



EASY
GARDENING

ΚΗΠΟΥΡΙΚΗ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ



ΒΙΒΛΙΟ «ΚΗΠΟΥΡΙΚΗ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ» ΓΙΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΝΟΗΤΙΚΕΣ ΑΝΑΠΗΡΙΕΣ

ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ:

Οργάνωση Γη, Ελλάδα
Εργαστήρι Ειδικής Αγωγής «Μαργαρίτα», Ελλάδα
Πανεπιστήμιο του Ζάγκρεμπ, Κροατία
COGAMI, Ισπανία
ARCIL, Πορτογαλία
Ed consult, Δανία

ΣΥΝΤΕΛΕΣΤΕΣ:

Σχεδιασμός βιβλίου: DESIGNATURE
ΓΙΑ ΤΗ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΑΥΤΟΥ ΤΟΥ ΒΙΒΛΙΟΥ «ΚΗΠΟΥΡΙΚΗ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ», ΘΑ ΘΕΛΑΜΕ
ΝΑ ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΣΟΥΜΕ:

Όλους τους εταίρους για την πολύτιμη βοήθειά τους και την ενεργό συμμετοχή τους.

1. Εύη Παυλάκου, Βίκυ Σταυροπούλου, Φωτεινή Ρέτζο από την Οργάνωση Γη
2. Μπέττυ Χαμπίδη, Μαρία Μούκα, Γιώργος Βέρροιος Νάνος και Ιωάννης Μπίστας από το Εργαστήρι Ειδικής Αγωγής «Μαργαρίτα»,
3. Jana Sic Zlabur, Nevena Oracic και Sanja Radman από το Πανεπιστήμιο του Ζάγκρεμπ
4. Catuxa Pereira Cacheda, Marta Blanco από την οργάνωση COGAMI
5. Joao Canossa Dias, Ana Teixeira, Angela Ferreira από την οργάνωση ARCIL
6. Jolande Leinenbach από την οργάνωση Ed-consult

Το έργο αυτό χρηματοδοτήθηκε με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Η παρούσα έκδοση αντανακλά μόνο τις απόψεις των συγγραφέων και η Επιτροπή δεν φέρει καμία ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτή την έκδοση.

Αυτό το βιβλίο δεν προορίζεται για εμπορική χρήση.



This manual has been prepared by the project partners in the framework of the project **Erasmus+ Easy Gardening** (Project Number: 2021-1-ES01-KA220-VET-000033135)

Disclaimer: This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Αθήνα 2022

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εισαγωγή	7
Η «Κηπουρική για όλους» είναι ένα ευρωπαϊκό πρόγραμμα	7
Η κηπουρική είναι υγιεινή για όλους μας	8
Μαθαίνουμε με την κηπουρική	9
Γιατί είναι σημαντικό να μάθουμε για το περιβάλλον και τη βιολογική γεωργία	10
Στόχος του Βιβλίου	13
Μαθησιακά Αποτελέσματα	13
Αρχές της Βιολογικής Γεωργίας και Στόχοι Βιώσιμης Ανάπτυξης	14
Τι είναι η Βιολογική Γεωργία;	15
Πρακτικές Βιολογικής Γεωργίας	15
Γιατί βιολογική γεωργία;	16
Πώς η βιολογική γεωργία είναι σε θέση να επιτύχει τους Στόχους Βιώσιμης Ανάπτυξης (ΣΒΑ);	17
Ασφάλεια και Κηπουρική - σύμβολα του βιβλίου για τους πιθανούς κινδύνους κατά την κηπουρική	20
Περιβαλλοντικοί παράγοντες και καλλιέργεια	24
Ρίγανη	28
Φασκόμηλο	32
Βασιλικός	36
Λεβάντα	40
Γλιστρίδα	44

Ντομάτα	48
Μελιτζάνα	52
Πατάτα	56
Πιπεριά	60
Κολοκυθάκι	64
Κρεμμύδι	68
Μαρούλι	72
Μπρόκολο	76
Μπιζέλι	80
Καρότο	84
Δραστηριότητες Μάθησης	88
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 1: Ο Ιντιάνα Τζόουνς και το Μυστικό των Φυτών	89
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 2: Ντετέκτιβ Μυρωδιάς	91
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 3: Είμαι ο σεφ - ορίστε!	93
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 4: Μπορώ να το φάω;	94
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 5: Λαβύρινθος φυτών	95

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Καλώς ήρθες στην Κηπουρική για όλους!

Η ΚΗΠΟΥΡΙΚΗ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ ΕΙΝΑΙ ΕΝΑ ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ



Οι χώρες-εταίροι μας στο πρόγραμμα θα σε καθοδηγήσουν με απλά βήματα για να ξεκινήσεις τον δικό σου κήπο!



Ελλάδα



Κροατία



Ισπανία



Πορτογαλία



Δανία



Η ΚΗΠΟΥΡΙΚΗ ΕΙΝΑΙ ΥΓΙΕΙΝΗ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ ΜΑΣ

- Η κηπουρική μας κάνει χαρούμενους.
- Χαλαρώνουμε – δεν έχουμε άγχος.
- Αναπνέουμε καθαρό αέρα.
- Ο ήλιος μας δίνει βιταμίνη D.
- Ερχόμαστε σε επαφή με τη φύση.
- Καλλιεργούμε τα δικά μας τρόφιμα.
- Αναπτύσσουμε όλες τις αισθήσεις μας: Βλέπουμε, Νιώθουμε, Μυρίζουμε, Ακούμε τα πουλιά να κελαηδούν, Γευόμαστε τα λαχανικά μας.
- Μαζεύουμε τα δικά μας τρόφιμα και φτιάχνουμε υγιεινά γεύματα.

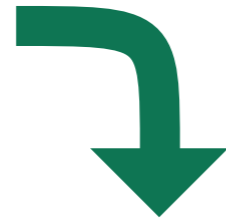
ΜΑΘΑΙΝΟΥΜΕ ΜΕ ΤΗΝ ΚΗΠΟΥΡΙΚΗ

- Τι χρειάζεται ένα φυτό για να αναπτυχθεί και να γίνει όμορφο: Ήλιο, νερό και υγιές έδαφος με πολλά μέταλλα.
- Μαθαίνουμε πώς να συνεργαζόμαστε με τους συντρόφους μας - όλοι είναι ευπρόσδεκτοι, όλοι μπορούν να βοηθήσουν, να μάθουν και να είναι χαρούμενοι! Αυτό είναι η κοινωνική συμπερίληψη.
- Μαθαίνουμε πώς να καλλιεργούμε χωρίς χημικά. Αυτό είναι η βιολογική κηπουρική.

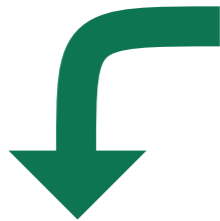


ΓΙΑΤΙ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΝΑ ΜΑΘΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΚΑΙ ΤΗ ΒΙΟΛΟΓΙΚΗ ΓΕΩΡΓΙΑ;

Πολλοί αγρότες φυτεύουν την ίδια καλλιέργεια ξανά και ξανά σε μεγάλα χωράφια, μέχρι που στο τέλος δεν υπάρχουν άλλα θρεπτικά συστατικά στο έδαφος.



Χρειάζονται λιπάσματα, προσθήκη τεχνητών θρεπτικών στοιχείων, για να τραφούν και ν' αναπτυχθούν οι καλλιέργειες.



Οι καλλιέργειες προσβάλλονται από αρρώστιες, παράσιτα και έντομα, οπότε χρειάζονται εντομοκτόνα και φυτοφάρμακα για να τα αντιμετωπίσουν.



Όμως έτσι, δεν πεθαίνουν μόνο τα βλαβερά έντομα και οι βλαβεροί μικροοργανισμοί, αλλά και οι ωφέλιμοι. Τα φυτά πρέπει να αναπτυχθούν με υγιή τρόπο.

- Στη βιολογική γεωργία δεν χρειαζόμαστε χημικές ουσίες για την εξόντωση εντόμων, ιών και ασθενειών.

Έχουμε βρει άλλες λύσεις για την επίλυση του προβλήματος. Μάθε περισσότερα διαβάζοντας αυτό το βιβλίο.



ΑΠΟΛΑΥΣΕ ΤΟΝ ΟΔΗΓΟ ΚΑΙ ΚΑΛΗ ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ ΣΤΟΝ ΚΗΠΟ!

ΣΤΟΧΟΣ ΤΟΥ ΒΙΒΛΙΟΥ



- Ο στόχος αυτού του βιβλίου είναι να χρησιμοποιηθεί η κηπουρική για την προώθηση της κοινωνικής συμπερίληψης και την προώθηση της περιβαλλοντικής ευαισθητοποίησης.



- Με τον όρο Κοινωνική Συμπερίληψη εννοούμε ότι όλοι αισθάνονται ευπρόσδεκτοι και σεβαστοί, καθώς και ότι μπορούν να συμμετέχουν σε διάφορες δραστηριότητες σε οποιοδήποτε μέρος.



- Με τον όρο Περιβαλλοντική Ευαισθητοποίηση εννοούμε το να γνωρίζεις πώς να καλλιεργείς φυτά και λαχανικά με υγιεινό τρόπο, για εσένα και για τον πλανήτη.

ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ



Διαβάζοντας αυτό το εγχειρίδιο και εξασκώντας τα μαθήματα που περιέχει, θα:

- 1) Βελτιώσεις τις δεξιότητές σου στην κηπουρική και τη γεωργία
- 2) Ενημερωθείς περισσότερο για το πώς να προστατεύσεις τον πλανήτη
- 3) Μάθεις πώς να καλλιεργείς διαφορετικά φυτά
- 4) Μάθεις για τους Στόχους της Βιώσιμης Ανάπτυξης*
- 5) Νιώσεις μέρος του συνόλου!

