

1 ΕΠΑ.Λ ΚΙΑΤΟΥ

Νόστιμα, υγιεινά προϊόντα απ' το μποστάνι μας
Νόστιμα, υγιεινά προϊόντα απ' το μποστάνι μας



Φτιάξε το δικό σου περιβόλι!

ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ

ΤΟΜΕΑΣ ΓΕΩΠΟΝΙΑΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ & ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ

Σχολικό έτος 2013 - 2014

ΝΟΣΤΙΜΑ ΥΓΙΕΙΝΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΑΠ' ΤΟ ΜΠΟΣΤΑΝΙ ΜΑΣ...

Η καλλιέργεια του λαχανόκηπου μας βήμα βήμα

ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ

Ένας λαχανόκηπος για να είναι παραγωγικός, χρειάζεται φως και θερμότητα. Επομένως, όσο λιγότερο σκιάζεται το έδαφος από δέντρα ή οικήματα, τόσο καλλίτερα αποτελέσματα θα προκύψουν. Όλοι οι λαχανόκηποι προτιμούν τις ηλιόλουστες θέσεις και ειδικότερα τις ανατολικές και νότιες περιοχές που έχουν τις ιδανικές συνθήκες για να ευδοκιμήσουν τα λαχανικά που θα φυτευτούν. Παρόλα αυτά αν τον χώρο μας το βλέπει ο ήλιος για πολλές ώρες τότε δεν υπάρχει πρόβλημα για το που θα φυτέψουμε τα λαχανικά μας. Χωρίς καλή ηλιοφάνεια τα φυτά δεν αναπτύσσονται σωστά και γίνονται καχεκτικά.

Σοβαρό πρόβλημα δημιουργεί ο δυνατός αέρας. Πρέπει να προτιμούνται περιοχές απάνεμες, αλλιώς καλό είναι να τοποθετηθεί μία πυκνή περίφραξη ή μία παρόμοια κατασκευή για την προστασία των χειμωνιάτικων λαχανικών.

Οι θερμοκρασίες δεν πρέπει να φτάνουν ή να πέφτουν κάτω από το μηδέν και η τοποθεσία να μην πιάνει παγετό.

Το έδαφος δεν πρέπει να πλημμυρίζει και το βρόχινο νερό θα πρέπει να στραγγίζει σε ικανοποιητικό βαθμό. Το έδαφος πρέπει να είναι οριζόντιο και επίπεδο ώστε τα φυτά να ποτίζονται με σταθερή ποσότητα νερού.

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΛΑΧΑΝΟΚΗΠΟΥ

Οι πιο συνηθισμένοι λαχανόκηποι έχουν σχήμα ορθογωνίου ή τετραγώνου και η φύτευση των λαχανικών γίνεται σε σειρές. Η φύτευση σε ευθείες γραμμές καλύπτει καλύτερα την επιφάνεια του εδάφους και έτσι με αυτό το σχήμα του λαχανόκηπου γίνεται καλύτερη εκμετάλλευση του διαθέσιμου χώρου. Όποιο σχήμα και να έχει τελικά ο λαχανόκηπος το σημαντικό είναι η ύπαρξη διαδρόμων κίνησης ανάμεσα στις σειρές των λαχανικών.

Διάδρομοι πλάτους περίπου 30 εκ. θα εξυπηρετούν ώστε να πραγματοποιηθούν όλες οι καλλιεργητικές εργασίες χωρίς να πατά κανείς ανάμεσα στα λαχανικά. Αν ο λαχανόκηπος είναι μεγάλος και υπάρχει ανάγκη μετακίνησης μέσα σε αυτόν καροτσιού, φρέζας ή άλλου ογκώδους μηχανήματος, τότε οι διάδρομοι θα πρέπει να έχουν πλάτος τουλάχιστον 80 εκ..

Τέλος αν το έδαφος στο σημείο το οποίο προορίζεται για την εγκατάσταση του λαχανόκηπου παρουσιάζει μεγάλη κλίση, τότε πριν την εγκατάσταση του λαχανόκηπου πρέπει να δημιουργηθούν αναβαθμίδες πάνω στις οποίες θα γίνεται η καλλιέργεια των λαχανικών. Διαφορετικά το έδαφος στο λαχανόκηπο θα παρασύρεται από το νερό του ποτίσματος, τη βροχή και τον αέρα προς τα κατώτερα σημεία του κήπου και έτσι ο λαχανόκηπος δε θα είναι παραγωγικός.

