

# BALCONY VEGETABLE GARDENS

ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΙ ΛΑΧΑΝΟΚΗΠΟΙ ΓΙΑ ΜΙΚΡΟΥΣ ΧΩΡΟΥΣ



10 ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ  
ΓΙΑ ΤΗ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΒΙΟΣΙΜΩΝ ΛΑΧΑΝΟΚΗΠΩΝ  
ΣΕ ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΕΝΟΥΣ ΑΣΤΙΚΟΥΣ ΧΩΡΟΥΣ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΩΝΤΑΣ  
ΚΟΙΝΑ ΚΑΙ ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΙΜΑ ΥΛΙΚΑ



CO-FUNDED BY  
THE EUROPEAN UNION



PROMOTED BY  
Comune di  
Milano



# ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΙ ΛΑΧΑΝΟΚΗΠΟΙ ΓΙΑ ΜΙΚΡΟΥΣ ΧΩΡΟΥΣ

Αυτό το βιβλιαράκι περιλαμβάνει τεχνικές αλλά εύκολες συμβουλές για το πώς να αρχίσουμε να πειραματιζόμαστε με την κηπουρική στο σπίτι.

Είναι ένα **ΠΕΙΡΑΜΑ**, αλλά μπορεί να είναι η αρχή ενός μεγάλου ταξιδιού.

Είναι μια **ΕΥΚΑΙΡΙΑ** για να έρθουμε σε επαφή με τη φύση, ακόμα και σε μικρούς χώρους και να κρατήσουμε τα παράθυρα, την καρδιά και το μυαλό μας ανοιχτά στον κόσμο!

Είναι μια καλή **ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗΣ ΤΗΣ ΙΔΙΟΤΗΤΑΣ ΜΑΣ ΤΟΥ ΕΝΕΡΓΟΥ ΠΟΛΙΤΗ**, μια δέσμευση μας για πιο πράσινες και βιώσιμες πόλεις, για έναν πιο πράσινο και βιώσιμο κόσμο.

## ΤΙ ΧΡΕΙΑΖΕΣΤΕ ΓΙΑ ΝΑ ΔΟΚΙΜΑΣΕΤΕ:

- Ένα μπαλκόνι, κήπο ή περβάζι παραθύρου,
- λίγος χώμα,
- φαντασία, δημιουργικότητα, και τη χαρά να λερώσετε τα χέρια σας,
- γλάστρες ή καφάσια από φρούτα ή μικρά δοχεία για ανακύκλωση.

1. ΚΑΜΜΙΕΡΓΕΙΑ ΣΕ ΑΣΥΝΗΘΙΣΤΕΣ ΓΛΑΣΤΡΕΣ 

2. ΦΥΤΕΥΟΝΤΑΣ ΠΑΤΑΤΕΣ ΜΕ ΦΥΤΡΕΣ 

3. ΦΥΤΕΥΟΝΤΑΣ ΣΚΟΡΔΟ Η ΚΡΕΜΜΥΔΙΑ ΜΕ ΦΥΤΡΕΣ 

4. ΚΑΜΜΙΕΡΓΟΝΤΑΣ ΦΥΤΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΝΤΑΣ ΜΟΣΧΕΥΜΑΤΑ 

5. ΣΥΜΕΓΟΝΤΑΣ ΣΠΟΡΟ ΝΤΟΜΑΤΑΣ 

## Τα παρακάτω είναι χρήσιμα αλλά όχι απαραίτητα:

- σπόροι,
- κηπουρικά εργαλεία (φτυάρι, ποτιστήρι και ένα κόσκινο άμμου),
- γαλόντσες, ποδιά και γάντια εργασίας για μεγαλύτερη αποτελεσματικότητα,
- φωτογραφική μηχανή και/ή κινητό τηλέφωνο για να πείτε την ιστορία σας,
- ένα πρόγραμμα κήπου για να σας θυμίζει πότε να ποτίζετε ή να μεταφυτεύετε και για να σημειώνετε πότε βλασταίνουν οι σπόροι σας (υπάρχουν έτοιμα διαγράμματα ή μπορείτε να φτιάξετε το δικό σας).

6. ΚΑΜΜΙΕΡΓΟΝΤΑΣ ΑΝΑΜΙΚΤΑ ΣΑΛΑΤΙΚΑ 'MISTICANZA' 

7. ΦΤΙΑΧΝΟΝΤΑΣ ΣΠΟΡΕΙΑ ΓΙΑ ΤΑ ΦΥΤΑ ΜΑΣ 

8. ΦΤΙΑΧΝΟΝΤΑΣ ΣΠΙΤΙΚΟ ΛΙΠΑΣΜΑ (COMPOST) 

9. ΒΟΜΒΕΣ ΣΠΟΡΩΝ 

10. ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟΥΣ ΚΗΠΟΥΣ ΑΝΟΙΞΙΑΤΙΚΩΝ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ 

BALCONY VEGETABLE GARDENS



# ΚΑΛΙΕΡΓΕΙΑ ΣΕ ΑΣΥΝΗΘΙΣΤΕΣ ΓΛΑΣΤΡΕΣ



Για τα φυτά που αναπτύσσονται πάνω από το έδαφος μπορείτε να χρησιμοποιήσετε κοινές γλάστρες, αλλά και κάποια ανακυκλώσιμα αντικείμενα που μπορείτε να τα αναδιατάξετε δημιουργικά, για παράδειγμα, ξύλινα καφάσια για φρούτα. Αυτό είναι μια φανταστική ευκαιρία για να αξιοποιήσετε τις καλλιτεχνικές σας δεξιότητες βάφοντας τις εξωτερικές επιφάνειες των καφασιών με λαμπερά χρώματα και μετά επενδύοντας με φύλλα π्लाστικού το εσωτερικό τους. Για την εσωτερική σας επένδυση, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε σακούλες σκουπιδιών, αλλά θα πρέπει να τις τρυπήσετε λίγο στο βάθος τους για να μη μαζεύουν το νερό. Τις γεμίζετε με καλό χώμα και προσθέτετε λίγες χούφτες κοπριάς (ή ίζημα καφέ) και είστε έτοιμοι να καλλιεργήσετε.



