

Καλλιεργούμε 9 υπερτροφές στο σπίτι [vids]

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



Για να

εντάξουμε τις υπερτροφές στη διατροφή μας δεν χρειάζεται να πάμε στο βιολογικό κατάστημα της γειτονιάς μας ούτε να ψάξουμε στο ίντερνετ: μερικές από αυτές όπως το κινόα, οι σπόροι τσία (chia) και τα γκότζι μπέρι μπορούμε να τις καλλιεργήσουμε στη βεράντα του σπιτιού μας ή στον κήπο μας.

Με αυτό τον τρόπο μπορούμε να δοκιμάσουμε εξωτικές υπερτροφές που δεν θα έχουν ταξιδέψει τον μισό πλανήτη για να φτάσουν το πιάτο μας (με την ανάλογη επιβάρυνση για το περιβάλλον λόγω του ανθρακικού αποτυπώματος που ενσωματώνουν).

Από την άλλη πλευρά, καλά είναι τα γκότζι μπέρι, αλλά στη χώρα μας παράγουμε την παλιά, καλή ελληνική σταφίδα που έθρεψε γενιές και γενιές.

Για αυτό, λοιπόν, καλό είναι να εξετάσουμε τη δυνατότητα καλλιέργειας εξωτικών υπερτροφών στο σπίτι. Μπορεί και να πετύχει.

1. Γκότζι Μπέρι

Τα περισσότερα γκότζι μπέρι καλλιεργούνται και παράγονται στην Κίνα για ότι μπορεί να σημαίνει αυτό ως προς τις περιβαλλοντικές και κοινωνικές προδιαγραφές τους.

Το φυτό Γκότζι Μπέρι (Goji Berry) αντέχει σε ακραίες θερμοκρασίες, από μείον 20 έως συν 40 βαθμούς κελσίου, χρειάζεται στραγγισμένα εδάφη και μεγάλης διάρκειας ηλιοφάνεια. Οι σπόροι του Γκότζι Μπέρι (Goji Berry) πρέπει να φυτευτούν τους χειμερινούς μήνες, ώστε την άνοιξη να αρχίσει να βγαίνει ρίζα.

Καλλιεργείται με επιτυχία σε μεγάλη ποικιλία εδαφών από βαριά έως αμμώδη και αντέχει στην ξηρασία γιατί αναπτύσσει βαθύ ριζικό σύστημα, αλλά στους εμπορικούς οπωρώνες η άρδευση είναι απαραίτητη το καλοκαίρι. Το πότισμα γίνεται με σταγόνα ή με μικροεκτοξευτήρες, χωρίς να βρέχονται τα φύλλα για να μην έχουμε ανάπτυξη μυκητολογικών προσβολών.

Το πρώτο πράγμα που χρειάζεται είναι μια εδαφολογική ανάλυση.

Ανάλογα με τα αποτελέσματα μπορεί:

- Να χρειάζεται λίπανση με τα στοιχεία που είναι σε χαμηλά επίπεδα, ειδικά φωσφόρου και καλίου.
- Διόρθωση του PH όταν είναι όξινο.
- Αύξηση της οργανικής ουσίας.
- Εξασφάλιση καλής αποστράγγισης με ισοπέδωση ή διάνοιξη καναλιών.
- Βαθύ όργωμα για να αυξηθεί η διαπερατότητα του εδάφους στο νερό.

Στο πρώτο στάδιο πρώτη φροντίδα είναι η καταστροφή των ζιζανίων τόσο μεταξύ των φυτών. Το πότισμα πρέπει να εφαρμόζεται σε τακτά χρονικά διαστήματα όλο το καλοκαίρι, ανάλογα με τις ανάγκες του φυτού και τις επικρατούσες καιρικές συνθήκες.

Το κλάδεμα αρχίζει από το πρώτο έτος με την αφαίρεση όλων των πλάγιων βλαστών, εκτός ενός όπου δένεται στον πάσσαλο που έχουμε καρφώσει κατά τη φύτευση.

Όταν ο κύριος βλαστός φτάσει το ύψος 1-1,2 μ. κλαδεύεται για να έχουμε πλάγιους βλαστούς. Σε αυτούς τους πλάγιους βλαστούς θα σχηματιστούν τα

πρώτα άνθη και καρποί.