Τα κυριότερα είδη λαχανόκηπου είναι:

Μακρόστενος λαχανόκηπος

Εκτός από τους κύριους διαδρόμους απαιτούνται και μικρότεροι, δευτερεύοντες διάδρομοι ανάμεσα στα λαχανικά. Οι χώροι φύτευσης μπορούν να χωρίζονται και με σειρές λουλουδιών και αρωματικών φυτών, τα οποία συμβάλουν και στη βιολογική αντιμετώπιση των εχθρών και ασθενειών του λαχανόκηπου.

Τετράγωνος λαχανόκηπος

Περιφερειακά των εξωτερικών διαδρόμων κίνησης μπορούν να φυτευτούν αρωματικά και ετήσια φυτά ενώ κάποιες από τις πλευρές μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την καλλιέργεια λαχανικών που αναρριχώνται.

ΕΔΑΦΟΣ

Το κατάλληλο έδαφος είναι το βασικότερο συστατικό της επιτυχίας ενός λαχανόκηπου. Για να επιτευχθεί αυτό απαιτείται εργασία, υπομονή, αγάπη για τη φύση, μελέτη και επιμονή. Το έδαφος πρέπει να είναι αφράτο και καλοσκαμμένο ώστε να μπορούν οι ρίζες να αναπνέουν. Απαραίτητη προϋπόθεση για την επιτυχία ενός κήπου είναι η ύπαρξη ευνοϊκών εδαφικών συνθηκών. Πρέπει να έχει τέτοια σύσταση έτσι ώστε να καλλιεργείται όλο το χρόνο. Να είναι πλούσιο σε θρεπτικά στοιχεία και οργανική ουσία και να έχει το κατάλληλο pH. Αν τα λαχανικά δεν έχουν καλή παραγωγή παρότι τα

φροντίζετε καλά, ίσως το επίπεδο του pH μπορεί να είναι το πρόβλημα. Στα φυτά αρέσει το έδαφος τους να είναι σε συγκεκριμένες τιμές pH, έτσι ώστε να είναι σε καλύτερη θέση να απορροφήσει τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζονται για να ευδοκιμήσουν. Οι ρίζες των φυτών απορροφούν τα ανόργανα συστατικά όπως το άζωτο και σίδηρο μόνο όταν είναι διαλυμένα σε νερό. Αν το χώμα είναι πολύ όξινο ή αλκαλικό, ορισμένα θρεπτικά συστατικά δεν θα διαλυθούν και ως αποτέλεσμα, δεν θα είναι διαθέσιμα στα φυτά. Η πλειοψηφία των καλλιεργειών τροφίμων προτιμούν ένα ουδέτερο ή ελαφρώς όξινο χώμα. Αν μπορείτε να ομαδοποιήσετε τα φυτά σας με το φάσμα pH, τόσο πιο ευτυχισμένα θα είναι.

Πολλές ασθένειες φυτών προκαλούνται ή επιδεινώνονται από τα πολύ χαμηλά ή τα πολύ υψηλά επίπεδα του pH, γιατί τα βασικά θρεπτικά συστατικά (που είναι αναγκαία για την υγιή ανάπτυξη τους) δεν είναι διαθέσιμα στα φυτά. Όταν το έδαφος γίνει ουδέτερο ή πιο όξινο, φροντίζουμε να αλλάζουμε το pH του εδάφους αργά και προσεκτικά, για να εξασφαλιστεί ότι δεν θα μεταβληθεί η ισορροπία πολύ μακριά προς την αντίθετη κατεύθυνση. Η κομπόστα επίσης βοηθάει κάνοντας το pH του εδάφους ουδέτερο και προσθέτει ταυτόχρονα θρεπτικά συστατικά.

Ενδεικτικά τα επίπεδα του pH του εδάφους για τα λαχανικά είναι:

Πολύ Όξινα (5,4 και κάτω):

Μελιτζάνα, αντίδι, πατάτα, γλυκοπατάτα, σμέουρο, ραβέντι, σέσκλα, φράουλα, καρπούζι

Μέτρια Όξινα (5.5-5.9):

Βασιλικός, φασόλι, καρώτο, σκόρδα, μαϊντανός, μπιζέλια, πιπεριές, κολοκύθι, ρεπάνι, τομάτα

Ελαφρώς Όξινα (6.0-6.9)

Αγκινάρα, σπαράγγια, μπρόκολα, λαχανάκια Βρυξελλών, λάχανο, άνηθος, λαχανίδες, μαρούλια, κρεμμύδι, σπανάκι

Αλκαλικά (7.1-8):

Κουνουπίδια, σέλινο, αγγούρι, πεπόνι, ρόδια, θυμάρι.