## ΟΑ ΧΡΕΙΑΣΤΕΙΤΕ

1. Ένα ξύλινο κουτί
2. Μια πλαστική σακούλα
3. Ένα φαλίδι
4. Χώμα για γλάστρες  
(μπορείτε να χρησιμοποιήσετε και χώμα από παλιές γλάστρες)
5. Σπόρους ή βλαστούς



## Τι μπορείτε να καλλιεργήσετε στα καφάσια

Στα βαθιά καφάσια μπορείτε να βάλετε μεγαλόσωμα λαχανικά, όπως ντομάτες, μελιτζάνες, κολοκυθάκια, ένα φυτό ανά καφάσι, καθώς απαιτούν πολύ χώμα. Σε ρηχά καφάσια μπορείτε να φυτέψετε λιγότερο απαιτητικά λαχανικά όπως οι σαλάτες, ο μαϊντανός, τα κρεμμύδια ή οι φράουλες. Θυμηθείτε να μη τα ποτίζετε πολύ, διότι το νερό μπορεί να τρέξει κάτω από τα καφάσια μιας και δεν υπάρχουν τα πιάτα συλλογής του νερού.

BALCONY VEGETABLE GARDENS



# 2

## ΦΥΤΕΥΟΝΤΑΣ ΠΑΤΑΤΕΣ ΜΕ ΦΥΤΡΕΣ



Εάν βρείτε, όπως συμβαίνει συχνά, πατάτες με φύτες, μην τις πετάτε, χρησιμοποιείστε τις ως κονδύλους σπόρων. Η ιδανική στιγμή να τις φυτέψετε στο έδαφος, ή και σε γλάστρες, είναι την Άνοιξη, όταν τα νέα φυτά μεγαλώνουν και παράγουν πατάτες. Κατά κανόνα, 1 κιλό πατάτας σποράς μπορεί να παράγει 8 κιλά νέων πατατών.

### Πατάτες σε σάκους από λινάτσα

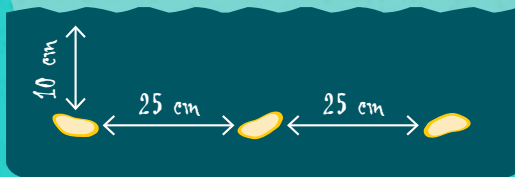
Η καλλιέργεια πατάτας σε σάκους λινάτσας είναι μια καλή και πολύ παραγωγική εναλλακτική. Βάζετε χώμα στο σάκο, σε ύψος 30-40 cm και τυλίγετε τα χείλη του μέχρι να φτάσουν ακριβώς πάνω από το χώμα. Ο πάτος του σάκου που είναι μόνον μερικά γεμάτος, έχει την τάση να απλώνεται στο έδαφος και μπορείτε να βάλετε μέχρι 4 ολόκληρες ή μισές πατάτες μέσα. Ο σάκος είναι πορώδης και άρα δεν υπάρχει θέμα λιμνάσματος του νερού σε αυτόν. Καθώς μεγαλώνει το τμήμα του φυτού πάνω από το χώμα, το καλύπτετε με χώμα ξετυλίγοντας προοδευτικά τα χείλη του σάκου, έτσι ώστε να διεγείρεται η αύξηση του φυτού και να βγάζει νέους κονδύλους και νέους βλαστούς και θα συνεχίσει να το κάνει αυτό έως ότου να γεμίσει εντελώς ο σάκος.



### ΘΑ ΧΡΕΙΑΣΤΕΙΤΕ



1. Φοτωμένες πατάτες
2. Μια γλάστρα ή ένα σάκο λινάτσας ή μια παλιά τσάντα τζιν που θα μετατρέψετε σε σάκο
3. Χώμα
4. Βελόνα και κλωστή ή συρραπτικό για να φτιάξετε το σάκο



### Τεχνική φύτευσης

Οι μεγάλες πατάτες μπορεί να τεμαχιστούν πριν τη φύτευση, για να αποδώσουν περισσότερο καρπό και είναι σημαντικό να κοπούν κατά μήκος ώστε τα μπουμπούκια να είναι ισάριθμα στα δύο κομμάτια. Κάθε μισή πατάτα χρειάζεται να φυτευθεί σε βάθος 10 cm και σε απόσταση 25 cm από την άλλη. Για ένα κιλό άρα, χρειάζονται μεγάλες γλάστρες.



# 3

## ΦΥΤΕΥΟΝΤΑΣ ΦΥΤΡΩΜΕΝΕΣ ΣΚΕΛΙΔΕΣ ΣΚΟΡΔΟΥ Ή ΚΡΕΜΜΥΔΙΑ

Κάποιες φορές ξεχνάμε σκόρδο ή κρεμμύδια σε κάποιο ντουλάπι και μετά τα βρίσκουμε να έχουν βλαστήσει.

Για να μη πάνε χαμένα αν δε θέλουμε να τα μαγειρέψουμε, μπορούμε πάντοτε να τα φυτέψουμε σε απόσταση 12-15 cm μεταξύ τους. Μπορείτε να το κάνετε ως εξής:



**ΚΡΕΜΜΥΔΙΑ:** φυτεύετε ολόκληρο το κρεμμύδι με το βλαστό πάνω από την επιφάνεια του χώματος. Με το χρόνο, ο βολβός θα δώσει τροφή σε πολλούς μικρούς βολβούς που θα μπορέσετε να χρησιμοποιήσετε ως φρέσκα κρεμμυδάκια, και μη ξεχνάτε ότι οι μίσχοι τους είναι πολύ νόστιμοι στο μαγείρεμα.