Δείτε το σχετικό video!

2. Φύτρα, microgreens και babyleaves

Τα φύτρα, τα microgreens, και τα babyleaves στην πραγματικότητα είναι όλα στάδια του κύκλου ανάπτυξης ενός φυτού – λαχανικού εν προκειμένω – από την εποχή της σποράς του ως την ωρίμανση.

Με αυτά τα συστατικά μπορούμε να συνθέσουμε πολύ θρεπτικές, edώδιμες γαρνιτούρες.

Μπορείτε να τα καλλιεργήσετε μόνοι σας εύκολα από σπόρους επιλέγοντας από μια μεγάλη γκάμα λαχανικών και εξασφαλίζετε φρέσκα λαχανικά όλο το χρόνο.

***Φύτρα**

Τα φύτρα είναι νεαροί βλαστοί που βγαίνουν από διάφορους σπόρους και εμπλουτίζουν τη διατροφή σας με πολλά θρεπτικά συστατικά σε επαρκείς ποσότητες. Είναι από τα πλέον ισορροπημένα και υγιεινά τρόφιμα της διατροφικής αλυσίδας. Αν και μπορείτε να τα προμηθευτείτε έτοιμα στο εμπόριο, είναι προτιμότερο να τα παρασκευάσετε μόνοι σας στο σπίτι. Έτσι εκτός από τα θρεπτικά τους οφέλη θα έχετε τη χαρά της δημιουργίας και της αυτάρκειας όταν θερίζετε τα αποτελέσματα της καλλιέργειάς σας!

Ειδικοί σπόροι για φύτρα, ανώτερης ποιότητας, πιστοποιημένης βιολογικής καλλιέργειας, συσκευασμένοι σε ειδικά φακελάκια που εξασφαλίζουν την φρεσκάδα και τη ζωτικότητα τους μέχρι την στιγμή που θα φυτευτούν. Κάθε συσκευασία (φάκελος) περιέχει τους ανάλογους σπόρους.

Στα φύτρα, οι περισσότεροι σπόροι είναι κάτω από την επιφάνεια του εδάφους όταν φυτρώνουν. Ωστόσο πολλοί καλλιεργούν φύτρα σε νερό. Η μέθοδος αυτή είναι αρκετά δημοφιλής για καλλιέργεια στο σπίτι και την χρησιμοποιούν κυρίως χορτοφάγοι και όσοι κάνουν δίαιτα.

Τα φύτρα είναι πλούσια σε απαραίτητα θρεπτικά συστατικά, και εξαιρετική πηγή ενζύμων, έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες, είναι εύκολα στη χώνεψη, και καλά για την απώλεια βάρους, καθώς είναι πλούσια σε φυτικές ίνες και χαμηλά σε θερμίδες. Αλλά ωστόσο χρειάζονται πολλή προσοχή στην καλλιέργεια.

Υπάρχει πάντα μια πιθανότητα παρουσίας ανεπιθύμητων μικροβίων όταν καλλιεργείτε τους σπόρους σας κατά τη διάρκεια της διαδικασίας βλάστησης. Τα

περισσότερα φύτρα για κατανάλωση παρασκευάζονται σε ζεστό περιβάλλον με υψηλή υγρασία και αυτό μπορεί να αποτελέσει πρόσφορο έδαφος για βακτήρια που μπορεί να βρεθούν πάνω ή μέσα στους σπόρους.

Η συγκομιδή γίνεται μέσα σε 3-5 ημέρες από τη στιγμή που θα βλαστήσουν. Είναι συνήθως λευκά σε χρώμα, άλλα από αυτά είναι τραγανά, άλλα μαλακά, άλλα έχουν ελαφριά γεύση και άλλα πιο πικάντικη. Τα μαλακά φύτρα ταιριάζουν περισσότερο σε σαλάτες και σάντουιτς, γιατί μπορούν να καταναλωθούν και ωμά, ενώ τα πιο σκληρά μπορούν να μαγειρευτούν και να δώσουν ξεχωριστή γεύση, ψιλοκομμένα μέσα σε σούπες, βραστά λαχανικά και λαδερά. Είναι μοναδική τροφή για υγιείς και αρρώστους, καθώς και για τα παιδιά.