Οργανική ουσία

Ένας από τους σημαντικούς παράγοντες της γονιμότητας του εδάφους, είναι η ύπαρξη οργανικής ουσίας, που προέρχεται από τη

διάσπαση των φυτικών και ζωικών υπολειμμάτων που επιστρέφουν στο έδαφος. Υπάρχει σε όλα τα εδάφη, αλλά επειδή είναι αναγκαία από όλα τα φυτά, για να καλυφθούν οι ανάγκες τους, πρέπει να προστίθεται συνεχώς στο έδαφος με μορφή κοπριάς, χλωρής λίπανσης, compost, και άλλα. Η οργανική ουσία είναι άκρως απαραίτητη στα φυτά (στο ξεκίνημα της καλλιέργειας) γιατί εμπλουτίζει το έδαφος με θρεπτικά στοιχεία, αυξάνει την ικανότητα συγκράτησης υγρασίας, και βελτιώνει τον αερισμό του εδάφους.

Θρεπτικά στοιχεία

Τα κυριότερα θρεπτικά στοιχεία που έχουν ανάγκη τα λαχανικά μας για τη σωστή τους ανάπτυξη είναι:

- **Άζωτο(N):**

Συμβάλλει στην ανάπτυξη των φύλλων, των βλαστών (με βαθύ πράσινο χρώμα) και των καρπών. Η έλλειψη του αζώτου προκαλεί αναστολή της ανάπτυξης του φυτού. Τα φύλλα παραμένουν μικρά κίτρινα και γερνάνε πρόωρα. Οι βλαστοί είναι λεπτοί και το ριζικό σύστημα περιορισμένο. Η υπερβολική χρήση του αζώτου προκαλεί ζυγηρή ανάπτυξη φύλλων και βλαστών, η αντοχή σε ασθένειες μειώνεται, η παραγωγή είναι μειωμένη και οι καρποί είναι υπερβολικά χυμώδεις. Λαχανικά όπως το λάχανο, το μαρούλι, η σαλάτα, η κολοκύθα, χρειάζονται περισσότερο άζωτο από τα άλλα.

- **Φώσφορος(P):**

Ο φώσφορος είναι απαραίτητο στοιχείο κατά τα πρώτα στάδια του φυτού γιατί έχει την ικανότητα να δημιουργεί ισχυρό ριζικό σύστημα, βοηθά στην δημιουργία των σπόρων, αυξάνει την ανθοφορία. Όταν το φυτό δεν προσλαμβάνει αρκετό φώσφορο έχει λεπτούς βλαστούς και το χρώμα των φύλλων και βλαστών είναι σκοτεινό πράσινο, και παρατηρείται πρόωρη φυλλόπτωση. Λαχανικά όπως τα καρότα και τα πατζάρια χρειάζονται περισσότερο φώσφορο.

- **Κάλιο(K):**

Φυτά καλώς εφοδιασμένα με K έχουν υψηλή ανθεκτικότητα στους μύκητες, στα έντομα, την ξηρασία και το ψύχος. Σημαντικό ρόλο παίζει

στην υδατική ισορροπία του φυτού. Συντελεί στην κανονική βλάστηση και κάνει τους καρπούς νοστιμότερους. Η έλλειψή του ευνοεί τις αδρομυκώσεις και την ανάπτυξη νηματωδών

Προετοιμασία του εδάφους του λαχανόκηπου

Το έδαφος θα πρέπει να είναι καλοδουλεμένο έτσι ώστε να μπορεί ο αέρας να κυκλοφορεί άνετα και το νερό να μην είναι στάσιμο αλλά να στραγγίζει και να μην δημιουργεί προβλήματα ασφυξίας στο ριζικό



σύστημα. Προτού φυτέψουμε, είτε σπόρους, είτε σπορόφυτα, σκάβουμε το χώμα με ένα μικρό σκαπτικό μηχανήμα ή με τσάπα για να το αφρατέψουμε. Απομακρύνουμε πέτρες ξύλα και σβόλους χώματος και ισιώνουμε την έκταση. Δημιουργούμε παράλληλες ευθείες γραμμές που απέχουν 0,5 -1 μ.

η μία από την άλλη και ανοίγουμε αυλάκια φύτευσης.