**ΣΚΟΡΔΟ:** όλες οι σκελίδες πρέπει να διαχωριστούν και να φυτευτούν στις αποστάσεις που αναφέραμε πιο πάνω. Το σκόρδο φυτεύεται προς το τέλος του χειμώνα, αλλά ακόμα και την Άνοιξη μπορείτε να έχετε μικρά σκόρδα που τρώγονται φρέσκα, και μπορείτε να χρησιμοποιήσετε και τους μίσχους τους όσο είναι ακόμα πράσινοι, και δεν τους αφήνετε να ξεραθούν.

### ΘΑ ΧΡΕΙΑΣΤΕΙΤΕ

1. Φυτρωμένα σκόρδα ή κρεμμύδια
2. Χώμα
3. Γλάστρα, ξύλινο κουτί (βλέπε σημείο 1), μικρά δοχεία με τρύπες στο κάτω μέρος



# 4

## ΚΑΛΛΙΕΡΓΟΝΤΑΣ ΦΥΤΑ ΑΠΟ ΜΟΣΧΕΥΜΑΤΑ



Τα μοσχεύματα δίνουν τη δυνατότητα πολλαπλασιασμού των φυτών χωρίς σπόρους, αλλά με την κλωνοποίηση κυριολεκτικά του φυτού, παίρνοντας και φυτεύοντας ένα κομμάτι του. Συγκεκριμένα, χρειάζεται να κόψετε ένα κλαδάκι από το μητρικό φυτό και να το φυτέψετε ώστε να βγάλει ρίζες. Με αυτή τη μέθοδο, μπορείτε εύκολα και γρήγορα να καλλιεργήσετε διόσμο, ένα αρωματικό βότανο που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για να παρασκευάσετε δροσιστικά ποτά ή κοκτέιλ το καλοκαίρι, αλλά και πολλά διακοσμητικά είδη, όπως η πολύ κοινή φορσύθια, η βουκαμβίλια, η δάφνη, η γλυσίνα και πολλά άλλα πανέμορφα φυτά.



### ΘΑ ΧΡΕΙΑΣΤΕΙΤΕ

1. Μικρές γλάστρες
2. Χώμα για γλάστρες
3. Ένα κλαδί από το μητρικό φυτό (Ίσως να σας το δώσει κάποιος γείτονας από το δικό του!)



### Πώς παίρνουμε τα μοσχεύματα

Το κλαδί πρέπει να έχει μήκος 10 cm περίπου και χρειάζεται να κόψετε τα χαμηλότερα φύλλα πριν το βάλετε στο χώμα. Μπορείτε να το φυτέψετε σε μικρές γλάστρες που θα έχετε γεμίσει με το χώμα και πρέπει να το κρατάτε συνέχεια υγρό. Όταν δείτε νέους βλαστούς, θα χαρείτε γιατί θα έχει πιάσει το μόσχευμα και θα έχετε ένα νέο φυτάριο που θα είναι γενετικά ταυτόσημο με το μητρικό του φυτό.

**Αν έχετε περιέργεια ή σας ενδιαφέρει η φωτογραφία:** για να βλέπετε καλύτερα τις ρίζες, τοποθετείστε το κλαδί σε ένα γυάλινο δοχείο με λίγο νερό σε θερμοκρασία δωματίου και μακριά από το άμεσο φως (αυτό αποδίδει για το δενδρολίβανο).



# 5

## ΣΥΛΛΕΓΟΝΤΑΣ ΣΠΟΡΟΥΣ ΝΤΟΜΑΤΑΣ

Αν θέλετε να αξιοποιήσετε στο έπακρο ό,τι έχετε στο σπίτι, μπορείτε να δοκιμάσετε να πάρετε τους σπόρους κατευθείαν από τον καρπό. Οι ντομάτες είναι στην εποχή τους μόνον για περιορισμένο χρονικό διάστημα κάθε χρόνο, αλλά αν βρείτε πολύ καλές και είστε βέβαιοι ότι πρόκειται για πραγματικές ποικιλίες και όχι για υβρίδια F1, μπορείτε εύκολα να αποκτήσετε φυτάρια που θα αποφέρουν τους ίδιους καλούς καρπούς με αυτούς που προέρχονται από σπόρους.

### ΜΕΘΟΔΟΣ

1. Ανοίξτε ώριμες ντομάτες και αφαιρέστε τους σπόρους από την πούλπα.
2. Πριν τους χρησιμοποιήσετε, αφήστε τους σε νερό για δύο μέρες ώστε η ζύμωση να αφαιρέσει τη βλέννα.
3. Σε αυτό το σημείο, συνήθως τους αφήνουμε να ξεραθούν διότι μαζεύονται το καλοκαίρι για να είναι έτοιμοι την επόμενη Άνοιξη, αλλά εσείς μπορείτε να τους χρησιμοποιήσετε αμέσως, τοποθετώντας τους σε δοχεία με χώμα που θα βάλτε μέσα σε ένα μικρό θερμοκήπιο που το χτυπάει ο ήλιος. Μην βάζετε τις γλάστρες σε κοντά σε παράθυρο γιατί δε θα έχουν αρκετό φως.





# ΚΑΛΙΕΡΓΟΝΤΑΣ ΑΝΑΜΙΚΤΑ ΣΑΛΑΤΙΚΑ 'MISTICANZA'



Η Misticanza, που είναι μίγμα φυλλωδών σαλατικών τα οποία μπορούν να φαγωθούν ωμά ως σαλάτες και περιλαμβάνουν το μαρούλι, πολλούς τύπους radicchio, ρόκας, βαλεριάνας και άλλα, καλλιεργείται πολύ εύκολα και είναι έτοιμη για μάζεμα πολύ γρήγορα. Τα καφάσια είναι πιο πρακτικά από τις γλάστρες γιατί έχουν μεγαλύτερες επιφάνειες για την καλλιέργεια και, επιπλέον, δε χρειάζεται μεγάλο βάθος. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ρηχά καφάσια που δεν κάνουν για άλλα είδη.