Αν δεν καταναλωθούν όσο βρίσκονται στο αρχικό στάδιο του φύτρου, οι φυτρωμένοι σπόροι θα συνεχίσουν να αναπτύσσονται εφόσον φυσικά οι συνθήκες είναι κατάλληλες. Στο επόμενο στάδιο το νεαρό φυτό θα αρχίσει να σχηματίζει ριζικό σύστημα και να αναπτύσσει την πρώτη σειρά φύλλων που ονομάζονται κοτυληδόνες. Οι κοτυληδόνες στην πραγματικότητα σχηματίζονται κατά τη διάρκεια της εμβρυογένεσης (της δημιουργίας του σπέρματος μέσα στον σπόρο), και βρίσκονται προστατευμένες μέσα στον σπόρο μαζί με την αρχέγονη ρίζα.

*Microgreens

Οι κοτυληδόνες λειτουργούν παρόμοια με τα φύλλα δηλαδή βοηθούν να μετατραπεί η ενέργεια του φωτός σε ενέργεια που μπορεί να χρησιμοποιήσει το φυτό (φωτοσύνθεση), αλλά διαφέρουν στο σχήμα και τη δομή από τα πρώτα πραγματικά φύλλα του φυτού. Μια άλλη διαφορά είναι ότι οι κοτυληδόνες σχηματίζονται αρχικά μέσα στον σπόρο ενώ τα πρώτα αληθινά φύλλα σχηματίζουν μετά τη βλάστηση.

Σ' αυτό το στάδιο, κάποια στιγμή μεταξύ της ανάπτυξης των κοτυληδόνων και του σχηματισμού της πρώτης σειράς των πρώτων πραγματικών φύλλων έχουμε αυτό που ονομάζουμε microgreens. Και λέμε άοριστα κάποια στιγμή ότι βρισκόμαστε σ' αυτήν την φάση (microgreens) γιατί στην πραγματικότητα ο όρος «microgreens» είναι μια εμπορική λέξη-επινόηση και όχι κάποιος βοτανικός όρος.

Τα microgreens καλλιεργούνται σε ρηχά δοχεία με ένα καλά αποστραγγιζόμενο μείγμα χώματος. Τα microgreens συγκομίζονται 5-10 ημέρες μετά από τη βλάστηση και όταν το πρώτο αληθινό φύλλα αρχίζουν να αναπτύσσονται. Τα microgreens κουρεύονται κοντά στο επίπεδο του εδάφους και είναι 2,5 έως 5 εκατοστά ψηλά.

Τα microgreens χρησιμοποιούνται για να προσθέσουν γεύση σε ορεκτικά,

σάντουιτς, σαλάτες, κύρια πιάτα ακόμα και σε επιδόρπια. Η απαλή υφή, το φρέσκο άρωμα τους και η ελκυστική τους εμφάνιση συνέβαλαν στην αυξανόμενη δημοτικότητα τους σε εστιατόρια και γκουρμέ κουζίνα. Τα λεπτά microgreens των διαφόρων λαχανικών μπορούν να συνδυαστούν για να κάνουν όμορφα και νόστιμα μείγματα που έχουν απεριόριστες χρήσεις στην κουζίνα.

Δείτε το video πώς καλλιεργούνται τα Microgreens!

*Babyleaves

Τα babygreens ή babyleaves όπως και microgreens, δεν είναι ακριβώς μια φάση στην ανάπτυξη του φυτού. Και η λέξη babygreens είναι επίσης εμπορικό δημιούργημα. Ως εκ τούτου, δεν υπάρχει επίσημος ορισμός του όρου «babygreen». Μάλιστα ούτε για τα microgreens ούτε για babyleaves υπάρχει ακριβής απόδοση στα ελληνικά. Αλλά μπορούμε να ορίσουμε ως babygreens τα φυλλώδη λαχανικά που συγκομίζονται πριν αναπτυχθούν πλήρως.