** Οι Στόχοι Βιώσιμης Ανάπτυξης είναι μια ομάδα 17 ιδεών τις οποίες οι άνθρωποι από διάφορα έθνη θέλουν να επιτύχουν, ώστε όλοι στον κόσμο να έχουν μια καλύτερη ζωή, τώρα και στο μέλλον.*

ΑΡΧΕΣ ΤΗΣ ΒΙΟΛΟΓΙΚΗΣ ΓΕΩΡΓΙΑΣ ΚΑΙ ΣΤΟΧΟΙ ΒΙΩΣΙΜΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΒΙΟΛΟΓΙΚΗ ΓΕΩΡΓΙΑ;

Είναι μια μέθοδος καλλιέργειας χωρίς χημικά λιπάσματα, σύμφωνα με τις αρχές της βιολογικής γεωργίας.

Όλοι είναι σημαντικοί, από ένα μικρό μυρμήγκι μέχρι το μεγαλύτερο φυτό και τους ανθρώπους!

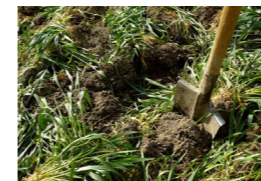


ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΒΙΟΛΟΓΙΚΗΣ ΓΕΩΡΓΙΑΣ



Βιολογική λίπανση

Προσθήκη κομπόστ (φλούδες και υπολείμματα λαχανικών/φρούτων, τσόφλια αυγών, κομμάτια ξύλου, ξερά φύλλα, χαρτί) και κοπριάς στο έδαφος για την ανάπτυξη των φυτών.



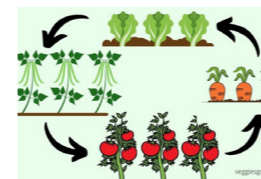
Χλωρή λίπανση

Προσθήκη χλωρού φυτικού υλικού (υπολειμμάτων καλλιέργειας κάποιων συγκεκριμένων φυτών) στο έδαφος για την ανάπτυξη φυτών.



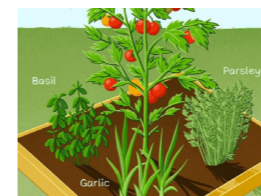
Βιολογικά φυτοφάρμακα με την αποκλειστική χρήση φυσικών/φυτικών ουσιών

Παράδειγμα: 10 λίτρα νερό, 200γρ οινόπνευμα, 100γρ πράσινο σαπούνι, 1 κουταλιά της σούπας μαγειρική σόδα. Τα αρπακτικά μπορούν επίσης να μειώσουν τον αριθμό των επιβλαβών εντόμων, όπως οι αφίδες.



Αμειψισπορά

Καλλιέργεια δύο (ή περισσότερων) ανόμοιων τύπων καλλιεργειών στον ίδιο χώρο διαδοχικά.



Συγκαλλιέργεια

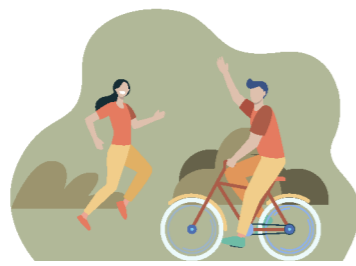
Φύτευση διαφορετικών καλλιεργειών τη μία δίπλα στην άλλη. Βοηθάμε τις καλλιέργειες να αναπτυχθούν, χρησιμοποιούμε τη διαθεσιμότητα του χώρου και κρατάμε μακριά τους εχθρούς.

ΓΙΑΤΙ ΒΙΟΛΟΓΙΚΗ ΓΕΩΡΓΙΑ;

Αρχή της Υγείας



Τρώμε πιο υγιεινά τρόφιμα και προϊόντα



Έχουμε μια πιο υγιή ζωή



Βοηθάμε τα φυτά να αναπτυχθούν σωστά

Αρχή της Οικολογίας



Προστατεύουμε τη βιοποικιλότητα (όλα τα είδη φυτών, ζώων, μικροοργανισμών)



Με την κομποστοποίηση, βελτιώνουμε την ποιότητα του εδάφους αξιοποιώντας οργανικά απορρίμματα



Προστατεύουμε τις μέλισσες

Αρχή της Δικαιοσύνης



Υψηλή ποιότητα ζωής για ΟΛΟΥΣ! Ζώα, Άνθρωποι, Φυτά – όλοι έχουν θέση στον πλανήτη μας

Αρχή της Φροντίδας



Δημιουργούμε ένα καλύτερο περιβάλλον για τα παιδιά



Προετοιμάζουμε έναν καλύτερο κόσμο για την επόμενη γενιά

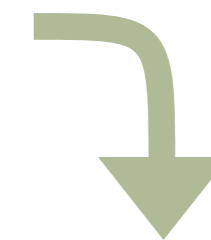


Κατανοούμε τη σημασία του περιβάλλοντος

ΠΩΣ Η ΒΙΟΛΟΓΙΚΗ ΓΕΩΡΓΙΑ ΕΙΝΑΙ ΙΚΑΝΗ ΝΑ ΕΠΙΤΥΧΕΙ ΤΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ ΒΙΩΣΙΜΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ;



- Τα Ηνωμένα Έθνη είναι ένας διεθνής οργανισμός.
- Τα κράτη-μέλη των Ηνωμένων Εθνών υιοθέτησαν αυτούς τους Στόχους το 2015.
- Σκοπός είναι η επίτευξη αυτών των 17 Στόχων έως το 2030.



- Τερματισμός όλων των μορφών φτώχειας
- Καταπολέμηση των ανισοτήτων
- Αντιμέτωπιση της κλιματικής αλλαγής



1 στους 9 ανθρώπους παγκοσμίως υποσιτίζεται -> Ασφαλής, θρεπτική και επαρκής διατροφή για όλους.



Μείωση της χρήσης χημικών ουσιών στα καλλιεργούμενα τρόφιμα επειδή είναι επιβλαβείς για την υγεία μας και την υγεία των ζώων.



Μείωση απόρριψης χημικών ουσιών στο νερό -> Καθαρό νερό και πιο υγιεινά θαλασσινά.



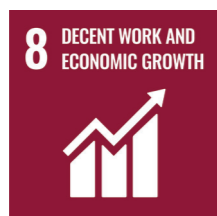
Αποτελεσματική χρήση των φυσικών πόρων, όπως το έδαφος, το νερό και ο αέρας -> Μείωση της σπατάλης τροφίμων από μεμονωμένα άτομα και επιχειρήσεις.



Μέσω πρακτικών βιολογικής γεωργίας (κομπόστ, αμειψισπορά, συγκαλλιέργεια) -> Μείωση της υπερθέρμανσης του πλανήτη.



Προστασία του πλανήτη μας με σεβασμό σε όλα τα φυτικά και ζωικά είδη, τα δάση και τη γη.



Χωρίς τοξικά και επικίνδυνα φυτοφάρμακα -> Ασφαλέστερο εργασιακό περιβάλλον.

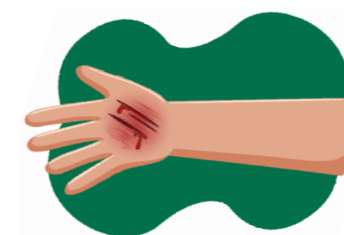


Μείωση της απορροής χημικών ουσιών στα επιφανειακά ύδατα -> Ευημερία των ψαριών και της θαλάσσιας ζωής.



Κίνδυνος

- Ενδεχόμενες πληγές ή γρατζουνιές (που μπορεί να προκληθούν από αιχμηρά εργαλεία, μηχανήματα ή αγκάθια φυτών).



Πρόληψη

- Κράτησε τα εργαλεία από τη λαβή. Μην αγγίζεις τα αιχμηρά μέρη!
- Χρησιμοποίησε τα εργαλεία ή τα μηχανήματα με προσοχή, ακολούθησε τις οδηγίες, μην αγγίζεις τα καυτά σημεία, να εργάζεσαι με ηρεμία!
- Φόρα γάντια και κατάλληλο ρουχισμό στις εργασίες με φυτά που έχουν αγκάθια!
- Πρόσεξε το κεφάλι και τα άκρα σου, χρησιμοποίησε τον κατάλληλο προστατευτικό εξοπλισμό!
- Πρέπει να έχεις επικαιροποιημένο αντιτετανικό εμβόλιο!



Θεραπεία

- Ενημέρωσε κάποιον για τον τραυματισμό σου.
- Πλύνε την πληγή σου με σαπούνι και νερό, χρησιμοποίησε οξυζενέ και βάλε επίδεσμο στην πληγή.
- Εάν το τραύμα είναι σοβαρό, κάλεσε ασθενοφόρο ή πήγαινε στο γιατρό.



**ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΚΑΙ ΚΗΠΟΥΡΙΚΗ -
ΣΥΜΒΟΛΑ ΤΟΥ ΒΙΒΛΙΟΥ ΓΙΑ ΤΟΥΣ
ΠΙΘΑΝΟΥΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ
ΚΗΠΟΥΡΙΚΗ**

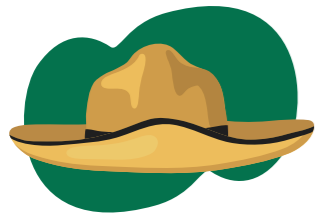
Κίνδυνος

- Αισθάνεσαι ζάλη ή κούραση (είτε από την έκθεση στον ήλιο, είτε από υπερβολική εργασία - υπερκόπωση, είτε από τη λήψη φαρμάκων).