## ΘΑ ΧΡΕΙΑΣΤΕΙΤΕ

1. Ένα ξύλινο καφάσι
2. Χώμα γλάστρας
3. Ξηρό χώμα
4. Ένα κόκκινο ή ένα σουρωτήρι
5. Σπόρους 'Misticanza'



## ΜΕΘΟΔΟΣ

- Γεμίστε το καφάσι μέχρι πάνω με χώμα γλάστρας.
- Υγράνετε ελαφρά το χώμα.
- Ρίξτε τους σπόρους με την «τεχνική της διασποράς», δηλ. απλώνοντάς τους ομοιόμορφα αλλιά χωρίς υπερβολές.
- Καλύψτε τους με ξηρό χώμα γλάστρας που έχετε προηγουμένως κοσκινίσει, όπως πασπαλίζετε ένα κέικ με ζάχαρη άχνη. Και ένα κοινό σουρωτήρι κάνει για τη δουλειά αυτή.
- Μετά από 2 με 3 εβδομάδες, μπορείτε να κόψετε την πρώτη σας σαλάτα που θα είναι τρυφερή και γεμάτη πολύτιμες βιταμίνες. Για ανανέωση της παραγωγής, χρειάζεται να κόψετε 1 με 2 cm από τη βάση ώστε να παραμείνει άθικτη η καρδιά του φυτού, και μετά ποτίζετε για να προωθήσετε την αναδημιουργία.





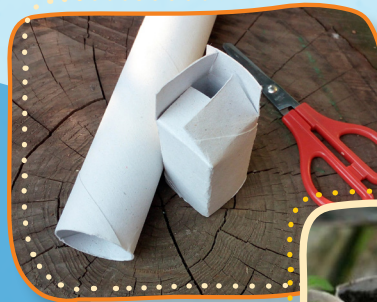


## ΦΤΙΑΧΝΟΝΤΑΣ ΣΠΟΡΕΙΑ ΓΙΑ ΦΥΤΑ

Το μπαλκόνι σας μπορεί να είναι ο κατάλληλος χώρος για να εγκαταστήσετε το σπωρείο σας. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε μια έτοιμη, εύκολη στη συναρμολόγηση κατασκευή, καλυμμένη με διαφανή φύλλα που εξασφαλίζουν τη σωστή θερμοκρασία για τα φυτά μέσα. Εναλλακτικά, μπορείτε να κατασκευάσετε ένα μόνοι σας, χρησιμοποιώντας απλές ξύλινες σανίδες, καρφιά και σφυρί, ή ακόμα και μια παλιά βιβλιοθήκη, αρκεί να μην έχει πλάτη και να αφήνει να περνάει το φως.

### ΠΩΣ ΝΑ ΤΟ ΚΑΝΕΤΕ

Τοποθετείστε όλα τα δοχεία για τη σπορά στα ράφια: χυάλινα βάζα και δίσκους, ειδικά σχεδιασμένους για φυτάρια, αλλά και περιέκτες ανακυκλούμενους όπως κεσέδες από γιασούρτι που έχετε τροπήσει από κάτω ή κυλίνδρους από χαρτί υγείας που έχετε τσάκισει από τη μία μεριά ώστε να πάρουν το σχήμα δοχείου. Για τη φύτευση χρειάζεται πολύ λεπτό και απαλό χώμα, αλλά δεν είναι απαραίτητο να το λιπάνετε.



### ΤΙ ΦΥΤΕΥΟΥΜΕ

Την Άνοιξη μπορείτε να φυτέψετε ό,τι προτιμάτε: μαρούλια, ντομάτες, μελιτζάνες, πιπεριές, κολοκυθάκια, διάφορα είδη λάχανου, αγγούρια, κολοκύθες, μονοετή φυτά όπως το βόραγο (μπουράντζα), οι κατιφέδες και πολλά άλλα. Μη θάβετε τους σπόρους σας πολύ βαθιά, απλώς, καλύψτε τους ελαφρά.



## ΦΤΙΑΧΝΟΝΤΑΣ COMPOST



Όλα τα οργανικά απόβλητα από το μαγείρεμα και τις καλλιέργειες, διατίθενται, φυσικά και όπως είναι σωστό, στο υγρό κλάσμα των βιοαποδομήσιμων αποβλήτων σας. Κάποια από αυτά όμως θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν ως λίπασμα, ένα εξαιρετικό, οργανικό λίπασμα που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε στον κήπο στο σπίτι σας, στον κήπο σας και σε όλα τα φυτά σε γλάστρες. Αν έχετε λαχανόκηπο ή κήπο, μπορείτε να μαρκάρετε την περιοχή του κομπόστ χρησιμοποιώντας παλέτες ή δίχτυ, ή να το αφήσετε ελεύθερο. Εναλλακτικά, δεν είναι κακή ιδέα να χρησιμοποιήσετε ένα μικρό κάδο κομποστοποίησης στο μπαλκόνι σας. Συνιστάται να βάζετε μόνον φυτικά και μη μαγειρευμένα υλικά στο σωρό της κομποστοποίησης για να αποφύγετε τις δυσάρεστες οσμές που μπορεί να ενοχλούν εσάς και τους γείτονές σας.



### ΜΙΚΡΑ «ΚΟΛΠΑ» ΓΙΑ ΚΑΛΟ COMPOST

1. Βάλτε τα υλικά φιλοκομμένα για να επιταχύνετε την αποσύνθεση, αλλά όχι πολύ φιλοκομμένα για να μπορεί να κυκλοφορεί ο αέρας.
2. Αερίστε το σωρό σας με μια τσουγκράνα ή ανοίγετε συχνά τα ανοίγματα του κάδου κομποστοποίησης.
3. Βάλτε μαζί και νωπά και τρώδη απόβλητα για να επιτύχετε ένα εξισορροπημένο μείγμα και μη βάζετε καθόλου υπόλοιπα κρέατος ή ψαριού.