Πιο συγκεκριμένα, babygreens είναι φυτά που έχουν αναπτύξει τουλάχιστον την πρώτη σειρά των αληθινών ή και περισσότερες, αλλά είναι μικρότερα από ένα ώριμο φυτό.

Babyleaves

Τα babygreens ή babyleaves μπορούν να συλλέγονται όταν έχουν ύψος 5-15 cm ανάλογα με την ποικιλία. Όταν τα πραγματικά φύλλα είναι καλά σχηματισμένα και ακόμα τρυφερά, σε ορισμένα είδη φυτών μπορούν να συλλέγονται πάνω από τα φύλλα των σπόρων (τις κοτυληδόνες). Αυτό προσφέρει τη δυνατότητα για περαιτέρω εκ νέου ανάπτυξη στις επόμενες συγκομιδές.

Τα babygreens μπορούν να φυτεύονται σε δοχεία ή στο έδαφος του κήπου. Επιδέχονται πυκνή φύτευση γιατί χάρη στις διαδοχικές συγκομιδές των περιφερειακών φύλλων, το κεντρικό στέλεχος δεν αναπτύσσεται πολύ.

Τα babygreens ή babyleaves είναι εξαιρετικές προσθήκες σε μείγματα σαλάτας, σούπες, σούσι και σασίμι.

3. Σπόροι τσία

Οι σπόροι Chia περιέχουν 30% πρωτεΐνη, 30% φυτικές ίνες και 30% Ω3 λιπαρά οξέα. Ταυτόχρονα, ενώ αποτελούν την πλουσιότερη φυτική πηγή Ω3 λιπαρών οξέων δεν περιέχουν χοληστερόλη. Εκτός από μεγάλη περιεκτικότητα σε Ω3 και τη σωστή αναλογία Ω6, είναι πλούσιοι σε φυτικές ίνες, σίδηρο, φώσφορο, κάλιο, ασβέστιο, αντιοξειδωτικά και πρωτεΐνη.

Οι σπόροι chia διατίθενται σε διάφορες ποικιλίες και μπορούν να καταναλωθούν ωμοί, ψητοί, αλεσμένοι ή αναμεμειγμένοι με νερό. Επίσης, είναι ιδανικό προϊόν για τον εμπλουτισμό διάφορων διατροφικών προϊόντων όπως οι παιδικές τροφές, τα μπισκότα, το γιαούρτι, οι σάλτσες, κ.λπ. Το ζελέ chia μπορεί να αναμιχθεί με λεμόνι και κάποιο γλυκαντικό για την παρασκευή του «chia fresca», ενός δημοφιλούς ποτού στο Μεξικό.

Πώς μπορούμε να αποκτήσουμε αυτούς τους πολύτιμους σπόρους χωρίς να τους αγοράσουμε πανάκριβα για την τσέπη μας και το περιβάλλον; Τους καλλιεργούμε.

Καλλιεργούνται σε κεραμικά δοχεία ή στον κήπο. Δεν χρειάζονται βαθιές ρίζες, αλλά χώρο και τακτικό πότισμα για να ψηλώσουν.

Μόλις τα πέταλα από τα άνθη του φυτού πέσουν συλλέγουμε τους σπόρους.

4. Κινόα

Η θαυματουργή κινόα έχει μέγιστο βάθος σποράς 1-2 cm. Προτιμότερο είναι να γίνει σπορά σε έδαφος με ικανοποιητική υγρασία παρά να γίνει πότισμα μετά τη σπορά. Το φύτευμα γίνεται σε 3-10 μέρες. Τα σπορόφυτα της κινόας είναι ευαίσθητα σε εδάφη με κρούστα.

Η κινόα ως θερινή καλλιέργεια και στις ελληνικές ξερικές συνθήκες έχει ανάγκη από άρδευση, παρόλο ότι θεωρείται καλλιέργεια ανθεκτική στην ξηρασία. Καλό είναι η πρώτη άρδευση να γίνεται όταν τα φυτά φτάσουν στο στάδιο των 4-6 φύλλων εφόσον η σπορά έχει γίνει σε έδαφος με εδαφική υγρασία ικανή για το φύτευμα.

