

## Καλλιέργω φύτες στην κουζίνα μου

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



*Photo: gardenista.com*

του Άντυ Παξινού

Για όσους δεν διαθέτουν κήπο ή μποστάνι, η καλύτερη εναλλακτική καλλιέργεια είναι οι φύτες. Το μόνο αναγκαίο είναι μια γυάλα με τρυπητό καπάκι ή σκεπασμένη με ένα κομμάτι τούλι, στερεωμένο στον λαιμό της με λάστιχο. Χάρη στις φύτες, μπορείς να εξασφαλίσεις φρέσκο φαγητό για θρεπτικές σαλάτες όλο τον χρόνο, ακόμα και στην κορυφή του χειμώνα.

Να πώς:



*Photo: gardenista.com*

Γέμισε τη γυάλα μέχρι το ένα τρίτο με τους σπόρους και ξέπλυνε καλά με κρύο νερό. Κατόπιν γέμισε ξανά τη γυάλα με νερό και άφησε τους σπόρους να μουσκέψουν για 6-12 ώρες.



*Photo: gardenista.com*

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 φύτες 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.



*Photo: gardenista.com*

Photo: pgurt2@Flickr

Καλλιέργησε διαφορετικά είδη από φύτες, για να έχεις ποικιλία σε γεύσεις και μυρωδιές και επίσης 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: gardenista.com*

Είναι πολύ απλό να καλλιεργήσεις φύτες - το πιο σημαντικό είναι τα σπόρια που θα προμηθευτείς να είναι ειδικά για φύτες και να βεβαιώσεις πως δεν έχουν καλλιεργηθεί με χημικά/συνθετικά λιπάσματα.

**Πηγή:** [bostanistas.gr](http://bostanistas.gr)