

# 5 συμβουλές για να φυτέψετε λαχανικά μέσα στο σπίτι

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Τα μικρά λαχανικά είναι 4 έως 40 φορές πιο θρεπτικά από τα πλήρως ανεπτυγμένα

Πιο κάτω θα βρείτε 5 απλές συμβουλές για το πώς να φυτέψετε τρόφιμα -βότανα και λαχανικά- μέσα στο σπίτι σας.

## 1. Φυτέψτε “μικρολαχανικά”

Ο λόγος για τα λαχανικά που συγκομίζονται κατά το δεύτερο στάδιο ανάπτυξης του φυτού, όταν βγουν τα πρώτα πραγματικά φύλλα. Τα μικρά λαχανικά είναι 4 έως 40 φορές πιο θρεπτικά από τα πλήρως ανεπτυγμένα. Η γεύση από ένα μικροσκοπικό κόκκινο λάχανο, ρόκα ή σέλινο θα σας εντυπωσιάσει.

## 2. Αγοράστε φτηνές λάμπες φθορισμού

Εάν ο μόνος τρόπος να φυτέψετε τα λαχανικά σας είναι σε εσωτερικό χώρο, αυτές οι λάμπες θα είναι ο καλύτερός σας φίλος. Μπορείτε να τις κρεμάσετε σε ένα γκαράζ ή υπόγειο, όπου θα παίξουν καθοριστικό ρόλο στο να βλαστήσουν οι σπόροι

σας. Τα σπορόφυτα μεγαλώνουν καλύτερα κάτω από το άμεσο φως μίας λάμπας φθορισμού, από ό,τι όταν τοποθετούνται κοντά σε παράθυρο, όπου θα χρειαστούν μεγαλύτερη προσπάθεια για να απορροφήσουν το φως του ήλιου.

### **3. Χρησιμοποιήστε κάθετες επιφάνειες**

Αν έχετε έλλειψη χώρου, μην διστάσετε να χρησιμοποιήσετε για ζαρντινιέρες, κάθετους αποθηκευτικούς χώρους, όπως παπουτσοθήκες ή καλόγερους. Ψάξτε στο διαδίκτυο και θα βρείτε άπειρες επιλογές και οδηγίες “κάν’το μόνος σου” για να δημιουργήσετε έναν εσωτερικό, κάθετο κήπο.

### **4. Τοποθετήστε τις γλάστρες στα περβάζια**

Βοηθήστε τα φυτά σας να έρθουν σε επαφή με το φυσικό φως, βάζοντας τις γλάστρες στα περβάζια παραθύρων. Επίσης, εάν δεν έχετε πολύ χώρο, μπορείτε να φυτέψετε μερικές διαφορετικές ποικιλίες σε ένα μεγάλο δοχείο. Τα φυτά αυτά πρέπει να έχουν περίπου παρόμοιες απαιτήσεις φροντίδας.

### **5. Επενδύστε σε ένα σύστημα υδροπονικής καλλιέργειας**

Είτε ανήκετε σε αφηρημένους κηπουρούς, είτε δεν έχετε πολύ χρόνο να ασχοληθείτε με τα φυτά σας, ένα αυτόματο σύστημα ποτίσματος και καλλιέργειας σίγουρα αποτελεί την καλύτερη λύση για εσάς... και τον κήπο σας.

Πηγή: [econews.gr](http://econews.gr)