

23 Μαρτίου 2016

τάνα;



Η κηπουρική είναι

ψυχοθεραπεία. Ακόμα κι αν δεν διαθέτετε κήπο, μπορείτε να καλλιεργήσετε μόνη σας σε γλάστρες στη βεράντα σας όσα χρειάζεστε για το μαγείρεμα.

Τι πρέπει να ξέρετε για κάθε ένα από αυτά πριν ξεκινήσετε:

Άνηθος: Προμηθευτείτε τους ειδικούς σπόρους και φυτέψτε τον άνηθο σε κηπόχωμα στα μέσα της άνοιξης. Να θυμάστε ότι έχει ανάγκη από ήλιο και προσέξτε να μη μετακινείτε τη γλάστρα, γιατί το φυτό θα ξεραθεί.

Βασιλικός: Προσθέτει εξαιρετικό άρωμα στις σάλτσες σας. Ο βασιλικός καλλιεργείται την άνοιξη και χρειάζεται ήλιο και υγρασία. Για να μη χάνει ποτέ το άρωμά του και για να μη σας ξεραθεί, κόβετε τα ξερά κλαδάκια από τη ρίζα τους.

Δάφνη: Καλλιεργείται την άνοιξη από σπόρους ή νεαρά φυτά και μπορεί να ευδοκιμήσει τόσο σε κήπο όσο και σε γλάστρες. Δεν αντέχει το ψυχρό κλίμα, οπότε το χειμώνα θα πρέπει να προστατεύεται από τη βροχή και τους ανέμους.

Δεντρολίβανο: Είναι το μυστικό της επιτυχίας για ευωδιαστά ψητά. Το δεντρολίβανο φυτεύεται από νεαρά φυτά την άνοιξη, σε γλάστρες ή στον κήπο σας, και δεν χρειάζεται συχνό πότισμα.

Δυόσμος: Φυτεύεται από σπόρους νωρίς την άνοιξη. Καλλιεργείται σε γλάστρες και έχει ανάγκη από ήλιο και συχνό πότισμα για να ανθίσει.

Θυμάρι: Καλλιεργείται από σπόρους την άνοιξη και έχει ανάγκη από ξηρό χώμα. Ευδοκίμει σε γλάστρες και δεν χρειάζεται συχνό πότισμα.

Κόλιαντρο: Μπορείτε να το φυτέψετε σε γλάστρες την άνοιξη. Έχει ανάγκη από ήλιο και πλούσιο χώμα.

Κρεμμύδι: Να το σπείρετε την άνοιξη, από σπόρους ή νεαρά φυτά. Για καλύτερα αποτελέσματα, ανακατέψτε το χώμα με στάχτη ή ασβεστόλιθο.

Λεμονόχορτο: Απαραίτητο συστατικό της ασιατικής κουζίνας. Φυτεύεται από σπόρους ή νεαρά φυτά σε γλάστρες και έχει ανάγκη από ζεστό κλίμα και ήλιο. Καλλιεργείται την άνοιξη, χρειάζεται συχνό πότισμα και το χειμώνα φροντίστε να μεταφέρετε τη γλάστρα σε εσωτερικό χώρο για να μην ξεραθεί το φυτό.

Μαϊντανός: Καλλιεργείται από σπόρους την άνοιξη σε ηλιόλουστα σημεία και χρειάζεται μπόλικο χώμα. Στα μέσα του καλοκαιριού προσθέστε κομπόστ γύρω από το χώμα.

Μάραθος: Μπορείτε να τον φυτέψετε από σπόρους όλο το χρόνο και χρειάζεται

ήλιο και συχνό πότισμα. Το φθινόπωρο κόψτε τους βλαστούς του φυτού γύρω στα 1 με 2 εκ., για να ανθίσουν ξανά την άνοιξη.

Μέντα: Η άνοιξη είναι δανική εποχή για να φυτέψετε ένα μικρό κλωνάρι. Χρειάζεται ήλιο και συχνό πότισμα για να ευδοκιμήσει. Καλύτερα να τη φυτέψετε σε γλάστρες, γιατί απλώνεται γρήγορα.

Πιπεριές: Καλλιεργούνται από σπόρους και φυτεύονται σε γλάστρες, αλλά και σε κήπο, όταν δεν κινδυνεύουν από χαμηλές θερμοκρασίες. Για καλύτερα αποτελέσματα καλύψτε το χώμα γύρω από το φυτό με νεκρά φύλλα, για να το διατηρούν θερμό και υγρό.