Η κινόα τις πρώτες 20-30 μέρες μετά το φύτευμα μεγαλώνει αργά, έτσι δεν είναι ανταγωνιστική με τα ζιζάνια και γι' αυτό χρειάζεται η οικολογική αντιμετώπιση τους.

Το κατάλληλο στάδιο συλλογής του σπόρου της κινόα είναι όταν ο σπόρος έχει σκληρύνει αρκετά και δεν μπορεί να χαραχθεί εύκολα με το νύχι, τα φυτά κιτρίνισαν και τα φύλλα ξεράθηκαν και έπεσαν. Ο σπόρος σε αυτό το στάδιο καθαρίζεται εύκολα από το περιάνθιο με απλό τρίψιμο.

Δείτε το video με την καλλιέργεια της κινόα!

5. Κέηλ (κάλε)

Οι λαχανίδες που τρώγαμε οι Έλληνες στη γερμανική κατοχή επέστρεψαν ως ένα θρεπτικό σούπερφουντ με την ονομασία κέηλ.

Αν και πρόκειται για ένα είδος λαχανίδας που το γενετικό της υλικό ομοιάζει με τα μπρόκολα, τα λαχανάκια Βρυξελών και τα κουνουπίδια, η θρεπτική αξία του κέηλ τα ξεπερνά όλα με διαφορά. Όπως έχει καταγραφεί από μελέτες μπορεί να βοηθήσει στην ενδυνάμωση των οστών αφού περιέχει τεράστιες ποσότητες ασβεστίου κι ως μην ανήκει στα γαλακτοκομικά ενώ ταυτόχρονα είναι εξαιρετική πηγή αντιοξειδωτικών και αντικαρκινικών ουσιών.

Περιέχει περισσότερο β-καροτένιο από το σπανάκι και περίπου διπλάσια ποσότητα ωχρίνης, τη μεγαλύτερη από οποιοδήποτε άλλο λαχανικό. Ανήκει στην οικογένεια των σταυρανθών, γεγονός που του προσδίδει τις αντικαρκινικές ουσίες ινδόλες που συντελούν στη ρύθμιση των οιστρογόνων και καταπολεμούν τον καρκίνο του εντέρου.

Κατέχει πολύ υψηλή θέση στον κατάλογο με τις τροφές που προστατεύουν από τον καρκίνο καθώς και από πολλές ακόμα παθήσεις. Η δε μεγάλη του περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες και οι μηδενικές του θερμίδες το καθιστούν σε απόλυτο ρυθμιστή της πέψης και μια εξαιρετική επιλογή για όσους κάνουν δίαιτα και ακολουθούν ένα πιο υγιεινό διαιτολόγιο.

Καλλιεργείται εύκολα, τα πρώτα μαλακά φύλλα βγαίνουν σε τρεις εβδομάδες, ενώ τα ώριμα φύλλα της λαχανίδας χρειάζονται από 40 ως 60 μέρες, ανάλογα με την ποικιλία.

Ο θερισμός γίνεται την άνοιξη, το φθινόπωρο, ακόμα και το χειμώνα.

6. Βολβοί

Οι βολβοί καλλιεργούνται εύκολα και γρήγορα σε βάζα χωρίς να εξαρτόμαστε από τις συνθήκες του εδάφους και του κλίματος.

Απαιτούν ελάχιστους πόρους, δεν παράγουν απόβλητα και καταναλώνονται χωρίς να μαγειρευτούν.

Εκτός από τους βολβούς του τριφυλλιού αλφάλφα μπορούμε να απολαύσουμε τους βολβούς από ραδίκια, φακές, σιναπόσπορο, σόγια, παντζάρια, αρακά, μπρόκολα, ηλιόσπορο κ.ά.

Στην Κρήτη τρώνε τον ασκορδούλακα (ή σκορδούλακα), δηλαδή τους βολβούς με την επιστημονική ονομασία *muscarí comosum* που αφθονεί σε όλη την Ελλάδα.

7. Γλυκοπατάτες

Η γλυκοπατάτα είναι πλούσια σε ίνες, β-καροτένιο, κάλιο, σίδηρο, ασβέστιο, πολλές βιταμίνες και ανόργανα άλατα. Είναι ευεργετική για την καλή λειτουργία του οργανισμού, ελαχιστοποιεί τον κίνδυνο πολλών παθήσεων και είναι ιδανική για όσους ακολουθούν μια ισορροπημένη διατροφή για να χάσουν βάρος καθώς και για όσους υποφέρουν από διαβήτη, γιατί έχει χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη.