Σε κάθε αυλάκι ανά 50 εκ. δημιουργούμε ένα ευρύχωρο λάκκο βάθους 25-30 εκ. και τοποθετούμε τα σπορόφυτα μας. Παράλληλα κάνουμε σκαλίσματα και βοτανίσματα με σκοπό να απαλλαγούμε από διάφορα ζιζάνια που είναι επιβλαβή για την καλλιέργειά μας.

ΛΙΠΑΝΣΗ



Τα λαχανικά καθώς αναπτύσσονται αφαιρούν από το έδαφος σημαντικές ποσότητες θρεπτικών στοιχείων, οι οποίες όμως δεν επαρκούν για την πλήρη θρέψη τους, με αποτέλεσμα να εξαντλούνται τα αποθέματα τους από το έδαφος. Για να παραμείνει το έδαφος γόνιμο πρέπει να

προστεθούν εκ νέου θρεπτικά στοιχεία με τη μορφή λιπάσματος, και οργανικής ουσίας (κοπριά και κομποστ).

Τα οργανικά λιπάσματα κατασκευάζονται από φυσικά συστατικά και έχουν αργό ρυθμό απελευθέρωσης. Αργός ρυθμός απελευθέρωσης σημαίνει ότι τα υλικά σε αυτά τα λιπάσματα θα πρέπει να διασπαστούν από τους μικροοργανισμούς του εδάφους για τη σταδιακή απελευθέρωση του αζώτου, του φωσφόρου και του καλίου. Τα οργανικά λιπάσματα έχουν μικρότερες περιεκτικότητες σε θρεπτικά συστατικά.

ΑΡΔΕΥΣΗ

Τα λαχανικά απαιτούν νερό καλής ποιότητας χωρίς πολλά άλατα. Οι ανάγκες ποτίσματος δεν είναι ίδιες για όλα τα λαχανικά και εξαρτώνται από το κλίμα της περιοχής. Σε τόπους δροσερούς ή ολίγον υγρούς, μπορούν, πολλά από τα λαχανικά να καλλιεργηθούν και ξερικά. Ωστόσο όμως τα περισσότερα είδη δεν επιτυγχάνουν παρά με τα αναγκαία ποτίσματα. Ο



κάθε καλλιεργητής, επομένως, εκτός από το έδαφος, πρέπει να εξασφαλίζει απαραίτητως και το νερό, από το οποίο, κυρίως, θα κανονίζει την έκταση και τα είδη των λαχανικών που πρόκειται να καλλιεργήσει. Το χώμα πρέπει να είναι υγρό, αλλά όχι υπερβολικά, γιατί η υπερβολική υγρασία οδηγεί σε σάπισμα ριζών και ευνοεί τις ασθένειες ρίζας. Το απαιτούμενο νερό, για ένα λαχανόκηπο, δεν είναι εύκολο να υπολογιστεί, γιατί εξαρτάται, από το κλίμα, την σύσταση του εδάφους, το είδος των φυτών και ακόμη, τον τρόπο του ποτίσματος. Ως τόσο όμως, για μέτρια ελαφρά χώματα, θεωρούν ως αναγκαίο ποσό νερού, 40—50 κυβ. μ. κατά στρέμμα και με συνήθη λαχανικά.

Τρόποι ποτίσματος

Τα ποτίσματα γίνονται κατά διάφορους τρόπους, σύμφωνα με την επιφάνεια της γης, τα είδη των καλλιεργούμενων λαχανικών και τις τοπικές συνήθειες. Οι συνηθέστεροι όμως τρόποι είναι:

1) Το πότισμα με πλημμύρισμα: καλό να αποφεύγεται, μεγάλη σπατάλη νερού και αύξηση κινδύνου προσβολών από παθογόνα.

2) Στο πότισμα με κατάβρεγμα, το νερό σκορπίζεται με ποτιστήρια του χεριού ή με εκτοξευτικούς σωλήνες, είτε ακόμη και με ειδική εγκατάσταση, δηλ. τεχνητή βροχή.

3) Το πότισμα με αυλάκια εφαρμόζεται για λαχανικά που φυτεύονται σε γραμμές.

4) Το πότισμα με στάγδην άρδευση όπου το φυτό παίρνει όσο νερό χρειάζεται και δεν υπάρχει σπατάλη αυτού.

