράθυρο). Όταν έρθει η ώρα για μαγείρεμα, απλά κόψτε ό, τι χρειάζεστε από το πράσινο και αφήστε το λευκό άκρο της ρίζας να συνεχίσει να μεγαλώνει στο νερό. Φρεσκάρете το νερό του φυτού μία

φορά την εβδομάδα και έτσι δεν θα χρειαστεί να αγοράσετε αυτά τα λαχανικά ποτέ ξανά.

2. Λεμονόχορτο

Το λεμονόχορτο μεγαλώνει ακριβώς όπως οποιοδήποτε άλλο χόρτο. Φυτέψτε το άκρο της ρίζας (αφού έχετε κόψει τα υπόλοιπα κομμάτια) σε ένα γυάλινο βάζο με λίγο νερό και αφήστε το σε μια ηλιόλουστη θέση.

Μέσα σε μια εβδομάδα, νέα φύλλα θα αρχίσουν να εμφανίζονται. Μεταφυτέψτε το λεμονόχορτο σε μια κατσαρόλα και αφήστε την έξω στον ήλιο. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το λεμονόχορτό σας όταν φτάσει στο ύψος περίπου 30 εκατοστών. Κόψτε ό,τι χρειάζεστε και αφήστε το υπόλοιπο φυτό να συνεχίσει να μεγαλώνει.

3. Σέλινο, μαρούλι και λάχανο

Παρομοίως με τα πράσα, και αυτά τα λαχανικά θα φυτρώσουν εκ νέου από το λευκό άκρο της ρίζας τους. Κόψτε τα μακριά κοτσάνια, όπως θα κάνατε κανονικά, και τοποθετήστε το άκρο της ρίζας σε ένα ρηχό μπολ με νερό, αρκετό για να καλύψει τις ρίζες. Τοποθετήστε το σε μια ηλιόλουστη θέση δίπλα στο παράθυρο και ψεκάστε το περιστασιακά με νερό για να κρατήσετε την κορυφή υγρή.

Μετά από μερικές μέρες, θα πρέπει να αρχίσουν να εμφανίζονται οι ρίζες και τα νέα φύλλα. Μετά από περίπου μια εβδομάδα, μεταφυτέψτε το φυτό στο χώμα, μόνο με τα φύλλα να εξέχουν στην επιφάνεια. Το φυτό θα συνεχίσει να μεγαλώνει και μέσα σε λίγες εβδομάδες θα φυτρώσει και άλλο ένα ολόκληρο.

Εναλλακτικά, μπορείτε να φυτέψετε τη ρίζα κατευθείαν στο χώμα, αλλά θα πρέπει να προσέξετε να την κρατήσετε πολύ υγρή την πρώτη εβδομάδα, μέχρι να αρχίσουν να εμφανίζονται νέοι βλαστοί.

4. Τζίντζερ (Πιπερόριζα)

Το τζίντζερ είναι πολύ εύκολο να αναπτυχθεί εκ νέου. Απλά φυτέψτε ένα μεγαλύτερο κομμάτι της ρίζας σε χώμα μαζί με τα νεότερα (δηλαδή μικρότερα) κομμάτια, στραμμένα προς τα πάνω. Η πιπερόριζα απολαμβάνει το "φιλτραρισμένο", όχι άμεσο, φως του ήλιου, σε ένα ζεστό υγρό περιβάλλον.

Πολύ γρήγορα το φυτό θα αρχίσει να βγάζει νέους βλαστούς και ρίζες. Μόλις δημιουργηθεί ολόκληρο το φυτό, βγάλτε το όλο από το χώμα και αφαιρέστε ένα κομμάτι από το ρίζωμα για να επαναλάβετε τη διαδικασία.

Πρόκειται, επίσης, για ένα πολύ όμορφο φυτό, οπότε εάν δεν θέλετε να το χρησιμοποιήσετε ως τρόφιμο, αφήστε το να ομορφαίνει τον χώρο σας.

5. Πατάτες

Η εκ νέου καλλιέργεια της πατάτας είναι ένας πολύ καλός τρόπος να αποφευχθεί η σπατάλη τροφίμων (όπως και χρημάτων). Είναι εφικτό να επανακαλλιεργήσετε

πατάτες από κάθε παλιά πατάτα που έχει “μάτια” πάνω της. Διαλέξτε μια πατάτα που έχει αυτά τα “εξογκώματα” και κόψτε την σε κομμάτια περίπου 5 εκατοστών σε πλάτος, εξασφαλίζοντας το κάθε κομμάτι να έχει τουλάχιστον ένα ή δύο “μάτια”. Αφήστε τα κομμένα μέρη σε θερμοκρασία δωματίου για μία ή δύο ημέρες, ώστε να στεγνώσουν στην επιφάνεια. Αυτό αποτρέπει την πατάτα να χαλάσει, εξασφαλίζοντας οι νέοι βλαστοί να τρέφονται από το κάθε κομμάτι της.