Πρόληψη

- Φόρεσε καπέλο!
- Φόρεσε ελαφριά ρούχα!
- Βάλε αντηλιακό!
- Απόφυγε τις εργασίες τις ώρες της ημέρας που έχει πολλή ζέστη (περίπου από τις 12 π.μ. έως τις 4 μ.μ.)!
- Μην εργάζεσαι στη ζέστη!
- Μην πίνεις αλκοόλ!
- Να πίνεις πολύ νερό!
- Κάνε συχνά διαλείμματα για να ξεκουραστείς!



Θεραπεία

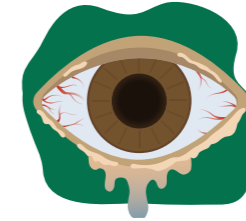
- Σταμάτα κάθε εργασία!
- Κάθισε και ξεκουράσου σε ένα σκιερό μέρος!



2

Κίνδυνος

- Αλλεργίες (που προκαλούνται είτε από τα φυτά, είτε από το έδαφος, είτε από τα λιπάσματα, είτε από τα έντομα)
Συμπτώματα: Φτερνίσματα και ρινική καταρροή, βήχας, φαγούρα στα μάτια, φαγούρα στο δέρμα, πρήξιμο/οίδημα από τσιμπήματα εντόμων



Πρόληψη

- Απόφυγε την επαφή με τα φυτά που σου προκαλούν αλλεργία, φόρεσε γάντια, φόρεσε ειδική φόρμα κηπουρικής!
- Μην δοκιμάζεις φυτά που δεν γνωρίζεις!
- Απόφυγε την επαφή απευθείας με το χώμα, (χρησιμοποίησε τα εργαλεία, φόρεσε γάντια, φόρεσε προστατευτικά παπούτσια, φόρεσε φόρμα κηπουρικής).
- Φορεσε τα ειδικά γυαλιά προστασίας για να προστατέψεις τα μάτια σου.
- Να χρησιμοποιείς μόνο βιολογικά λιπάσματα και φυτοφάρμακα.
- Μην εισπνέεις τα λιπάσματα ή τα φυτοφάρμακα (φόρεσε προστατευτική μάσκα)
- Πλύνε σχολαστικά τα χέρια σου μετά τις εργασίες κηπουρικής.



Θεραπεία

- Ακολούθησε τη συμβουλή του γιατρού!
- Πάρε αντιισταμινικά.
- Βάλε αντιισταμινική αλοιφή, όταν έχεις φαγούρα στο δέρμα.
- Εφάρμοσε ειδικές σταγόνες, όταν έχεις φαγούρα στα μάτια.



3

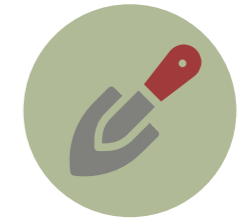
ΟΙΚΟΛΟΓΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΚΑΙ ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ

1.



Λάβε υπόψη τις καιρικές συνθήκες

2.



Προετοιμασία του εδάφους

3.



Άνοιξε μεγάλες τρύπες στο έδαφος για να καλυφθούν οι ρίζες

4.



Σε περίπτωση σπόρων, άνοιξε μικρές τρύπες γι' αυτούς

5.



Κράτα αποστάσεις μεταξύ των φυτών

6.



Κάλυψε τις τρύπες με χώμα που δεν έχει πέτρες

7.



Πότισε τα φυτά με την κατάλληλη ποσότητα

8.



Βοτάνισμα, απομάκρυνε τα ανεπιθύμητα φυτά

9.



Τα τελικά προϊόντα μας είναι έτοιμα

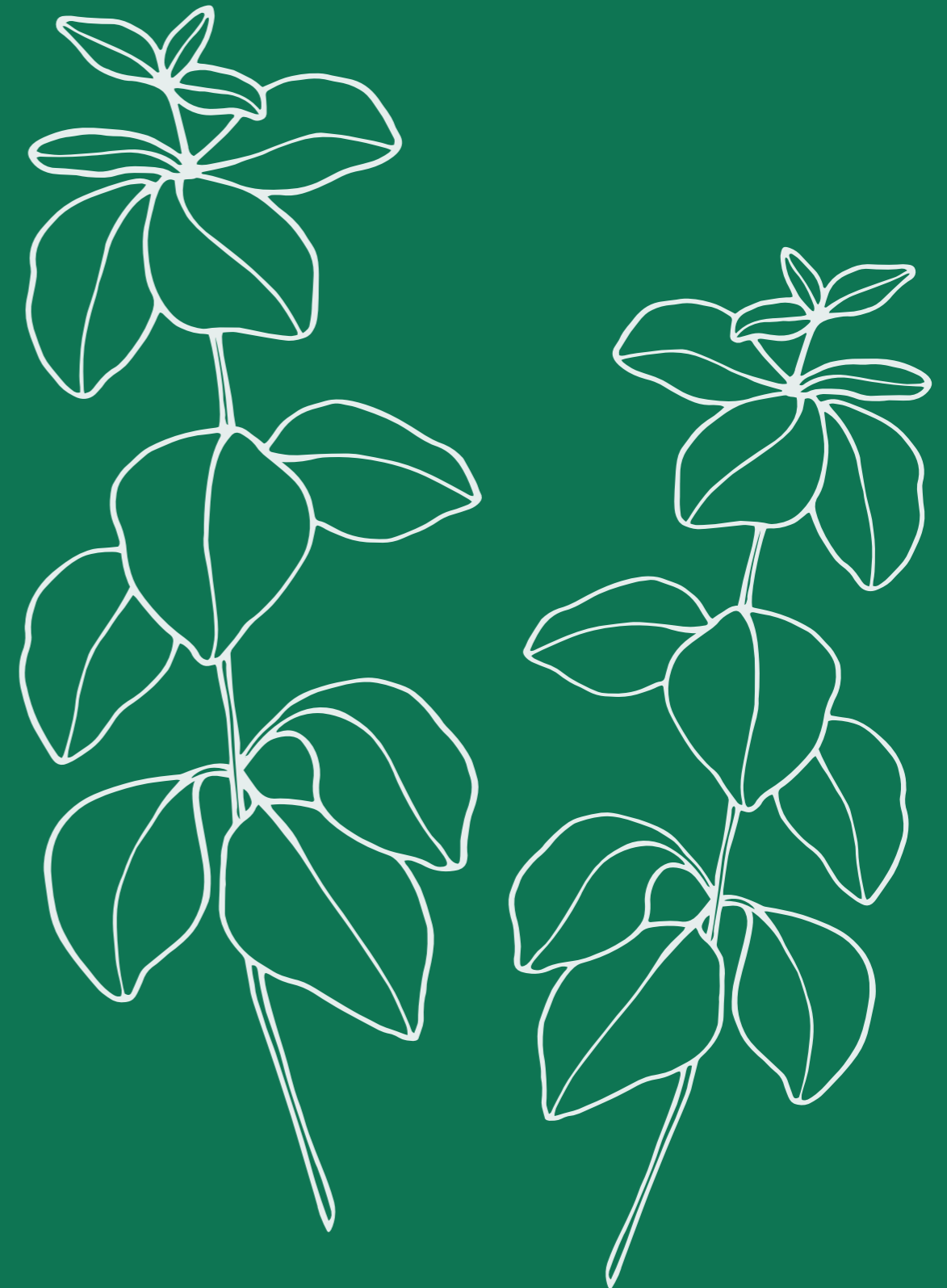
ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΚΑΙ ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ ΓΙΑ 15 ΦΥΤΑ





ΡΙΓΑΝΗ

*Μυρίζει υπέροχα, χρησιμοποίησέ την στη χωριάτικη σαλάτα
ή στην πίτσα*





Σπορείο με χώμα

Γέμισε το σπορείο με αφράτο χώμα



Φύτευση

Φύτεψε τα μοσχεύματα σε σπορείο (το φθινόπωρο).



Μεταφύτευση

Μεταφύτεψε τα φιντάνια αργότερα στον κήπο ή σε μεγαλύτερη γλάστρα.



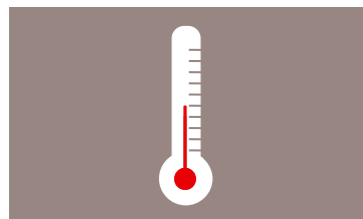
Προετοιμασία εδάφους

Πριν από τη μεταφύτευση προετοίμασε το έδαφος με σκαλιστήρι.



Αποστάσεις φύτευσης

Σε περίπτωση φύτευσης φιντανιών, θυμήσου να κρατάς τις σωστές αποστάσεις μεταξύ και επί των γραμμών.



Θερμοκρασία

18 - 22°C.
Φύτεψε τη ρίγανη σε ζεστό μέρος. Η ρίγανη μπορεί επίσης να αναπτυχθεί σε ένα ευρύ φάσμα θερμοκρασιών, από 4 έως 33°C.



Φωτισμός

Τοποθέτησε τη ρίγανη σε ένα ηλιόλουστο σημείο. Η ρίγανη μπορεί επίσης να αναπτυχθεί σε ημισκιερές θέσεις.



Πότισμα

Πότισε τη ρίγανη με αρκετό νερό, όταν είναι ακόμη μικρό φυτό. Όταν το φυτό μεγαλώσει, πότισε με μικρότερες ποσότητες νερού. Μην ξεχνάς να ποτίζεις το καλοκαίρι.