9

## ΒΟΜΒΕΣ ΣΠΟΡΩΝ



Οι βόμβες σπόρων είναι μια διασκεδαστική δραστηριότητα της Αντάρτικης κηπουρικής (guerrilla gardening), ενός μη-βίαιου κινήματος που προωθεί την καλλιέργεια ανθών και φυτών σε παραμελημένες ή εγκαταλελειμμένες περιοχές της πόλης ή σε περιοχές όπου επικρατεί το τσιμέντο. Οι βόμβες σπόρων πρέπει κυριολεκτικά να ριφθούν στην επιλεγμένη περιοχή ώστε να δημιουργήσουν όμορφα άνθη και φυτά τα οποία ωφελούν το περιβάλλον.

### ΜΕΘΟΔΟΣ

1. Για να κατασκευάσετε τη βόμβα σπόρων χρειάζεστε:  
2 μέρη χώματος γλάστρας, 5 μέρη αργίλου σε σκόνη,  
1 ή 2 μέρη νερού, σπόρους της επιλογής σας.
2. Αναμίξτε το χώμα και τον άργιλο σε ένα μεγάλο δοχείο.
3. Προσθέστε νερό σταδιακά μέχρι το μείγμα να μπορεί να πλαστεί και να είναι μαλακό αλλά όχι υδαρές.
4. Βάλτε τους σπόρους σας στο μείγμα και αναμίξτε.
5. Πλάστε μικρές μπαλίτσες διαφόρων μεγεθών.
6. Βάλτε τις μπαλίτσες να στεγνώσουν.
7. Ρίξτε τις στον κήπο σας σε μέρη που είναι εμφανώς γυμνά και απεριποίητα.



**Ποια λουλούδια να επιλέξουμε**  
Μεταξύ των πιο εντυπωσιακών μονοετών είναι ο Κόσμος που μπορεί να είναι λευκός ή ροζ και έχει ψηλό μίσχο. Οι μέλισσες και οι πεταλούδες είναι συχνοί του επισκέπτες και είναι ως εκ τούτου εξαιρετικό φυτό για σκοπούς φιλικούς προς το περιβάλλον. Μπορείτε να προσθέσετε ό, τι άλλα λουλούδια θέλετε, όπως η νιγέλλα (μελάνθιον), παπαρούνες, μπουράντζα, κατιφέδες και πολλά άλλα.



BALCONY VEGETABLE GARDENS



# ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟΥΣ ΛΑΧΑΝΟΚΗΤΟΥΣ ΤΗΝ ΑΝΟΙΞΗ

Η Άνοιξη είναι ιδανική εποχή για να ανανεώσετε τον κήπο σας. Εάν δεν το έχετε ήδη κάνει, είναι χρήσιμο να ορίσετε περιοχές που θα ποτίζονται και να περπατάτε σε διαχωριστικές διαδρομές, ώστε το χώμα να παραμένει μαλακό. Τα επιμέρους παρτέρια θα γεμίσουν με ανοιξιάτικα λαχανικά και πολλοί από εσάς γνωρίζετε τα πιο κοινά είδη. Όμως, αν θέλετε να κάνετε ένα ποιοτικό άλμα, θα χρειαστεί να συνυπολογίσετε κάποιους παράγοντες:

## ΕΝΑΛΛΑΓΕΣ

Για λόγους περιβάλλοντος και παραγωγής, είναι ιδανικό να σημειώνουμε τα λαχανικά που βάζουμε στα διαφορετικά παρτέρια κάθε χρόνο και να μη τα βάζουμε στα ίδια για τους επόμενους 2 ή 3 κύκλους καλλιέργειας. Είναι επίσης χρήσιμο να γνωρίζουμε τις βοτανικές οικογένειες στις οποίες ανήκουν τα διάφορα είδη, π.χ. οι ντομάτες είναι της οικογένειας των σφυροειδών, τα καρότα είναι σκιαδανθή, τα σέσκουλα είναι κηνοποδιοειδή και ούτω καθεξής.

## ΔΙΑΔΟΧΙΚΗ ΦΥΤΕΥΣΗ ΚΑΙ ΜΕΤΑΦΥΤΕΥΣΗ

Για να αποφύγετε ταυτόχρονες συγκομιδές σαλατικών, πράσινων φασολιών ή κολοκυθιών που δε θα μπορείτε να καταναλώσετε, οργανώστε αρκετούς κύκλους σποράς ή μεταφύτευσης ώστε να απέχουν μεταξύ τους 2 με 3 εβδομάδες.

## ΙΔΙΑΙΤΕΡΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Εκτός από τα κλασσικά λαχανικά, όσοι έχετε τη διάθεση να πειραματιστείτε, μπορείτε να καλλιεργήσετε παστινάκη, ένα είδος καρότου που καλλιεργούνται στο παρελθόν, ή μπουράντζα της οποίας τα φύλλα είναι εδώδιμα ενώ τα άνθη της προσελκύουν τις μέλισσες, ή και άλλα ασυνήθιστα είδη.



## ΣΚΙΑΧΤΡΑ

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε παλιά CD, γυάλινα δοχεία ή πλαστικά μπουκάλια για να κατασκευάσετε αστρία και δημιουργικά σκιάχτρα.



# ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΛΑΧΑΝΟΚΗΤΟΥΣ ΑΠΟ ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ ΣΤΟ ΧΕΙΜΩΝΑ

## ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ

### 1 ΠΟΤΙΣΜΑ: ΠΟΣΟ ΚΑΙ ΠΩΣ;

Είναι γνωστό ότι οι λαχανόκηποι χρειάζονται πότισμα το καλοκαίρι: κάνει ζέστη και ο ήλιος είναι δυνατός. Η κυρίως διαφορά στη διαχείριση του ποτιστικού νερού είναι κατά πρώτο λόγο μεταξύ των φυτών που καλλιεργούνται σε κήπο και εκείνων που καλλιεργούνται σε γλάστρες, αφού στην πρώτη περίπτωση οι ρίζες είναι πολύ βαθύτερες και άρα τα φυτά είναι πιο αυτόνομα.