Το πότισμα πρέπει να γίνεται νωρίς το πρωί ή αργά το απόγευμα για να μην εξατμίζεται. Ο αριθμός των ποτισμάτων είναι αδύνατον να οριστεί γιατί εξαρτάται από το έδαφος, από την εποχή, από τα λαχανικά και από τον τρόπο που καλλιεργούνται. Κατά κανόνα, όσο το έδαφος είναι ελαφρό, είτε η εποχή είναι ξηρά και ζεστή, τα ποτίσματα πρέπει να είναι συχνότερα και αφθονότερα. Αντιθέτως δε, όσο τα χώματα είναι πιο σφικτά και δροσερά, είτε η εποχή είναι βροχερή ή τα λαχανικά λιγότερο υδροχαρή, τόσο και τα ποτίσματα πρέπει να περιορίζονται και να γίνονται αναλόγως ελαφρότερα.

Οπωσδήποτε, τα ποτίσματα πρέπει να γίνονται σε κατάλληλη στιγμή και πάντοτε πριν τα φυτά διψάσουν, αλλιώς χάνουν τη βλαστική τους διάθεση και το χειρότερο δεν επανέρχονται γρήγορα στη πρώτη τους κατάσταση. Στη κάθε φορά, το νερό τους πρέπει να είναι αρκετό για να φτάνει στις ρίζες των λαχανικών, χωρίς όμως και να σκεπάζει μέρος ή όλο το φύλλωμά τους.

Κατά γενικό όρο, τα πλατύφυλλα λαχανικά έχουν ανάγκη από πολύ και άφθονο νερό, για να μπορέσουν να κάνουν μεγάλα και τρυφερά φύλλα. Όταν δεν ποτίζονται επαρκώς ζαρώνουν, ανθίζουν παράκαιρα και η παραγωγή των είναι ελάχιστη και κατωτέρας ποιότητας. Τα λαχανικά που προορίζονται για καρπούς ή σπόρους, απεναντίας δεν θέλουν πολύ νερό, μάλιστα δε, κατά την άνθηση δεν πρέπει να ποτίζονται παρά μετά το δέσιμο και χωρίς να γίνεται κατάχρηση. Εξ αυτών, πολλά ποτίσματα απαιτούν ορισμένα είδη, κυρίως, τα κολοκυνθώδη.

ΣΠΟΡΑ

Τα περισσότερα είδη πολλαπλασιάζονται με σπόρο, που σπέρνεται είτε απευθείας στον κήπο είτε σε σπορείο και, όταν τα φουντάνια αναπτυχθούν, μεταφυτεύονται στην οριστική θέση τους (μετά 1-2 μήνες).

Η σπορά γίνεται είτε σε γραμμές είτε σε μικρούς λάκκους. Η απόσταση ποικίλει ανάλογα με το φυτικό είδος. Η σπορά σε γραμμές γίνεται αφού χαράξουμε με τη βοήθεια σπάγγου αυλάκια και εκεί σπείρουμε τους σπόρους. Η σπορά σε λάκκους γίνεται κατά μήκος των γραμμών σε απόσταση κατά μέσο όρο 40 εκ μεταξύ των φυτών και 80 εκ μεταξύ των γραμμών.

Η μεταφύτευση των μικρών φυταρίων γίνεται κατά μήκος των γραμμών σε λάκκο 25-30 εκ. βάθος, κατά τέτοιο τρόπο ώστε ο λαιμός των φυτών να βρίσκεται στο ίδιο επίπεδο με το έδαφος. Γεμίζουμε με χώμα το λάκκο και πιέζουμε με τα δάκτυλά μας γερά για να στερεωθεί σωστά το φυτό.



Αποφεύγουμε τη φύτευση κατά τις θερμές ώρες τις μέρες. Αμέσως μετά τη φύτευση ποτίζουμε. Κατά τη μεταφύτευση υπάρχει πάντα η λεγόμενη μεταφυτευτική διαταραχή λόγω του τραυματισμού του ριζικού συστήματος, της απώλειας μέρους του ριζικού συστήματος, και της αλλαγής των συνθηκών θερμοκρασίας και υγρασίας. Λαχανικά που είναι ανθεκτικά κατά τη μεταφυτευτική διαταραχή είναι το λάχανο, το μπρόκολο το μαρούλι, και η τομάτα.

Λαχανικά με μέτρια ευαισθησία στη μεταφυτευτική διαταραχή είναι το κουνουπίδι το σέλινο, η πιπεριά, η μελιτζάνα και το κρεμμύδι. Λαχανικά που είναι πολύ ευαίσθητα στη μεταφυτευτική διαταραχή είναι το αγγούρι, το πεπόνι, το καρπούζι, το κολοκύθι, το φασόλι το καρότο, το παντζάρι και το ρεπανάκι.