Θρεπτικά στοιχεία

ΜΗ ΑΠΑΙΤΗΤΙΚΟ ΦΥΤΟ ΣΕ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ
Η ρίγανη δεν χρειάζεται πολύ λίπασμα.



Συγκαλλιέργεια

Μπορείς να φυτέψεις κοντά στη ρίγανη: θυμάρι, λεβάντα, σκόρδο, μπρόκολο. Είναι καλοί γείτονες.



Φυτοπροστασία

Η ρίγανη συνήθως δεν αντιμετωπίζει ασθένειες. Πρόσεξε να μην έχει πολλή υγρασία γιατί θα αντιμετωπίσει μυκητολογικές ασθένειες. Ξεχορτάρισε συχνά, ν' απαλλαγείς από τα ζιζάνια.



Συγκομιδή

Κόψε τους κορυφαίους βλαστούς, στο στάδιο λίγο πριν από την ανθοφορία (όταν τα άνθη έχουν γεμίσει σε όγκο αλλά δεν έχουν βγάλει ακόμη πέταλα). Από τον Μάιο έως τον Αύγουστο.



Μετασυλλεκτικές διαδικασίες

Αποξηράνε τα κρεμώντας τα ανάποδα σε σκοτεινό, ξηρό και καλά αεριζόμενο μέρος (για 10-15ημέρες).



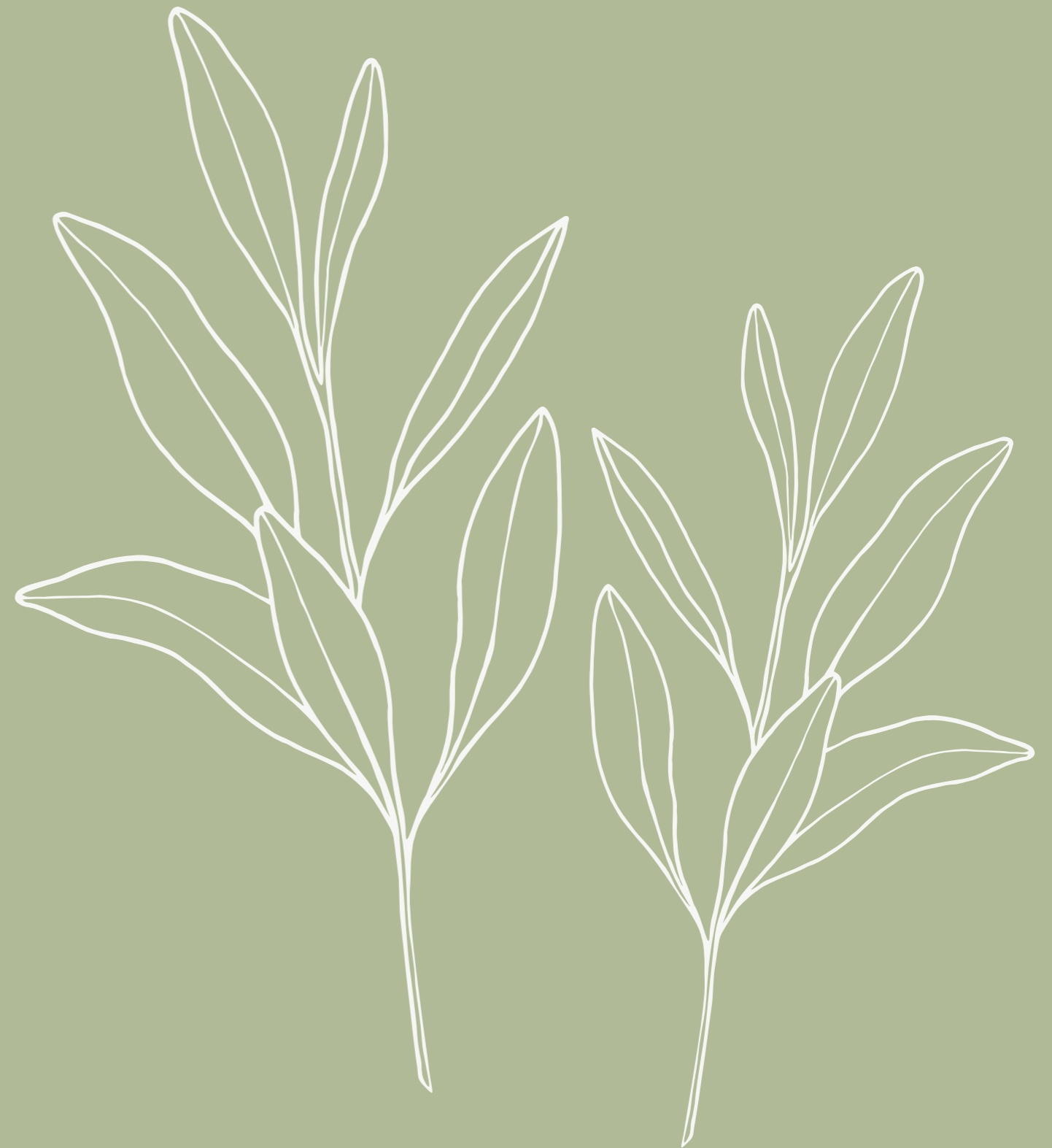
Μετασυλλεκτικές διαδικασίες

Τρίψε μετά τους μίσχους, κρατώντας τα αποξηραμένα άνθη και φύλλα. Αποθήκευσέ τα μέσα σε βάζα, σε σκιερό μέρος.



ΦΑΣΚΟΜΗΛΟ

Μπορεί να σε βοηθήσει όταν αισθάνεσαι άρρωστος





Σπορείο με χώμα

Γέμισε το σπορείο με αφράτο χώμα



Φύτευση

Φύτεψε τα μοσχεύματα σε σπορείο (το φθινόπωρο). Κόψε κορυφαία μοσχεύματα των 10 εκατοστών αφαιρώντας από τη μέση και κάτω τα φύλλα και τυχόν λουλούδια.



Μεταφύτευση

Μεταφύτεψε τα φιντάνια αργότερα στον κήπο ή σε μεγαλύτερη γλάστρα.



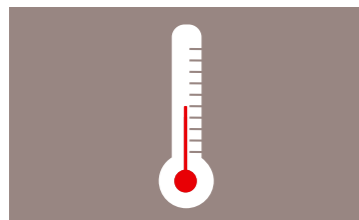
Προετοιμασία εδάφους

Πριν από τη μεταφύτευση προετοίμασε το έδαφος με σκαλιστήρι.



Αποστάσεις φύτευσης

Σε περίπτωση φύτευσης φιντανιών, θυμήσου να κρατάς τις σωστές αποστάσεις μεταξύ και επί των γραμμών.



Θερμοκρασία

Φύτεψε το φασκόμηλο οπουδήποτε. Αναπτύσσεται σε όλα τα μέρη. Μπορεί επίσης να αναπτυχθεί και στα ψηλά βουνά.



Φωτισμός

Φύτεψε το φασκόμηλο σε ηλιόλουστο σημείο. Το φασκόμηλο μπορεί επίσης να αναπτυχθεί σε ημισκιερές θέσεις.



Πότισμα

Πότισε το φασκόμηλο με ελάχιστο νερό. Μην ξεχνάς να το ποτίζεις το καλοκαίρι.



Θρεπτικά στοιχεία

ΜΗ ΑΠΑΙΤΗΤΙΚΟ ΦΥΤΟ ΣΕ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ
Το φασκόμηλο δεν χρειάζεται πολύ λίπασμα.



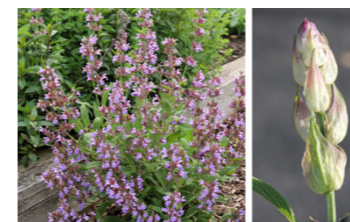
Συγκαλλιέργεια

Μπορείς να φυτέψεις κοντά στο φασκόμηλο: δεντρολίβανο και κολοκυθάκια. Είναι καλοί γείτονες.



Φυτοπροστασία

Το φασκόμηλο μπορεί να προσβληθεί από διάφορα παράσιτα (πεντατομίδες, θρίπες, κάμπιες και τετράνυχο). Καταπολέμησε την ασθένεια άμεσα ψεκάζοντας με ένα βιολογικό φυτοφάρμακο. Ξεχορτάρισε συχνά, ν' απαλλαγείς από τα ζιζάνια.



Συγκομιδή

Κόψε τους κορυφαίους βλαστούς με τα άνθη, όταν αυτά είναι ακόμη κλειστά (Μάιος έως Σεπτέμβριος).



Μετασυλλεκτικές διαδικασίες

Κρέμασε τους βλαστούς ανάποδα σε μάτσα, σε σκοτεινό, ξηρό και καλά αεριζόμενο μέρος (για 25ημέρες). Μετά αποθήκευσε το αποξηραμένο φασκόμηλο μέσα σε βάζα, σε σκιερό και δροσερό μέρος.



ΒΑΣΙΛΙΚΟΣ

*Σίγουρα γνωρίζεις τη μυρωδιά.
Έχεις φάει σάλτσα πέστο;*





Σπορείο με χώμα

Γέμισε το σπορείο με χώμα για τη σπορά.



Σπορά

Σπείρε 1 σπόρο σε κάθε θέση του σπορείου ή 5-6 σπόρους σε μία μικρή γλάστρα νωρίς την άνοιξη.