Καλλιεργούνται στον κήπο ή σε δοχείο, σε ηλιόλουστο μέρος και τα λουλούδια τους ομορφαίνουν τον κήπο μας.

8. Ρίγανη

Η ρίγανη είναι πλούσια σε βιταμίνη Κ, η οποία προστατεύει το καρδιαγγειακό σύστημα και ενισχύει τα οστά. Οι αντιβακτηριαδικές της ιδιότητες είναι εντυπωσιακές και αντιμετωπίζει τη λοιμώδη διαρροϊκή ασθένεια γιαρδίαση αποτελεσματικότερα από το επίσημο φάρμακο. Είναι πλούσια σε σίδηρο, μαγγάνιο, ίνες και λιπαρά οξέα ωμέγα-3.

Η άριστη θερμοκρασία ανάπτυξης της ρίγανης κυμαίνεται από 18-22 °C με όρια ανάπτυξης από 4 έως 33 °C, ενώ το ριζικό της σύστημα σε καλά αναπτυγμένα φυτά αντέχει σε ακραίες θερμοκρασίες. Επιβιώνει και σε χαμηλά επίπεδα φωτισμού, αλλά για να επιτευχθεί υψηλή περιεκτικότητα σε αιθέρια έλαια, το φως είναι απαραίτητο.

Η ρίγανη συναντάται ως αυτοφυές φυτό σε μεγάλη ποικιλία εδαφών και κλιμάτων από παραθαλάσσιες έως ορεινές περιοχές, στη νησιώτικη και την ηπειρωτική Ελλάδα, σε πλούσια και φτωχά εδάφη. Αναπτύσσεται σε ποικιλία εδαφών, με καλή στράγγιση.

Η ρίγανη αντέχει στην ξηρασία και μπορεί να καλλιεργηθεί ως ξηρικό είδος. Σε περίπτωση παρατεταμένης ξηρασίας, ιδίως την περίοδο της άνοιξης, ένα ή και δύο

ποτίσματα είναι ωφέλιμα, αυξάνοντας την απόδοση, χωρίς να μειώνεται ιδιαίτερα η ποιότητα.

9. Ηλιόσπορος

Οι ηλιάνθοι είναι από τα ομορφότερα λουλούδια που μπορεί κανείς να έχει στον κήπο του. Αυτά τα ανθεκτικά φυτά που ανθούν δυο φορές το χρόνο, είναι πολύ εύκολο να καλλιεργηθούν, γι' αυτό και αποτελούν μια καλή επιλογή για όλους όσους θέλουν να ασχοληθούν με την καλλιέργεια φυτών για πρώτη φορά.

Παίρνοντας σαν δεδομένο ότι έχετε ήδη προετοιμάσει το έδαφος για την καλλιέργεια, αυτό που χρειάζεται είναι να βρείτε ένα μέρος στον κήπο σας που να συγκεντρώνει πολύ φως και ήλιο και η καλλιέργεια των ηλιάνθων θα γίνει παιχνιδάκι.

Ποτίστε με αρκετό νερό τους σπόρους, αλλά αποφύγετε τις υπερβολές, γιατί τελικά το φυτό θα μαραθεί.

Οι πρώτοι ήλιοι θα βγουν σε περίπου 1-2 εβδομάδες μετά την καλλιέργεια.

Η συγκομιδή των καρπών είναι εύκολη υπόθεση, αρκεί να ψαλιδίσετε το ανθισμένο κομμάτι του φυτού όταν το κόψετε και να το τρίψετε προσεκτικά πάνω σε ένα καθαρό κομμάτι ύφασμα.

Όταν το πίσω μέρος του λουλουδιού κιτρινίσει και τα βράκτια ξεραθούν και γίνουν καφετιά, περίπου 30-45 μέρες μετά την ανθοφορία τότε οι σπόροι είναι έτοιμοι για συγκομιδή.

Πηγή: [econews](https://www.econews.gr)