ΕΠΟΧΗ ΣΠΟΡΑΣ

ΛΑΧΑΝΙΚΑ	Ι	Φ	Μ	Α	Μ	Ι	Ι	Α	Σ	Ο	Ν	Δ	Εβδομάδες μέχρι τη συγκομιδή
Αγγούρι													8-12
Αγκινάρα													20-28

Αρακάς	■	■						■	■	■	■	■	12-16
Γλυκοπατάτα			■	■	■	■							18-20
Γογγύλι, ράπα							■	■	■	■			10-12
Καλαμπόκι			■	■	■	■							12-16
Καρότο	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■			16-20
Κολοκύθι			■	■	■	■							12-14
Κολοκύθα			■	■	■	■							14-16
Κουνουπίδι							■	■	■	■			14-26
Κρεμμύδι	■								■	■	■	■	24-32
Κρεμμυδάκι		■	■	■	■	■	■	■	■	■			8-12
Λαχανάκι Βρυξελλών							■	■	■	■			16-20
Λάχανο	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■		■	8-16
Μαρούλι	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	8-12
Μελιτζάνα			■	■	■	■							14-16
Μπάμια				■	■	■	■						16-20
Μπρόκολο							■	■	■	■	■		12-16
Παντζάρι	■	■	■	■	■	■	■	■	■				10-12
Πατάτα	■	■	■					■	■				16-20

Πεπόνι																					14-16
Πράσο																					12-20
Ραπανάκι																					6-8
Σέλινο																					20-22
Σπανάκι																					8-10
Σπαράγγι																					16-24
Τομάτα																					12-20
Φασολάκια																					8-12
Φασολάκια πλατιά																					18-20

ΦΡΟΝΤΙΔΕΣ

Αραίωμα: Αν μετά τη σπορά έχουν φυτρώσει πολλά φυτάνια, γίνεται ένα αραίωμα, ώστε όσα μείνουν να μπορούν να αναπτυχθούν σωστά.

Σκάλισμα:

Γίνεται ελαφρύ σκάλισμα 1-3 φορές, για να σπάσει η κρούστα του εδάφους, χωρίς να καταστραφούν οι ρίζες των φυτών.

Ξεβοτάνισμα:

Με το σκάλισμα απομακρύνονται και τα αγριόχορτα (ζιζάνια).

Κορυφολόγημα: Ανάλογα με το είδος, χρειάζεται να γίνει ένα κορυφολόγημα – βλαστολόγημα, στο κατάλληλο στάδιο ανάπτυξης, ώστε να διευκολυνθεί το δέσιμο των καρπών.

Πότισμα:

Οι ανάγκες σε νερό κατά τη διάρκεια της ανάπτυξης διαφέρουν ανάλογα με το είδος του φυτού και περιορίζονται σημαντικά κατά την ωρίμανση.

Αντιμετώπιση εχθρών και ασθενειών:

Ένα πλήθος επιβλαβών εντόμων, ακάρεων και άλλων εχθρών, αλλά και μυκήτων, βακτηρίων, ιών κ.λπ. προσβάλλουν τα λαχανικά, καταστρέφοντας φύλλα, καρπούς ή και ολόκληρα τα φυτά ή απλά στιγματίζοντάς τα. Επειδή ιδίως οι ασθένειες στα λαχανικά μεταδίδονται



πολύ εύκολα και δύσκολα αντιμετωπίζονται, το καλύτερο είναι να τις προλαβαίνουμε, φροντίζοντας:

α. να σπέρνουμε υγιείς και απολυμασμένους σπόρους και να φυτεύουμε φυτά από υγιείς φυτείες,

β. να χρησιμοποιούμε ανθεκτικές ποικιλίες, να διαμορφώνουμε κατάλληλα το έδαφος του λαχανόκηπου ώστε να αποστραγγίζει εύκολα, γ. να καταστρέφουμε τα φυτά της προηγούμενης καλλιέργειας, δ. να απομακρύνουμε τα αγριόχορτα, να ακολουθούμε τη σωστή διαδοχή των καλλιεργειών από χρονιά σε χρονιά (αμειψισπορά).

Συγκομιδή:



Η συγκομιδή των λαχανικών γίνεται, ανάλογα με το είδος, όταν τα φύλλα, οι καρποί και γενικά το εδώδιμο μέρος τους αποκτήσει το κατάλληλο μέγεθος, χρώμα, υφή και γεύση.

ΣΥΓΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΕΣ – ΣΥΜΜΑΧΙΕΣ ΚΑΙ ΑΣΥΜΒΑΤΟΤΗΤΕΣ ΣΤΟ ΒΙΟΛΟΓΙΚΟ ΚΗΠΟ

Κάποιοι παλιοί καλλιεργητές φύτευαν στο περιβόλι τους δίπλα στις καλλιέργειές τους διάφορα αρωματικά φυτά και λουλούδια, τα οποία προστάτευαν και ωφελούσαν το περιβόλι τους. Αναφορικά φέρνουμε το παράδειγμα ότι μέσα στις ντομάτες φύτευαν κατιφέ και στις μελιτζάνες το γνωστό βασιλικό, διάσπαρτα δε σκόρδα και ραπανάκια. Πολλές φορές κήπος και περιβόλι ήταν ένα. Παρατηρώντας γνώριζαν βέβαια και πια φυτά ταιριάζουν μεταξύ τους και πια όχι. Πολλά φυτά αλληλοβοηθούνται και προστατεύονται ακόμα και από την ύπαρξη κάποιων ζιζανίων.

Παρακάτω είναι ένας βασικός οδηγός καλλιεργειών για να σας βοηθήσει στο βιολογικό λαχανόκηπο.

Αγγούρι

Καλλιεργείται με φασόλι- μπιζέλια – ραπανάκια – ηλίανθο – ραδίκια - καρότα- άνηθο. Τα ραδίκια αποτρέπουν τα σκαθάρια των αγγουριών.
Δεν καλλιεργείται με ντομάτα-αρωματικά βότανα κυρίως φασκομηλιά.

Καρότο

Καλλιεργείται με μαρούλι – ραπανάκι – κρεμμύδι – ντομάτα.
Δεν καλλιεργείται με άνηθο.

Λάχανο–μπρόκολο-κουνουπίδι

Καλλιεργούνται με κρεμμύδια-πατάτες-φασκόμηλο-χαμομήλι-σέλινο-άνιθο- δυόσμο-δεντρολίβανο-θυμάρι-αψιθιά-ύσωπο-λεβάντα.
Τα αρωματικά φυτά γενικώς διώχνουν τα σκουλήκια των λάχανων.
Δεν καλλιεργούνται με ντομάτα – φασόλια - φράουλες

Μαρούλι

Καλλιεργείται με αγγούρι – ραπανάκι – κρεμμύδι – καρότο – φράουλες.
Το καλοκαίρι τα μαρούλια πρέπει να καλλιεργούνται κάτω από σκιά για να μην ξεβλασταρώνουν.

Μελιτζάνα

Καλλιεργείται με φασόλια – αμάραντος – κατιφές. Τα φασόλια τις προστατεύουν από το σκαθάρι της πατάτας και ο αμάραντος από τα επιβλαβή έντομα.

Μπιζέλια

Καλλιεργείται με καρότα – σέλινο – μελιτζάνα – σέλινο – σπανάκι – μαϊντανό – φράουλες - πιπεριά. Ο αρακάς φτιάχνει το άζωτο στο χώμα.
Δεν καλλιεργείται με κρεμμύδι.

Ντομάτα

Καλλιεργείται με σκόρδο – κατιφέ – κρεμμύδι - μαϊντανό – καρότο – τσουκνίδα – βασιλικό - μέντα- μελλισόχορτο Η καλλιέργεια σκόρδου ανάμεσα στις ντομάτες τις προστατεύει από τον τετράνυχο και ο κατιφές από τα έντομα ενώ η τσουκνίδα η μέντα και το μελλισόχορτο καλυτερεύει την ποιότητά της. Ο βασιλικός απωθεί τις μύγες, τα κουνούπια και τα σκουλήκια των καρπών, τις βοηθάει στις ασθένειες και συμβάλει στην ανάπτυξή τους. Οι ντομάτες δεν έχουν πρόβλημα να καλλιεργούνται στο ίδιο μέρος κάθε χρόνο.

Δεν καλλιεργείται με πατάτες – μάραθο – καλαμπόκι – αγγούρι – λάχανο – μπρόκολο – κουνουπίδι – γογγύλι - άνιθο. Μην τις φυτεύεται κάτω από καρυδιές.

Πιπεριά

Καλλιεργείται με κρεμμύδι – βασιλικό – μπάμιες – μαϊντανό – καρότα.