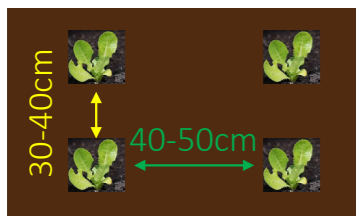
Μεταφύτευση

Μεταφύτεψε τα φιντάνια αργότερα στον κήπο ή σε μεγαλύτερη γλάστρα.



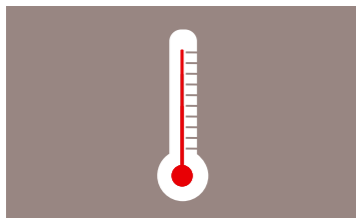
Προετοιμασία εδάφους

Πριν από τη μεταφύτευση προετοίμασε το έδαφος με σκαλιστήρι.



Αποστάσεις φύτευσης

Σε περίπτωση φύτευσης φιντανιών, θυμήσου να κρατάς τις σωστές αποστάσεις μεταξύ και επί των γραμμών.



Θερμοκρασία

23-25°C
Φύτεψε το βασιλικό σε ζεστό μέρος. Το φυτό χρειάζεται προστασία από τους ψυχρούς ανέμους.



Φωτισμός

Φύτεψε το βασιλικό σε σκιερό ή ημισκιερό μέρος. Η έντονη έκθεση στον ήλιο μπορεί να προκαλέσει εγκαύματα στο φύλλωμα.



Πότισμα

Πότιζε τακτικά το φυτό, 1 φορά κάθε 2 ημέρες. Αν το ποτίζεις όμως υπερβολικά, θα κιτρινίσουν τα φύλλα και θα ξεραθούν οι βλαστοί.



Θρεπτικά στοιχεία

ΜΕΤΡΙΑ ΑΠΑΙΤΗΤΙΚΟ ΦΥΤΟ ΣΕ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ
Πρόσθεσε βιολογικό λίπασμα μία φορά το μήνα την άνοιξη.



Συγκαλλιέργεια

Μπορείς να φυτέψεις κοντά στο βασιλικό: κατιφές και ντομάτα. Είναι καλοί γείτονες.



Φυτοπροστασία

Το φυτό μπορεί να προσβληθεί από έντομα (αφίδες, πεντατομίδες), σαλιγκάρια ή μυκητολογικές ασθένειες (αν το ποτίσεις υπερβολικά). Καταπολέμησε την ασθένεια άμεσα ψεκάζοντας με ένα βιολογικό φυτοφάρμακο. Ξεχορτάριασε συχνά, ν' απαλλαγείς από τα ζιζάνια.



Συγκομιδή

Μάζεψε το υπέργειο τμήμα πριν ανθίσει. Μπορείς να κόψεις ξανά τους βλαστούς όταν χρειαστεί.



Μετασυλλεκτικές διαδικασίες

Ο βασιλικός χρησιμοποιείται συνήθως φρέσκος. Μπορείς όμως να αποξηράνεις τα φύλλα του σε σκοτεινό, ξηρό και καλά αεριζόμενο μέρος για 10 ημέρες. Στη συνέχεια τα αλέθεις (πετώντας τα σκληρά κοτσάνια) και τα τοποθετείς μέσα σε γυάλινα βάζα, σε σκιερό και δροσερό μέρος.



ΛΕΒΑΝΤΑ

Το άρωμα της λεβάντας κάνει τα ρούχα σου να μυρίζουν όμορφα και τα προστατεύει από το σκώρο





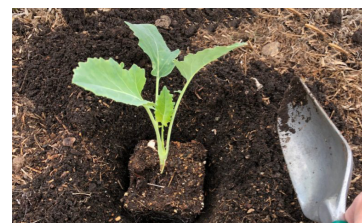
Σπορείο με χώμα

Γέμισε το σπορείο με αφράτο χώμα



Φύτευση

Φύτεψε τα μοσχεύματα σε σπορείο (το φθινόπωρο). Κόψε κορυφαία μοσχεύματα των 10 εκατοστών αφαιρώντας από τη μέση και κάτω τα φύλλα και τυχόν λουλούδια.



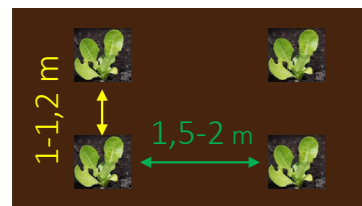
Μεταφύτευση

Μεταφύτεψε τα φιντάνια αργότερα στον κήπο ή σε μεγαλύτερη γλάστρα.



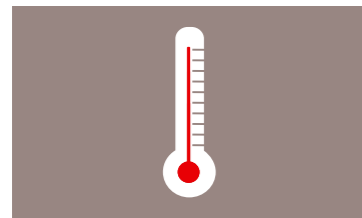
Προετοιμασία εδάφους

Πριν από τη μεταφύτευση προετοίμασε το έδαφος με σκαλιστήρι.



Αποστάσεις φύτευσης

Σε περίπτωση φύτευσης φιντανιών, θυμήσου να κρατάς τις σωστές αποστάσεις μεταξύ και επί των γραμμών.



Θερμοκρασία

23-25°C
Φύτεψε τη λεβάντα σε ζεστό μέρος. Το φυτό χρειάζεται προστασία από το κρύο.



Φωτισμός

Φύτεψε τη λεβάντα σε ηλιόλουστο σημείο. Το φυτό χρειάζεται περίπου 8 ώρες ηλιοφάνεια την ημέρα.



Πότισμα

Πότισε πιο συχνά όταν είναι ακόμη μικρό φυτό. Όταν μεγαλώσει πότιζε με μικρότερες ποσότητες νερού. Μην ξεχνάς να το ποτίζεις το καλοκαίρι.



Θρεπτικά στοιχεία

ΜΗ ΑΠΑΙΤΗΤΙΚΟ ΦΥΤΟ ΣΕ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ
Η λεβάντα δεν χρειάζεται πολύ λίπασμα.



Συγκαλλιέργεια

Μπορείς να φυτέψεις κοντά στη λεβάντα: φράουλες, σκόρδο, μαντζουράνα. Είναι καλοί γείτονες.



Φυτοπροστασία

Το φυτό μπορεί να προσβληθεί από έντομα ή μυκητολογικές ασθένειες (εάν ποτίζεται υπερβολικά). Καταπολέμησε άμεσα την ασθένεια ψεκάζοντας με ένα βιολογικό φυτοφάρμακο. Ξεχορτάρισε συχνά, ν' απαλλαγείς από τα ζιζάνια.



Συγκομιδή

Κόψε τους κορυφαίους βλαστούς, όταν είναι σε πλήρη άνθιση, αργά το πρωί, αφού φύγει η δροσιά. Η συγκομιδή πρέπει να γίνεται με ξηρό καιρό, χωρίς πολλή ζέστη και πολύ αέρα. Κόψε τη λεβάντα με ειδικό ψαλίδι, καλά ακονισμένο για να μην τραυματιστεί το φυτό.



Μετασυλλεκτικές διαδικασίες

Κρέμασε τους βλαστούς ανάποδα σε μάτσα, σε σκοτεινό, ξηρό και καλά αεριζόμενο μέρος.