### Φυτά σε γλάστρες

Τα φυτά που μεγαλώνουν σε γλάστρες, σε μηχανήματα φύτευσης ή δοχεία, χρειάζονται περισσότερο πότισμα, ειδικά αν τα δοχεία τους είναι πήλινα, και άρα πιο πορώδη.

### Συμβουλές:

- Μην ποτίζετε με πολύ κρύο νερό για να μη καταπονήσετε τις ρίζες,
- Ποτίστε υγραίνοντας τη βάση του φυτού και όχι το φύλλωμα διότι η υγρασία πάνω στο μίσχο και τα φύλλα προσελκύει μύκητες που προξενούν ασθένειες,
- Συλλέξτε το νερό της βροχής ή ξαναχρησιμοποιήστε το νερό από το πλύσιμο των λαχανικών και των φρούτων για το πότισμα για να μειώσετε τη σπατάλη των υδάτινων πόρων.

### 2 ΠΡΟΛΑΒΕΤΕ ΤΟ ΗΛΙΑΚΟ ΕΓΚΑΥΜΑ

Οι βλαστοί στο φυτώριο πρέπει να προστατεύονται από το υπερβολικό φως με ένα πλέγμα-σκέπαστρο που τοποθετείται από πάνω τους τουλάχιστον κατά τις θερμότερες ώρες της ημέρας. Όταν βρίσκονται σε ταράτσα/πεζούλα ή μπαλκόνι που βλέπει στο νότο και είναι κοντά σε ανοιχτόχρωμους τοίχους, είναι σημαντικό να χρησιμοποιήσουμε προστατευτικό πλέγμα για τη μείωση του εισερχόμενου φωτός.



### 3 ΠΟΛΛΑΠΛΑΣΙΑΣΜΟΣ ΚΑΙ ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΤΗΣ ΦΡΑΟΥΛΑΣ

Οι φραουλιές έχουν τη φυσική ικανότητα να παράγουν καταβολάδες, δηλαδή έρποντες μίσχους στο άκρο των οποίων βγαίνουν νέα φυτάρια. Το καλοκαίρι, τα νέα φυτάρια μπορούν να διαχωριστούν από τις καταβολάδες τους και να φυτευτούν αλλού αφού βεβαιωθούμε ότι έχουν κάποιες ρίζες. Η γλάστρα στην οποία θα φυτευτούν πρέπει να έχει λίπασμα, κατά προτίμηση φυσικό και η απόσταση μεταφύτευσης πρέπει να είναι τουλάχιστον 25 cm.

Τα μητρικά φυτά που έχουν καρποφορήσει ή ακόμη καρποφορούν απαιτούν περαιτέρω φροντίδα. Συγκεκριμένα, είναι σημαντικό να αφαιρεθούν τα ξερά φύλλα και τα φύλλα που έχουν ακτινομόκωση (ασθένεια σφειλιόμενη σε μύκητα που προκαλεί την εμφάνιση κυκλικών κηλίδων στα φύλλα). Μην ποτίζετε υπερβολικά τις φραουλιές, διότι μπορεί να εμφανίσουν βοτρυτή, μια άλλη κοινή ασθένεια της φράουλας.

## ΦΘΙΝΟΠΟΡΟ



### 4 ΤΟ ΠΛΟΥΣΙΟ ΣΥΜΠΑΝ ΤΟΥ ΦΘΙΝΟΠΩΡΙΝΟΥ ΛΑΧΑΝΟΥ

Ο όρος «λάχανο» καλύπτει μια πολύ ευρεία και ενδιαφέρουσα γκάμα λαχανικών που συνδέονται με το φθινόπωρο και το χειμώνα. Για να τα κόψουμε τέτοια εποχή, είναι σημαντικό να μεταφυτευτούν τα φυτάρια το καλοκαίρι, γύρω στα μέσα Αυγούστου στην Νότια Ευρώπη. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι η πρώτη φάση του κύκλου τους πρέπει να επωφεληθεί από τη ζέστη και τις μεγάλες μέρες του καλοκαιριού.

### Τι λάχανα να διαλέξουμε

Αν έχετε ένα μικρό λαχανόκηπο ή μπαλκόνι, θα πρέπει να επιλέξετε τη σγουρή κράμβη, τη γογγυλοκράμβη (λαχανίδα) (kohlrabi, kale and curly kale), που δε θέλουν πολύ χώρο και που αποδίδουν καλά. Τα φυτάρια μπορούν να φυτευτούν με απόσταση μόλις 30 cm μεταξύ τους, σε χώμα που έχει λιπανθεί καλά με κοπριά. Όταν τα φυτεύετε σε γλάστρες, αυτές να έχουν βάθος και διάμετρο τουλάχιστον 30 cm για κάθε φυτάριο. Πολλά φυτά μαζί μπορούν να φυτευτούν σε μεγάλα δοχεία, όπως κιβώτια.



### 5 ΦΥΤΕΥΟΝΤΑΣ ΦΡΟΥΤΟΔΕΝΤΡΑ

Αν θέλετε να προσθέσετε ένα φρούτοδέντρο στο λαχανόκηπό σας ή σε πεζούλα, το φθινόπωρο είναι κατάλληλη εποχή για να το φυτέψετε. Όποια και αν είναι η προτίμησή σας (μηλιά, αχλαδιά, δαμασκηνιά, βερυκοκιά ή άλλα), διαλέξτε μέρος που να είναι επαρκώς φωτεινό και απάνεμο. Τα φυτά σε γλάστρα δε μπορούν να φτάσουν σε πλήρη ανάπτυξη σε ένα μπαλκόνι, είναι άρα καλύτερο να επιλέξετε είδη με περιορισμένο δυναμικό ανάπτυξης, όπως μύρτιλλα, σταφίδες, σμέουρα και ακόμη goji, τα οποία αν και εξωτικά, μπορούν να αναπτυχθούν πολύ καλά στη Νότια Ευρώπη.