Σέλινο: Απαραίτητο συστατικό στις σούπες σας. Προτιμήστε να το φυτέψετε την άνοιξη από σπόρους. Έχει ανάγκη από ήλιο και συχνό πότισμα. Για να μη σας ξεραθεί το χειμώνα, σκεπάστε το χώμα με ένα διαφανές κάλυμμα.

Σκόρδο: Καλλιεργείται από βολβίδια το φθινόπωρο και έχει ανάγκη από ήλιο και καλό χώμα. Μόλις δείτε τις κορυφές να ξεραίνονται, να ξέρετε ότι έχει φτάσει η στιγμή της συγκομιδής.

Ρίγανη: Έχει ανάγκη από ήλιο και καλλιεργείται σε γλάστρες ή στον κήπο σας την άνοιξη. Δεν χρειάζεται συχνό πότισμα ούτε πολύ χώμα και το ξηρό έδαφος τη βοηθά να ευδοκιμήσει καλύτερα.

Ρόκα: Η ρόκα φυτεύεται από σπόρους νωρίς την άνοιξη, σε γλάστρες ή σε κήπο και έχει ανάγκη από συχνό πότισμα. Προσοχή γιατί τα φύλλα της είναι αγαπημένη τροφή για τα σαλιγκάρια, οπότε φροντίστε να τα απομακρύνετε από τον κήπο σας.

Φασκόμηλο: Χρησιμοποιείται κυρίως ως ρόφημα, αλλά και στη μαγειρική, αν προτιμάτε τις ιδιαίτερες γεύσεις. Καλλιεργείται όλο το χρόνο από νεαρά φυτά και ευδοκιμεί κυρίως σε κήπο. Για καλύτερα αποτελέσματα προσθέστε άμμο γύρω από το χώμα, ώστε να αποστραγγίζεται πιο εύκολα το νερό.

Πώς να ποτίσετε και να λιπάνετε τα φυτά στις γλάστρες:

Χρειάζονται συχνό πότισμα, ενώ το καλοκαίρι ειδικά καθημερινά. Προσθέστε στη γλάστρα μια χούφτα από κόκκους που συγκρατούν την υγρασία. Με αυτό τον τρόπο το χώμα θα διατηρεί περισσότερο νερό. Προσπαθήστε να ρίχνετε λίπασμα στις γλάστρες σας κάθε 6 εβδομάδες, εκτός από τους καλοκαιρινούς μήνες. Την άνοιξη αφαιρέστε το πάνω μέρος του χώματος από τη γλάστρα και προσθέστε φρέσκο.

Πώς να καταπολεμήσετε τα ζιζάνια και τα παράσιτα:

- Την άνοιξη που κάνουν την εμφάνισή τους τα ζιζάνια, προσπαθήστε να τα απομακρύνετε είτε με το χέρι σας είτε με τη βοήθεια μιας πιρουνάς.
- Γεμίστε τις γλάστρες με χώμα, ποτίστε καλά και σκεπάστε τες με ένα πλαστικό κάλυμμα, προσέχοντας να μην παίρνουν αέρα. Τις αφήνετε έτσι για 6 με 8 εβδομάδες, μέχρι ο ήλιος να σκοτώσει όλους τους μικροοργανισμούς, και στη συνέχεια μπορείτε να φυτέψετε άφοβα τα βότανά σας.
- Μια εναλλακτική μέθοδος για να εμποδίσετε τα ζιζάνια είναι να στρώσετε γύρω στα 5 εκ. κομπόστ γύρω από το φυτό σας. Πάνω από το κομπόστ μπορείτε να απλώσετε εφημερίδες ή να καλύψετε το χώμα με ροκανίδια. Μπορείτε επίσης να στρώσετε χαλίκια ή άχυρα.
- Αν φυλλορύκτες έχουν προσβάλει κάποια φύλλα από τα φυτά σας, αφαιρέστε τα αμέσως, για να μην εξαπλωθούν και στα υγιή.
- Αφαιρέστε τις κάμπιες με τα χέρια, φροντίζοντας να φοράτε γάντια, γιατί μπορεί να σας προκαλέσουν ερεθισμό.
- Απομακρύνετε τα σαλιγκάρια με το χέρι σας τα βράδια, όταν κάνουν την εμφάνισή τους. Επίσης, κυκλοφορούν ειδικές γλάστρες με πάτο που περιέχει μπίρα, η μυρωδιά της οποίας προσελκύει τα σαλιγκάρια κι έτσι δεν ανεβαίνουν στα φυτά.
- Για τις αφίδες που αποδυναμώνουν τα φυτά σας, ψεκάστε με νερό ή με εντομοκτόνο σαπούνι.

Πηγή: elle.gr