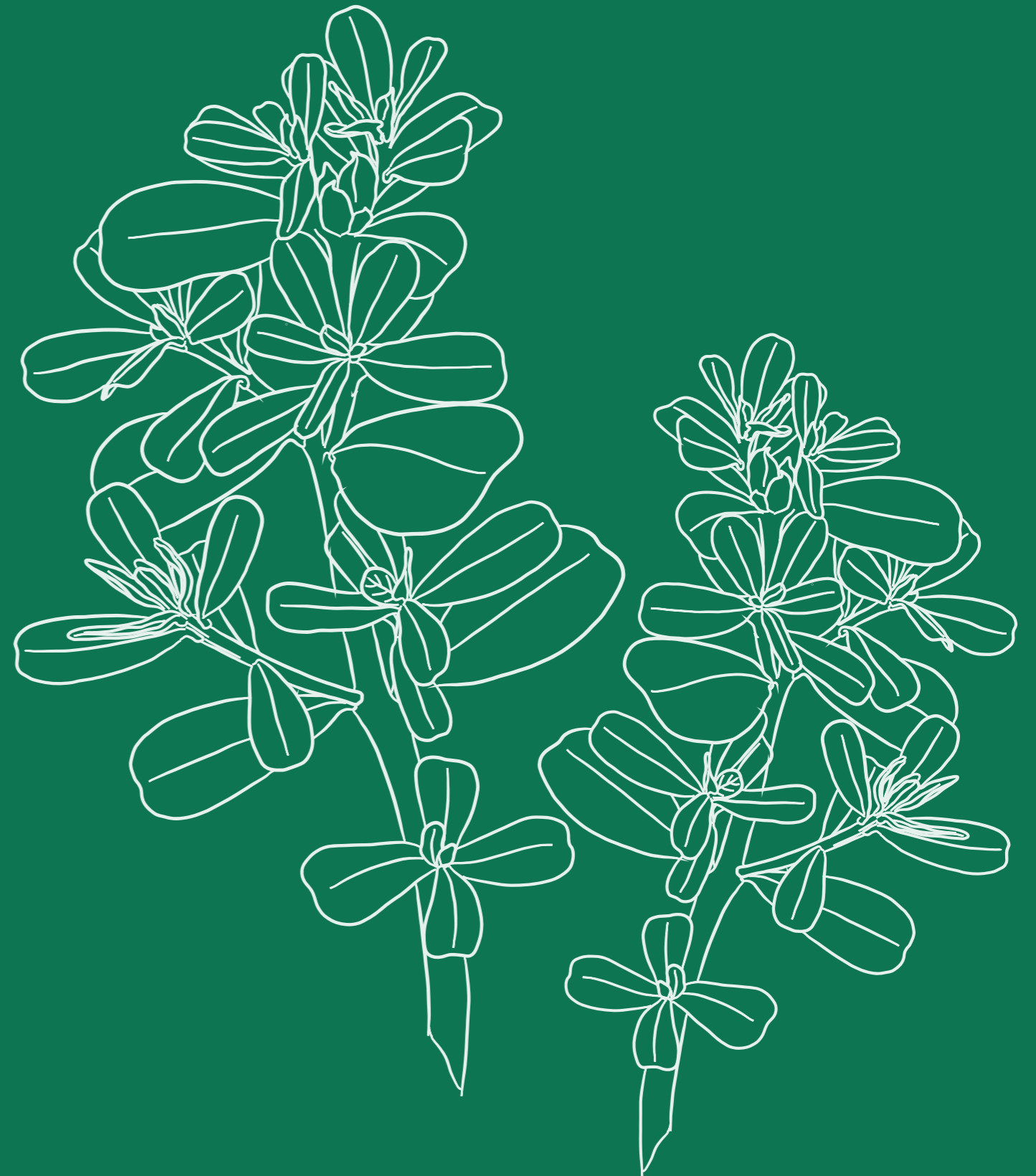
Μετασυλλεκτικές διαδικασίες

Χρησιμοποίησε την αποξηραμένη λεβάντα μέσα σε τούλινα πουγκάκια στις ντουλάπες.



ΓΛΙΣΤΡΙΔΑ

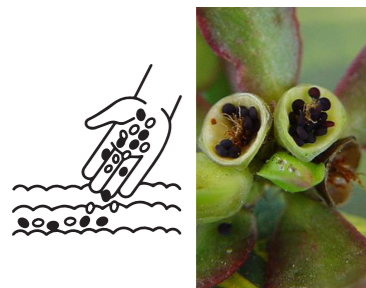
Ένα φυτό γεμάτο θρεπτικά συστατικά.





Σπορείο με χώμα

Γέμισε το σπορείο με χώμα για σπορά.



Σπορά

Βρέξε ελαφρά το χώμα και τοποθέτησε 1-2 σπόρους σε κάθε σημείο του σπορείου. Στη συνέχεια κάλυψε τους σπόρους με ένα λεπτό στρώμα χώματος και πότισε. Να ποτίζεις ελαφρά για να μην παρασυρθούν οι σπόροι.



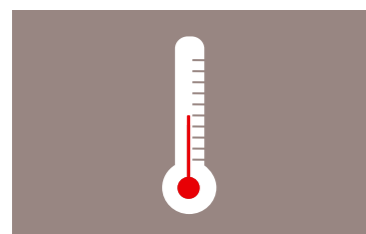
Μεταφύτευση

Μεταφύτεψε τα φιντάνια αργότερα στον κήπο ή σε μεγαλύτερη γλάστρα.



Προετοιμασία εδάφους

Πριν από τη μεταφύτευση προετοίμασε το έδαφος με σκαλιστήρι.



Θερμοκρασία

10-25°C
Φύτεψε οπουδήποτε τη γλιστρίδα. Το φυτό προτιμά μέτριες θερμοκρασίες αλλά μπορεί να αναπτυχθεί σε όλες τις συνθήκες.



Φωτισμός

Φύτεψε τη γλιστρίδα μόνο σε ηλιόλουστα σημεία.



Πότισμα

Μην ποτίζεις συχνά το φυτό. Μην ξεχνάς όμως να το ποτίζεις κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού.



Θρεπτικά στοιχεία

ΜΗ ΑΠΑΙΤΗΤΙΚΟ ΦΥΤΟ ΣΕ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ
Η γλιστρίδα δεν χρειάζεται πολύ λίπασμα.



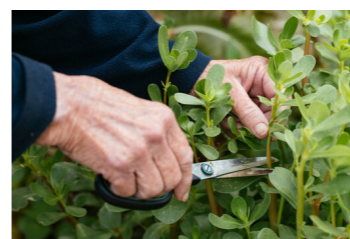
Συγκαλλιέργεια

Όλα τα λαχανικά μπορούν να είναι καλοί γείτονες.



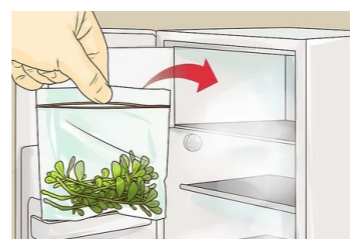
Φυτοπροστασία

Το φυτό δεν αντιμετωπίζει συνήθως ασθένειες ή παράσιτα. Ξεχορτάρισε συχνά, ν' απαλλαγείς από τα ζιζάνια.



Συγκομιδή

50 ημέρες μετά τη σπορά, μπορείς να κόψεις ένα τμήμα του φυτού με ψαλίδι και βάλτο αμέσως σε δροσερό μέρος. Άφησε περίπου 5 εκατοστά του φυτού από το έδαφος για να ξαναπετάξει βλαστούς.



Μετασυλλεκτικές διαδικασίες

Αποθήκευσε τα φύλλα και τους βλαστούς στο ψυγείο, τυλιγμένα σε ένα βαμβακερό ύφασμα ή σε μία πλαστική σακούλα για μία εβδομάδα.



ΝΤΟΜΑΤΑ

Ίσως το πιο νόστιμο λαχανικό.





Σπορείο με χώμα

Γέμισε το σπορείο με χώμα για σπορά.



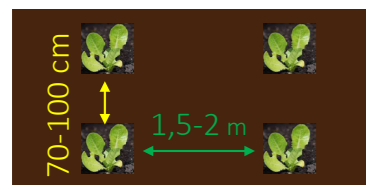
Σπορά

Βρέξε ελαφρά το χώμα και τοποθέτησε 1-2 σπόρους σε κάθε σημείο του σπορείου. Στη συνέχεια κάλυψε τους σπόρους με ένα λεπτό στρώμα χώματος και πότισέ τους. Να ποτίζεις ελαφρά για να μην παρασυρθούν οι σπόροι. Σπείρε νωρίς την άνοιξη.



Μεταφύτευση

Μεταφύτεψε τα φιντάνια μετά από 2-3 εβδομάδες στον κήπο ή σε μεγαλύτερη γλάστρα, ακολουθώντας τις κατάλληλες αποστάσεις. Βάλε στηρίγματα για να αντέξουν το βάρος των καρπών.

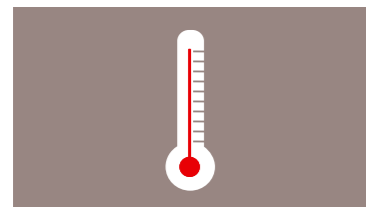


Αποστάσεις



Προετοιμασία εδάφους

Πριν από τη μεταφύτευση προετοίμασε το έδαφος με σκαλιστήρι.



Θερμοκρασία

20-27°C
Φύτεψε την ντομάτα σε ζεστό μέρος, το φυτό αγαπάει το καλοκαίρι.



Φωτισμός

Φύτεψε την ντομάτα σε ηλιόλουστο σημείο.



Πότισμα

Πότισε ελαφρά και πιο συχνά όταν το φυτό είναι μικρό. Όταν μεγαλώσει πότισε με μικρότερες ποσότητες νερού. Μην ξεχνάς να το ποτίζεις περισσότερο κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού (1 φορά ανά 2 ημέρες ή και καθημερινά).



Θρεπτικά στοιχεία

ΑΠΑΙΤΗΤΙΚΟ ΦΥΤΟ ΣΕ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ
Ρίξε ένα πλήρες βιολογικό λίπασμα την άνοιξη. Επα-
νέλαβε την εφαρμογή μετά από 3 εβδομάδες.



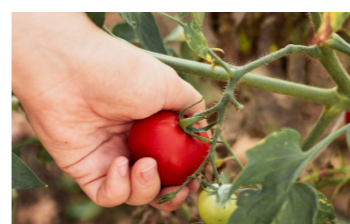
Συγκαλλιέργεια

Μπορείς να φυτέψεις κοντά στη ντομάτα: σέσκουλο, σκόρδο, βασιλικό, σέλινο, κρεμμύδι, λάχανο, σπα-
ράγγια, σπανάκι, μπιζέλι, φασόλια, μαρούλι, καλα-
μπόκι, μαϊντανό, πράσο, ραπανάκι, καρότο, κατιφές.
Είναι καλοί γείτονες. Απόφυγε τη φύτευση κοντά στη
ντομάτα: μάραθο, πατάτα, αγγούρι, τεύτλα. Δεν είναι
καλοί γείτονες.



Φυτοπροστασία

Το φυτό μπορεί να προσβληθεί από μυκητολογικές
ασθένειες. Αντιμετώπισε την ασθένεια εφαρμόζοντας
θείο και χαλκό στο φύλλωμα. Μπορεί επίσης να προ-
σβληθεί από έντομα. Καταπολέμησέ τα με βιολογικά
εντομοκτόνα. Μπορείς επίσης να αντιμετωπίσεις τα
έντομα φυτεύοντας βασιλικό δίπλα στο φυτό. Μπορεί
να τα διώξει από τα φύλλα και τους βλαστούς. Ξε-
χορτάριασε συχνά, ν' απαλλαγείς από τα ζιζάνια.



Συγκομιδή

Κόψε τις ντομάτες όταν οι καρποί έχουν το τελικό
μέγεθος και αρχίζουν να κοκκινίζουν. Η συγκομιδή
γίνεται περίπου 2,5 μήνες μετά τη μεταφύτευση των
φιντανιών στο έδαφος.