Οι καυτερές πιπεριές έχουν τα εκκρίματα ρίζας που αποτρέπουν την αποσύνθεση ρίζας και άλλες μυκητολογικές ασθένειες.

Δεν καλλιεργείται με μάραθο–γογγύλια.

Φασόλι

Καλλιεργείται με καλαμπόκι – αγγούρι – ραπανάκι – καρότο – κατιφέ – φράουλα –καρότα – μελιτζάνα – μπίζα – πατάτες – θρούμπι - σέλινο Τα φασόλια εμπλουτίζουν το έδαφος με άζωτο από τον αέρα.

Δεν καλλιεργείται με μάραθο – κρεμμύδι – σκόρδο – σχοινόπρασο.

Καλό είναι κάθε χρόνο να μη φυτεύονται στην ίδια θέση τα ίδια λαχανικά. Πρέπει να γίνεται εναλλαγή θέσεων για καλύτερη εκμετάλλευση των θρεπτικών στοιχείων του εδάφους.

Τι πρέπει να προσέχουμε

- Να τηρούμε γενικά μέτρα υγιεινής για να μειωθούν οι προσβολές από έντομα και ασθένειες.
- Τα σπορόφυτα που θα αγοράσουμε να είναι υγιή.

- Το κομπόστ και η κοπριά που θα ρίξουμε να είναι απαλλαγμένα από μικρόβια, σπόρους και παθογόνους οργανισμούς που πιθανόν να δημιουργήσουν προβλήματα.
- Η άρδευση να γίνεται σωστά χωρίς υπερβολές.
- Ο λαχανόκηπος να είναι καθαρός δηλ. να είναι απαλλαγμένος από ζιζάνια.
- Για την αντιμετώπιση των ασθενειών και των εντόμων υπάρχουν κατάλληλα σκευάσματα φιλικά προς το περιβάλλον και όσο το δυνατόν ασφαλή για τη δημόσια υγεία.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- ΠΑΠΑΔΑΚΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ (1994): ΕΔΑΦΟΣ ΚΑΙ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ
- ΤΣΑΠΙΚΟΥΝΗΣ Α. ΦΑΝΗΣ (1995): ΘΡΕΨΗ- ΛΙΠΑΝΣΗ ΤΩΝ ΦΥΤΩΝ. ΜΕΡΟΣ Α: ΕΔΑΦΟΣ ΚΑΙ ΝΕΡΟ
- ΒΟΣΥΝΙΩΤΗΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ (1941): Ο ΛΑΧΑΝΟΚΗΠΟΣ ΤΟΥ ΣΠΙΤΙΟΥ
- ΟΙ ΚΗΠΟΥΡΟΙ ΤΟΥ ΜΕΓΑ (2012): ΤΕΥΧΟΣ 1. ΙΟΥΛΙΟΣ – ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ
- ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΗΣ ΚΗΠΟΥΡΟΣ. ΑΠΡΙΛΙΟΣ - ΜΑΙΟΣ 2012 (EXTRA ΤΕΥΧΟΣ)
- ΟΛΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΗΠΟ: ΤΕΥΧΟΣ 5 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ – ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2012. ΚΑΛΛΙΕΡΓΩ ΣΤΟ ΧΩΡΑΦΙ ΚΑΙ ΣΤΟΝ ΚΗΠΟ. ΤΕΥΧΟΣ 1, 2012

<http://www.kileler.com/el/news/item/58-ksekinontas-ena-laxanokipo.htm>

http://www.e-flowershop.gr/product.php?products_id=462

<http://www.viologika.gr/viologikos-laxanokipos.php>

<http://www.fytokomia.gr/permalink/3430.html>

http://www.e-geoponoι.gr/index.php?option=com_content&view=article&id=33&Itemid=81

http://www.e-flowershop.gr/product.php?products_id=462

<http://www.ftiaxno.gr/2009/06/ph.html>

<http://www.ftiaxno.gr/2012/01/blog-post.html>

<http://entertainment.in.gr/html/ent/076/ent.106076.asp>

<http://www.ekk.aua.gr/index.php?sec=library&lib=1&item=84>

http://www.ftiaxno.gr/2008/05/blog-post_9558.html

http://www.ftiaxno.gr/2009/03/blog-post_22.html

<http://www.kevio.gr/garden/seeds-and-transplants/sowing-guide/>

<http://www.palo.gr/cluster/multimedia/gossip-news/751/?clid=3895604>