

Φρέσκες φύτερες από σπίτι; Πανεύκολο

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Photo: gardenista.com

του Άντυ Παξινού

Οι φύτερες είναι μια εξαιρετική εναλλακτική καλλιέργεια για τους κρύους μήνες του χειμώνα και κυρίως για όσους δεν έχουν κήπο, ώστε να καλλιεργούμε το δικό μας, φρέσκο φαγητό όλο τον χρόνο.

Για να καλλιεργήσεις φύτερες το μόνο που χρειάζεσαι είναι μια γυάλα με τρυπητό καπάκι ή ένα τούλι, στερεώνοντάς το σαν καπάκι στον λαιμό της γυάλας με λάστιχο.

Γέμισε τη γυάλα μέχρι το ένα τρίτο με τους σπόρους και ξέπλυνε καλά με κρύο νερό.

Γέμισε τη γυάλα με νερό και άφησε τους σπόρους να μουσκέψουν για 6-12 ώρες.

Στράγγισε το νερό και τοποθέτησε τη γυάλα σε καλά αεριζόμενο χώρο και φρόντισε να μη την βλέπει απευθείας ήλιος. Βρέξε και στράγγισε καλά με κρύο νερό τις φύτερες τουλάχιστον δύο φορές την ημέρα, ώστε να διατηρούνται

φρέσκες.



Photo: gardenista.com

Ύστερα από μερικές μέρες, 2 ως 6, ανάλογα με το είδος καλλιέργειας, θα είναι έτοιμες για κατανάλωση. Δοκίμασέ τις σε διάφορα στάδια ωρίμανσης, για να δεις πότε σου αρέσουν περισσότερο.

Καλλιέργησε ποικιλία από φύτες καθημερινά, για να έχεις ποικιλία στις γεύσεις και μυρωδιές και επίσης μια πλούσια ποικιλία από πρωτεΐνες, βιταμίνες και μεταλλικά στοιχεία. Μερικές από τις καλύτερες επιλογές σπόρων για φύτερα, με σειρά σπουδαιότητας βιταμινών και θρεπτικών στοιχείων, είναι το σιτάρι, το άλφα-άλφα, το μπρόκολο, οι φακές, ο αρακάς, το τριφύλλι και έπονται τα φασόλια, το αρμυρίκι, το ραπανάκι κ.ά.



Photo: robinheather.typepad.com

Είναι πολύ απλό να καλλιεργήσεις φύτες αλλά σημαντικό είναι τα σπόρια που θα προμηθευτείς να είναι ειδικά για φύτες, ώστε να είσαι σίγουρος πως δεν έχουν καλλιεργηθεί με χημικά - συνθετικά

Πηγή: bostanistas.gr