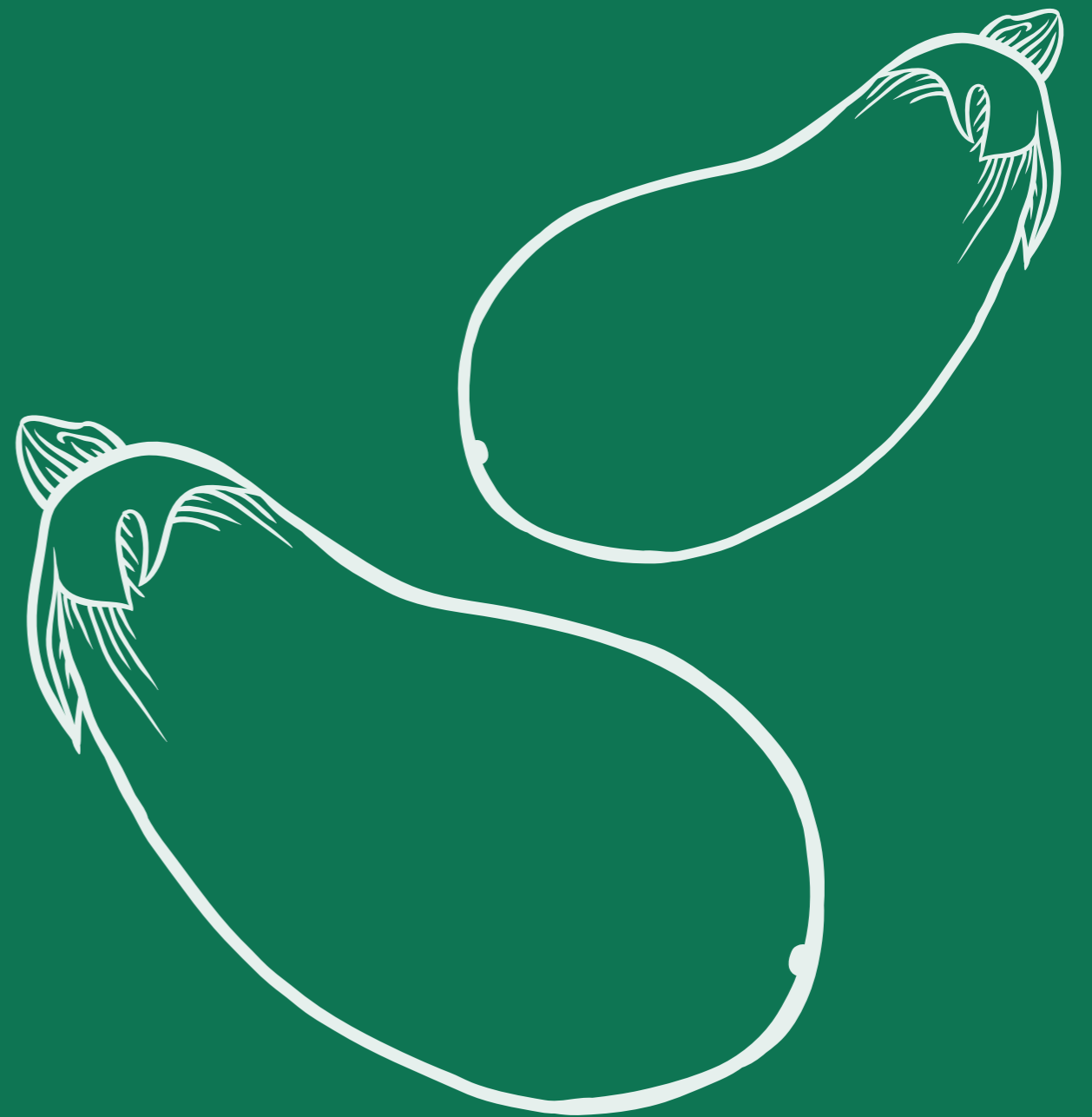
Μετασυλλεκτικές διαδικασίες

Αφού κόψεις τις ντομάτες, μπορείς να τις φας άμεσα,
διαφορετικά διατήρησέ τις για λίγες μέρες στο ψυγείο.



ΜΕΛΙΤΖΑΝΑ

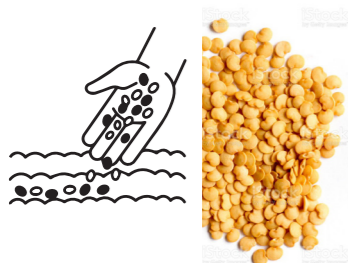
Έχεις δοκιμάσει ποτέ μουςακά;





Σπορείο με χώμα

Γέμισε το σπορείο με χώμα για σπορά.



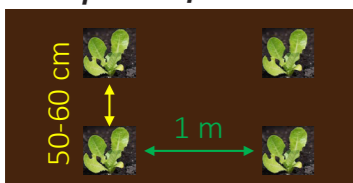
Σπορά

Βρέξε ελαφρά το χώμα και τοποθέτησε 1-2 σπόρους σε κάθε σημείο του σπορείου. Στη συνέχεια κάλυψε τους σπόρους με ένα λεπτό στρώμα χώματος και πότισέ τους. Να ποτίζεις ελαφρά για να μην παρασυρθούν οι σπόροι. Σπείρε νωρίς την άνοιξη.



Μεταφύτευση

Μεταφύτεψε τα φιντάνια μετά από 2-3 εβδομάδες στον κήπο ή σε μεγαλύτερη γλάστρα, ακολουθώντας τις κατάλληλες αποστάσεις.



Αποστάσεις



Προετοιμασία εδάφους

Πριν από τη μεταφύτευση προετοίμασε το έδαφος με σκαλιστήρι.



Θερμοκρασία

22 - 27°C
Φύτεψε τη μελιτζάνα σε ζεστό μέρος, το φυτό αγαπάει το καλοκαίρι.



Φωτισμός

Φύτεψε τη μελιτζάνα σε ηλιόλουστο σημείο.



Πότισμα

Πότισε ελαφρά και πιο συχνά όταν το φυτό είναι μικρό. Όταν μεγαλώσει πότισε με μικρότερες ποσότητες νερού. Μην ξεχνάς να το ποτίζεις περισσότερο κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού (1 φορά ανά 2 ημέρες ή και καθημερινά).



Θρεπτικά στοιχεία

ΑΠΑΙΤΗΤΙΚΟ ΦΥΤΟ ΣΕ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ
Ρίξε ένα πλήρες βιολογικό λίπασμα την άνοιξη. Επανάλαβε την εφαρμογή μετά από 3 εβδομάδες.



Συγκαλλιέργεια

Μπορείς να φυτέψεις κοντά στη μελιτζάνα: φασόλια, μαρούλι, πατάτα, πράσα, ραπανάκι, καρότο. Είναι καλοί γείτονες. Απόφυγε να φυτεύεις κοντά στη μελιτζάνα: αγγούρι και κολοκυθάκια. Δεν είναι καλοί γείτονες.



Φυτοπροστασία

Το φυτό μπορεί να προσβληθεί κυρίως από ωίδιο και τετράνυχο. Αντιμετώπισε την ασθένεια εφαρμόζοντας θείο στο φύλλωμα. Μπορεί επίσης να προσβληθεί από έντομα. Καταπολέμησέ τα με βιολογικά εντομοκτόνα. Μπορείς επίσης να αντιμετωπίσεις τα έντομα φυτεύοντας βασιλικό δίπλα στο φυτό. Μπορεί να τα διώξει από τα φύλλα και τους καρπούς. Ξεχορτάρισε συχνά, ν' απαλλαγείς από τα ζιζάνια.



Συγκομιδή

Κόψε τις μελιτζάνες όταν οι καρποί έχουν το τελικό μέγεθος, έχουν λαμπερό μοβ χρώμα και σκληρή σάρκα. Η συγκομιδή γίνεται περίπου 2,5 μήνες μετά τη μεταφύτευση των φιντανιών στο έδαφος.



Μετασυλλεκτικές διαδικασίες

Αφού κόψεις τις μελιτζάνες, μπορείς να τις μαγειρέψεις άμεσα, διαφορετικά διατήρησέ τις για λίγες μέρες στο ψυγείο.



ΠΑΤΑΤΑ

Σε όλους αρέσουν οι πατάτες!





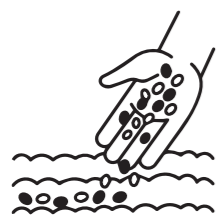
Προετοιμασία

Προετοίμασε το έδαφος με την τσάπα.



Σπορά

Βρέξε ελαφρά το έδαφος και κάνε αυλάκια. Εάν οι πατάτες είναι μεγάλες, κόψε τες σε 2 ή 3 κομμάτια.



Σπορά

Τοποθέτησε τους πατατόσπορους (κομμάτια από πατάτες με φύτερες) σε βάθος 30-40 εκατοστών στα αυλάκια και κάλυψε με χώμα αναμεμιγμένο με κοπριά ή κομπόστ. Να κάνεις συχνά παράχωμα (να καλύπτεις με χώμα τη βάση του φυτού).



Αποστάσεις

Ακολουθήσε τις κατάλληλες αποστάσεις κατά τη φύτευση.



Θερμοκρασία

18 – 22 °C
Φύτεψε την πατάτα σε ζεστό μέρος. Το φυτό μπορεί επίσης να αναπτυχθεί σε ένα ευρύ φάσμα θερμοκρασιών, από 4 - 33°C.



