

Πώς καλλιεργούμε μέσα στο σπίτι;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Photo: thesunnyrawkitchen.blogspot.gr

του Άντυ Παξινού

Στο υπερβολικό κρύο τα φυτά αναπαύονται αποθηκεύοντας ενέργεια με αποτέλεσμα να μειώνεται η ανάπτυξή τους. Αυτό σημαίνει ότι το μπουστάνι μας δεν θα παράγει όσο θα επιθυμούσαμε, τόσο σε ποσότητα όσο και σε ποικιλία, ιδιαίτερα για όσους ζουν στα βόρεια και χωρίς θερμοκήπιο. Φυσικά τρώμε τα φύλλα από τα κραμβοειδή, όπως το κουνουπίδι, το μπρόκολο ακόμα και τα εξωτερικά φύλλα του λάχανου (εκτός του κεφαλιού), στη σαλάτα μας καθημερινά. Πώς μπορούμε όμως να καλλιεργήσουμε περισσότερες ποικιλίες και τον χειμώνα, ώστε να συνοδεύουν τη σαλάτα ή και τα μαγειρευτά μας;

Η λύση είναι η εσωτερική καλλιέργεια άφθονων μικρών λαχανικών (Microgreens), προστατευμένων από το κρύο. Η καλλιέργεια μπορεί να γίνει σε πολλά σημεία του σπιτιού - μπορούμε να τα καλλιεργήσουμε δίπλα σε ένα παράθυρο, στο τραπέζι ενός καλά φωτισμένου χώρου, όπως της κουζίνας για παράδειγμα, ή ακόμα και με

τη βοήθεια ειδικών λαμπτήρων για μεγαλύτερη παραγωγή. Μπορούμε να τα τοποθετήσουμε αρκετά κοντά σε ένα παράθυρο (όχι όμως πολύ κοντά, για να μη μένουν εκτεθειμένα στο κρύο) αλλά όχι και πολύ κοντά στο τζάκι ή σε σώματα θερμότητας, για να μη ξεραθούν.



Photo: infusionfibers@Flickr

Ακόμα και ελάχιστο φως είναι αρκετό για να καλλιεργήσουμε μικρά λαχανικά, αρκεί να υπάρχει αρκετή ζέστη. Το τραπέζι της κουζίνας είναι ιδεώδες μέρος, γιατί εκτός του φωτισμού και της ζέστης προσφέρει και ευκολία στο μαγείρεμα. Αν βέβαια θέλουμε να καλλιεργήσουμε ταχύτερα, μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε λάμπες φθορίου ή ακόμα και λάμπες οικονομίας (σπιδάλ) σε απόσταση 50εκ. από τα λαχανικά.



Photo: thesunnyrawkitchen.blogspot.gr

Για την καλλιέργειά τους θα χρειαστούμε έναν δίσκο φυτέματος με βάθος 5 εκ. Μπορούμε ακόμα να χρησιμοποιήσουμε τους πλαστικούς δίσκους από τα φρούτα και τις σαλάτες που αγοράζουμε - ειδικά αυτά που κλείνουν και με πλαστικό καπάκι. Βεβαιώνουμε ότι υπάρχουν τρύπες από κάτω, το γεμίζουμε με γόνιμο χώμα για σπόρια και το πατάμε κάτω σφιχτά. Υστέρα απλώνουμε τα σπόρια από πάνω σε όλη την επιφάνεια του χώματος και μετά κοσκινίζουμε και άλλο χώμα από πάνω, ώστε να σκεπαστεί πολύ ελαφριά.



Photo: thesunnyrawkitchen.blogspot.gr

Την πρώτη φορά θα το ψεκάσουμε ελαφριά με νερό από πάνω αλλά μετά θα το ποτίζουμε μονάχα από κάτω. Για να το ποτίσουμε από κάτω, θα τοποθετούμε τον δίσκο μας σε έναν μεγαλύτερο δίσκο γεμισμένο με 3 εκ. νερό για 10 λεπτά μια φορά κάθε ημέρα. Εάν ο χώρος δεν διαθέτει αρκετή ζέστη, μπορούμε να σκεπάσουμε τους δίσκους μας με ένα πλαστικό καπάκι, ώστε να διατηρείται η ζέστη και η υγρασία. Μετά από 2 ως 6 βδομάδες, ανάλογα με το είδος καλλιέργειας, θα έχουν εμφανιστεί τα πραγματικά φύλλα, όπως λέγονται τα επόμενα από τα πρώτα. Τότε είναι έτοιμα για κατανάλωση, αφού πρώτα τα κόψουμε με ένα ψαλίδι από τη βάση τους ακριβώς πάνω από το ύψος του χώματος.



Photo: thesunnyrawkitchen.blogspot.gr

Καλλιεργήστε διαφορετικές ποικιλίες συστηματικά για να έχετε συνεχόμενη σοδιά από πλούσιες μυρωδιές και γεύσεις και πολύ ωφέλιμα ιχνοστοιχεία για την υγεία σας. Ενδεικτικά είδη για καλλιέργεια είναι το γαιοκάρδαμο, η αντράκλα, η άγρια ρόκα, τα ανατολίτικα σαλατικά, το μιζούνα, το πακ τσόι και ακόμα τα μαρούλια. Επίσης πολύ νόστιμοι και πολύ θρεπτικοί είναι η ηλιάνθοι.

Πειραματιστείτε σε είδη και τρόπους καλλιέργειας, για να βρείτε τα πιο νόστιμα για το δικό σας γούστο. Τα μικρά λαχανικά μπορεί να μοιάζουν με τις φύτες και να φέρουν ορισμένα κοινά ιχνοστοιχεία, ωστόσο περιέχουν και πολλά διαφορετικά, όπως την χλωροφύλλη και τα στοιχεία του βλαστού σε αντίθεση με τις φύτες που είναι κυρίως η ρίζα. Γι' αυτό τον λόγο είναι προτιμότερο να καλλιεργούνται και να συνοδεύουμε και με τα δύο τα φαγητά μας για μεγαλύτερη ποικιλία ωφέλιμων στοιχείων στη υγεία μας.

Πηγή: bostanistas.gr