Φυτέψτε τα κομμάτια πατάτας περίπου 20 εκατοστά βαθιά με το “μάτι” στραμμένο προς τα πάνω και καλύψτε με χώμα περίπου τα 10 εκατοστά. Καθώς το φυτό σας θα αρχίσει να μεγαλώνει και να φαίνονται περισσότερες ρίζες, προσθέστε και άλλο χώμα. Αν το φυτό σας πραγματικά “απογειωθεί”, βάλτε περισσότερο χώμα γύρω από τη βάση του για να βοηθήσει την ανάπτυξη.

6. Σκόρδο

Μόνο μία σκελίδα μπορεί να δημιουργήσει ένα ολόκληρο νέο σκόρδο. Απλά φυτέψτε την, με τη ρίζα προς τα κάτω, σε μια ζεστή θέση με άφθονο φως. Το σκόρδο θα φυτευτεί μόνο του και θα παράγει νέους βλαστούς.

7. Κρεμμύδια

Τα κρεμμύδια είναι ένα από τα ευκολότερα λαχανικά για φύτευση. Κόψτε την άκρη της ρίζας του κρεμμυδιού, αφήνοντας ένα εκατοστό περίπου. Τοποθετήστε το σε μια ηλιόλουστη θέση και καλύψτε το πάνω μέρος με χώμα. Βεβαιωθείτε ότι το χώμα διατηρείται υγρό.

Όσο χρησιμοποιείτε τα κρεμμύδια που μόνοι σας καλλιεργήσατε, συνεχίστε να φυτεύετε τις άκρες της ρίζας που σας έμειναν από το μαγείρεμα, φυτέψτε τις εκ νέου και δεν θα ξαναχρειαστεί να επισκεφθείτε τη λαϊκή για να αγοράσετε κρεμμύδια.

8. Γλυκοπατάτες

Όταν φυτευτεί, η γλυκοπατάτα θα παράγει βλαστούς-“μάτια” που μοιάζουν σε αυτά της πατάτας. Φυτέψτε ολόκληρη ή ένα μέρος της γλυκοπατάτας κάτω από ένα λεπτό στρώμα χώματος, σε μία υγρή, ηλιόλουστη θέση. Οι νέοι βλαστοί θα αρχίσουν να εμφανίζονται μέσα στο χώμα σε περίπου μία εβδομάδα. Μόλις οι βλαστοί φθάσουν σε ύψος περίπου 10 εκατοστών, βγάλτε τους και ξαναφυτέψτε τους, επιτρέποντας περίπου 30 εκατοστά κενό ανάμεσα σε κάθε φυτό. Θα χρειαστούν περίπου 4 μήνες για τις γλυκοπατάτες σας να είναι έτοιμες.

9. Μανιτάρια

Μπορεί να ξαναφυτεύονται, αλλά τα μανιτάρια είναι από τους πιο δύσκολους οργανισμούς για να μεγαλώσουν μέσα από τα υπολείμματά τους. Χρειάζονται ζεστό και υγρό, πλούσιο σε θρεπτικά συστατικά χώμα, αλλά πρέπει να ανταγωνιστούν άλλους μύκητες για να επιβιώσουν σε αυτό το περιβάλλον. Αν και

δεν είναι το “αγαπημένο” τους κλίμα, το κρύο, σχεδόν παγωμένο περιβάλλον δίνει στα μανιτάρια μια μεγαλύτερη πιθανότητα να κερδίσει τον αγώνα ενάντια σε άλλους μύκητες.

Ετοιμάστε ένα μείγμα από χώμα και λίπασμα σε ένα δοχείο, ώστε να μπορείτε να το μεταφέρετε εύκολα και να ελέγχετε τη θερμοκρασία του μανιταριού σας. Καλό είναι, κατά τη διάρκεια της ημέρας να το διατηρείτε σε ζεστό, “φιλτραρισμένο” φως και το βράδυ σε μια δροσερή θερμοκρασία. Απλά φυτέψτε το κοτσάνι στο χώμα (και αφαιρέστε το υπόλοιπο), αφήνοντας μόνο την κορυφή εκτεθειμένη. Υπό τις κατάλληλες συνθήκες, στη βάση θα αναπτυχθεί ένα εντελώς νέο μανιτάρι.

10. Ανανάς

Για να φυτρώσει εκ νέου ο ανανάς, θα πρέπει να αφαιρέσετε το πράσινα φυλλώδη κομμάτια στην κορυφή και να εξασφαλίσετε ότι κανένα κομματάκι του φρούτου δεν εξακολουθεί να είναι προσκολλημένο.

Φύτεψε το “στέμμα” του ανανά σε ένα ζεστό και εντελώς στεγνό περιβάλλον. Στην αρχή θα το ποτίζετε τακτικά, μειώνοντας το εβδομαδιαίο πότισμα μόλις διαμορφωθεί το φυτό. Θα το δείτε να αναπτύσσεται τους πρώτους λίγους μήνες, αλλά θα χρειαστούν περίπου 2 με 3 χρόνια μέχρι ο ανανάς να είναι έτοιμος για το πιάτο σας.

Πηγή: [econews](https://www.econews.com)