

Καλλιεργώ 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 φύτρες, για να έχεις ποικιλία σε γεύσεις και μυρωδιές και επίσης ποικιλία από πρωτεΐνες, βιταμίνες και μεταλλικά στοιχεία. Μερικές από τις καλύτερες επιλογές σπόρων για φύτρα, 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