## ΦΘΙΝΟΠΟΡΟ/ΧΕΙΜΩΝΑΣ



### ΦΥΤΕΥΟΝΤΑΣ ΑΡΑΚΑ ΚΑΙ ΚΟΥΚΙΑ

Ο αρακάς και τα κουκιά φυτεύονται κυρίως στο τέλος του χειμώνα ή στην αρχή της Άνοιξης, αλλά μπορείτε να προσπαθήσετε και το φθινόπωρο. Σε περίπτωση μεγάλης κρύου του χειμώνα, τα φυτά καλύπτονται με μη υφασμένο γεωϋφασμα.

# ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΛΑΧΑΝΟΚΗΤΟΥΣ ΑΠΟ ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ ΣΤΟ ΧΕΙΜΩΝΑ

Η παραγωγή θα γίνει την Άνοιξη, αφού η ανάπτυξη σταματάει το χειμώνα, αλλά τουλάχιστον θα είναι ενωρίτερα από ότι θα ήταν αν φυτεύονταν τέλος του χειμώνα/ αρχές της Άνοιξης. Το Φθινόπωρο και το Χειμώνα, ο αρακάς και τα κουκιά δε χρειάζονται πότισμα: οι βροχοπτώσεις συνήθως επαρκούν για τις ανάγκες τους.

## Καλλιέργεια σε μπαλκόνι

Μπορείτε να καλλιεργήσετε αρακά και κουκιά στο μπαλκόνι σας επειδή, αν και δε μπορείτε να περιμένετε μεγάλες σοδειές, θα είναι πηγή ικανοποίησης να τα βλέπετε να μεγαλώνουν και να δίνουν καρπό. Σε μια γλάστρα που έχει τουλάχιστον 30 cm ύψος και 30 cm πλάτος, και που έχετε γεμίσει με καλό χώμα γλάστρας και μια μικρή χούφτα κοπριάς, μπορείτε να φυτέψετε 5 ή 6 σπόρους σε μικρό κύκλο στο κέντρο της γλάστρας. Ένας θύσανος από φυτάρια θα δημιουργηθεί και θα αρχίσει να παράγει λαβούς (περικάρπια) την Άνοιξη.

## ΜΟΝΟΕΤΗ

### ΣΥΛΛΕΓΟΝΤΑΣ ΣΠΟΡΟΥΣ ΚΑΤΙΦΕ

Ο κατιφές είναι ένα από τα μονοετή ανθοφόρα είδη μεταξύ των πιο κατάλληλων για συνδυασμό με λαχανικά ή για να ομορφαίνουν τα όρια των παρτεριών. Είναι επίσης εύκολο να διηφθούν οι σπόροι του και να διατηρηθούν για την επόμενη χρονιά χωρίς να πρέπει να αγοραστούν πάλι. Θα παρατηρήσετε ότι η στεφάνη των μαραμένων ανθέων γίνεται καφέ και ξεραίνεται. Το μόνο που χρειάζεται να κάνετε είναι να τη μετακινήσετε στην παλάμη σας και θα δείτε ότι θρυμματίζεται και ότι κομμάτια με σχήμα κόμματος αποχωρίζονται: αυτοί είναι οι σπόροι που μπορείτε να φυλάξετε σε ένα γυάλινο δοχείο σε δροσερό μέρος μέχρι την επόμενη χρονιά.

Βεβαιωθείτε ότι τα άνθη είναι εντελώς ξερά, πετάξτε όσα είναι ακόμα μερικώς πράσινα ή περιμένετε μέχρι να ξεραθούν και αυτά. Η καλλιέργεια των μονοετών ανθέων στους λαχανοκήπους και τα μπαλκόνια σας είναι ωφέλιμη για το περιβάλλον και τη βιοποικιλότητα και επιπλέον προσελκύει ωφέλιμα έντομα: φροντίστε να έχετε πάντοτε μια γωνίτσα για αυτά.

### ΔΗΜΙΟΥΡΓΩΝΤΑΣ ΕΝΑ ΘΕΡΜΟΚΗΠΙΟ

Αν θέλετε να παρατείνετε την εποχή των καλλιέργειών όσο πιο πολύ γίνεται, ένα θερμοκήπιο μπορεί να είναι πολύ χρήσιμο, αν όμως θέλετε να το εκμεταλλευτείτε το φθινόπωρο, καλύτερα να μη περιμένετε την αρχή της σεζόν για να το στήσετε. Στην αγορά υπάρχουν διάφορα μοντέλα, αν και δεν είναι δύσκολο να φτιάξετε το δικό σας από την αρχή χρησιμοποιώντας ξύλινους πασσάλους και διαφανές υλικό κάλυψης, όπως πηλαστικά φύλλα ή Plexiglas. Για τα μπαλκόνια είναι καλύτερες οι ψηλές κατασκευές με ράφια, έτσι ώστε να εκμεταλλευτείτε την κάθετη διάσταση και να εξοικονομήσετε χώρο και στην περίπτωση αυτή θα χρησιμοποιηθούν για την προστασία πολυετών φυτών σε γλάστρες, μοσχεύματα που έχουν τοποθετηθεί εκεί για να ριζώσουν, σπαρτά λαχανικά και διακοσμητικά σαρκώφυτα. Στην αρχή του φθινοπώρου, μπορείτε να φυτέψετε όσο σπανάκι, ηλιοτρόφιλο, ρόκα και κικώριο θέλετε μέσα στο θερμοκήπιο για να έχετε νοητές σαλάτες μέχρι το χειμώνα. Να έχετε πάντοτε ένα γεμάτο ποτιστήρι στο εσωτερικό του, ώστε το νερό του ποτίσματος να είναι στην ίδια θερμοκρασία με αυτό.

## ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΜΕ ΤΑ ΕΝΤΟΜΑ:

- **Διαβροχή σκόρδου και κρεμμυδιού:** για ψεκασμό των φυτών, χρησιμεύει ως απωθητικό των αφιδών και των ασιατικών παρασίτων.
- **Στάχτη καμμένου ξύλου ή θρυμματισμένα κελύφη αυγών:** απλώνονται στο έδαφος γύρω από τα φυτά για να απωθούν τους γυμνοσάβηλακες.
- **Για να απωθήσετε το μαύρο και γυαλιστερό σκαθάρι (porillia),** απλώς πιάστε το και απομακρυνέτε το από τα φυτά σας.
- **Τυλίξτε τα φυτά σας σε δίκτυο για τα έντομα** ή βάλτε τους αζαδιρακτίνη (λάδι από το δέντρο neem) για να τα προστατέψετε από τα κοινά παράσιτα.



# ΚΑΙ ΓΙΑ ΝΑ ΕΙΝΑΙ Ο ΚΗΠΟΣ ΣΑΣ ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΣ;

Αναζητήστε την προέλευση των φυτών, των φρούτων και των λουλουδιών σας και τοποθετήστε τα σε μια υδρόγειο για να ανακαλύψετε πώς κάποιες φορές αυτό που εμείς θεωρούμε «συνηθισμένο» μπορεί να έχει μια ιστορία που έρχεται από πολύ μακριά. Μοιραστείτε τις τεχνικές με τις οποίες πειραματίζεστε με τους φίλους, τους συμμαθητές και τους συγγενείς σας, αλλά και μέσω των κοινωνικών μέσων δικτύωσης, συλλέξτε συμβουλές για το πώς να βελτιωθείτε και ίσως, ακόμα, να αρχίσετε ένα διαγωνισμό «κηπουρικής»! Ρίξτε βόμβες σπόρων και βάλτε ασυνήθιστες γλάστρες σε ξεχασμένες γωνιές της πόλης σας. Αρχίστε ένα κήπο στην κοινότητα εμπλέκοντας σε αυτή τη δραστηριότητα τους γείτονες ή τη γειτονιά σας για να οικοδομήσετε κοινότητες με αφετηρία το έδαφος. Προωθήστε τη δημιουργία κήπων σε σχολεία και κέντρα νεότητας για να προσελκύσετε όλο και περισσότερους νέους!

Η **ACRA** είναι μια μη-κυβερνητική οργάνωση με βάση το Μιλάνο, που εδώ και 50 χρόνια είναι στρατευμένη στην καταπολέμηση της φτώχειας και στη διεθνή συνεργασία πάνω σε θέματα τροφίμων, παιδείας, νερού, ενέργειας και περιβάλλοντος. Στην Ευρώπη και την Ιταλία προωθεί μια κουλτούρα διαλόγου, ενσωμάτωσης, διαπολιτισμικής ανταλλαγής και αλληλεγγύης. Για περισσότερα από 20 χρόνια υλοποιεί έργα, πρωτοβουλίες και εργαστήρια για την Ενεργό και Παγκόσμια Εκπαίδευση στην ιδιότητα του πολίτη.

ACRA, via Lazzaretto 3 - 20124 Milan, Italy  
CF 97020740151 - T +39 02 27000291  
[www.acra.it](http://www.acra.it)

## “Παγκόσμιοι λαχανόκηποι για μικρά μέρη”

είναι μια παραγωγή της ACRA με την επιστημονική συνδρομή: Sara Petrucci, γεωπόνος.

Γραφικός σχεδιασμός και μορφοποίηση από την Chiara Baggio.

Προσαρμογή από μια δημοσίευση

με τη συνδρομή του Ιδρύματος Cariplo.

Μεταφράστηκε από τα Ιταλικά από την Valentina Gianoli.

## Foodwave – Ενδυναμώνοντας τη Νεολαία των Αστικών Κέντρων για την Κλιματική Δράση –

είναι ένα έργο που προωθεί ο Δήμος του Μιλάνου με την ACRA, την ActionAid Ιταλίας, την Mani Tese και 26 άλλους εταίρους (18 Αρχές Τοπικής Αυτοδιοίκησης, 8 Οργανώσεις της Κοινωνίας των Πολιτών).

Το Foodwave έχει το σκοπό να βελτιώσει τη γνώση, την επίγνωση και τη δέσμευση των νέων ανθρώπων για τα βιώσιμα πρότυπα κατανάλωσης τροφής και συμπεριφορών. Το έργο συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή στο πλαίσιο του προγράμματος DEAR – Ευαισθητοποίηση της Κοινής Γνώμης για θέματα ανάπτυξης και προώθηση της εκπαίδευσης σε θέματα ανάπτυξης στην Ευρωπαϊκή Ένωση. Το έργο αναπτύσσεται σε περισσότερες από 21 τοποθεσίες σε 17 χώρες (16 στην Ευρωπαϊκή Ένωση και 1 στις χώρες του Νότου – Βραζιλία). Το παγκόσμιο δίκτυο C40 είναι επίσης συνεργάτης του έργου.

[www.foodwave.eu](http://www.foodwave.eu) - [info@foodwave.eu](mailto:info@foodwave.eu)  
Facebook / Instagram @foodwaveproject



CO-FUNDED BY  
THE EUROPEAN UNION



PROMOTED BY  
Comune di  
Milano



Αυτός ο οδηγός έχει δημιουργηθεί με τη οικονομική ενίσχυση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Το περιεχόμενο του είναι αποκλειστικά ευθύνη της οργάνωσης ACRA και δεν αντικατοπτρίζει απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

This work is licensed under a Creative Commons Attribution - Non Commercial - ShareAlike 4.0 International License.





CO-FUNDED BY  
THE EUROPEAN UNION



PROMOTED BY  
Comune di  
Milano



ACRA