Φωτισμός

Φύτεψε την πατάτα σε ηλιόλουστο σημείο.



Πότισμα

Πότιζε συχνά το φυτό. Μην ποτίζεις όμως υπερβολικά γιατί η υπερβολική υγρασία μπορεί να βλάψει το φυτό.



Θρεπτικά στοιχεία

ΑΠΑΙΤΗΤΙΚΟ ΦΥΤΟ ΣΕ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ
Πρόσθεσε ένα ανόργανο λίπασμα λίγο πριν τη σπορά και 1,5 μήνα μετά.



Συγκαλλιέργεια

Μπορείς να φυτέψεις κοντά στην πατάτα: φασόλια, μελιτζάνα, κολοκυθάκια, λάχανο, καλαμπόκι, πράσα, ραπανάκι, καρότα. Είναι καλοί γείτονες. Απόφυγε να φυτεύεις κοντά στην πατάτα: σέλινο, κολοκύθα, αγγούρι, πιπεριά, ντομάτα. Δεν είναι καλοί γείτονες.



Φυτοπροστασία

Το φυτό μπορεί να προσβληθεί από έντομα (π.χ. δορυφόρος της πατάτας). Αντιμετώπισέ τα ψεκάζοντας με βιολογικά εντομοκτόνα. Ξεχορτάρισε συχνά, ν' απαλλαγείς από τα ζιζάνια.



Συγκομιδή

Τράβηξε προσεκτικά τις ώριμες πατάτες περίπου 3 μήνες μετά τη μεταφύτευσή τους. Οι ώριμες πατάτες είναι έτοιμες 2 έως 3 εβδομάδες αφού τα φύλλα κιτρινίσουν και στεγνώσουν.



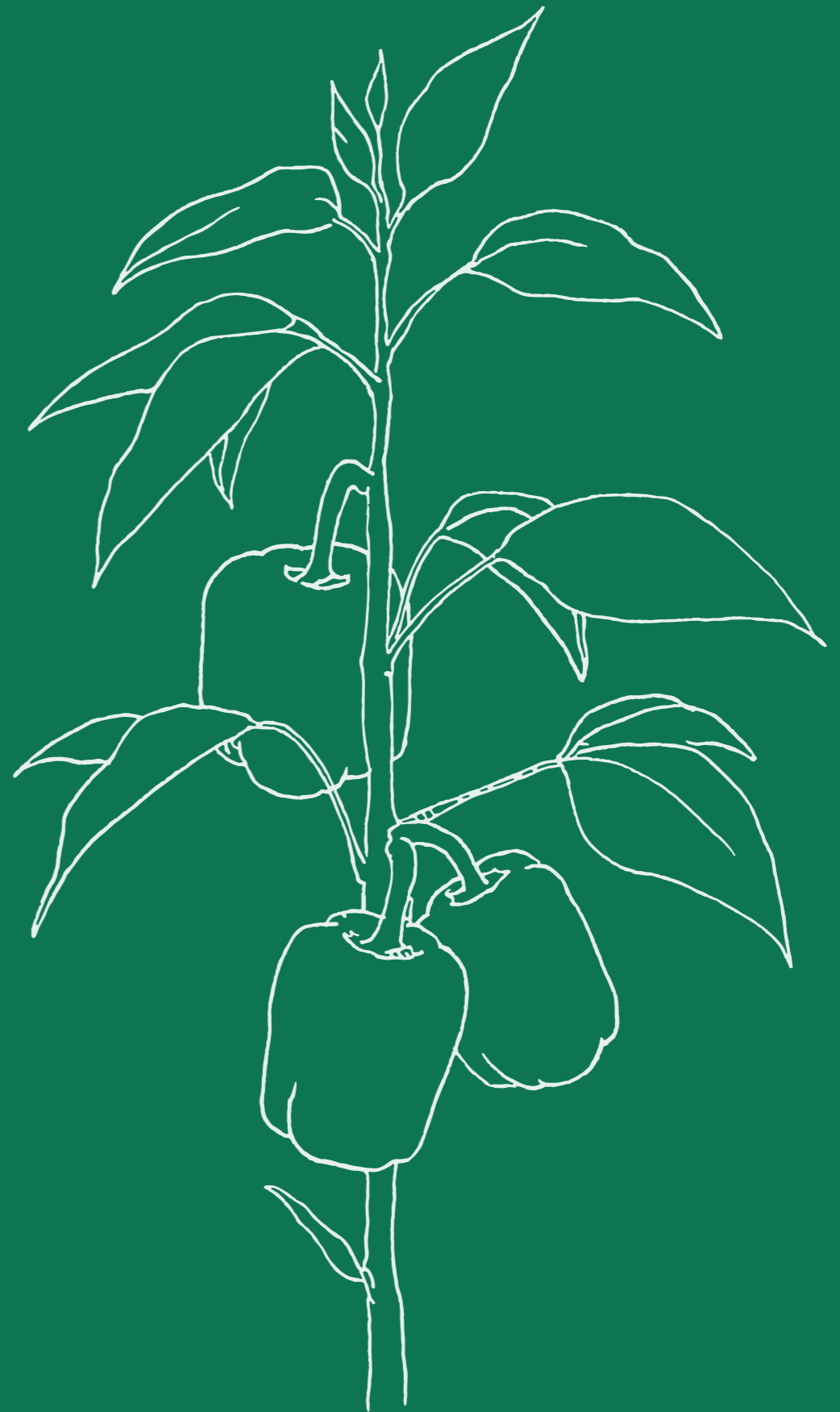
Μετασυλλεκτικές διαδικασίες

Διατήρησε τις πατάτες σε δροσερό, ξηρό και σκοτεινό μέρος για 2 εβδομάδες.



ΠΙΠΕΡΙΑ

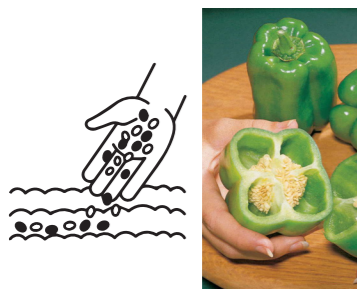
Έχεις δοκιμάσει γεμιστές πιπεριές;





Σπορείο με χώμα

Γέμισε το σπορείο με χώμα για σπορά.



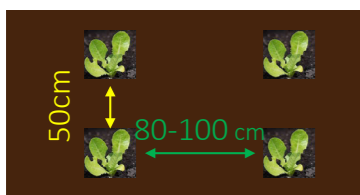
Σπορά

Βρέξε ελαφρά το χώμα και τοποθέτησε 1-2 σπόρους σε κάθε σημείο του σπορείου. Στη συνέχεια κάλυψε τους σπόρους με ένα λεπτό στρώμα χώματος και πότισέ τους. Να ποτίζεις ελαφρά για να μην παρασυρθούν οι σπόροι. Σπείρε νωρίς την άνοιξη.



Μεταφύτευση

Μεταφύτεψε τα φιντάνια μετά από 2-3 εβδομάδες στον κήπο ή σε μεγαλύτερη γλάστρα, ακολουθώντας τις κατάλληλες αποστάσεις.

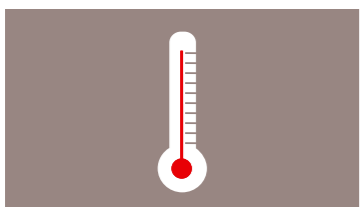


Αποστάσεις



Προετοιμασία εδάφους

Πριν από τη μεταφύτευση προετοίμασε το έδαφος με σκαλιστήρι.



Θερμοκρασία

18 - 26°C
Φύτεψε την πιπεριά σε ζεστό μέρος, το φυτό αγαπάει το καλοκαίρι.



Φωτισμός

Φύτεψε την πιπεριά σε ηλιόλουστο σημείο.



Πότισμα

Πότισε ελαφρά και πιο συχνά όταν το φυτό είναι μικρό. Όταν μεγαλώσει πότισε με μικρότερες ποσότητες νερού. Μην ξεχνάς να το ποτίζεις περισσότερο κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού (1 φορά ανά 2 ημέρες ή και καθημερινά).



Θρεπτικά στοιχεία

ΑΠΑΙΤΗΤΙΚΟ ΦΥΤΟ ΣΕ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ
Ρίξε ένα πλήρες βιολογικό λίπασμα την άνοιξη. Επανάλαβε την εφαρμογή μετά από 3 εβδομάδες.



Συγκαλλιέργεια

Μπορείς να φυτέψεις κοντά στην πιπεριά: σέσκουλα, σκόρδο, βασιλικό, λάχανο, λαχανίδα, σπανάκι, αρακά, φασόλια, μαρούλι, πράσα, ραπανάκι. Είναι καλοί γείτονες. Απόφυγε να φυτεύεις κοντά στην πιπεριά πατάτες. Δεν είναι καλοί γείτονες.



Φυτοπροστασία

Το φυτό μπορεί να προσβληθεί κυρίως από έντομα, τετράνυχο και σπανιότερα από ωίδιο. Αντιμέτωπισε την ασθένεια ψεκάζοντας με βιολογικά εντομοκτόνα. Ξεχορτάριασε συχνά, ν' απαλλαγείς από τα ζιζάνια.



Συγκομιδή

Κόψε τις πιπεριές όταν οι καρποί έχουν το τελικό μέγεθος κι αρχίζουν να παίρνουν το πράσινο χρώμα. Η συγκομιδή γίνεται περίπου 2,5 μήνες μετά τη μεταφύτευση των φιντανιών στο έδαφος.



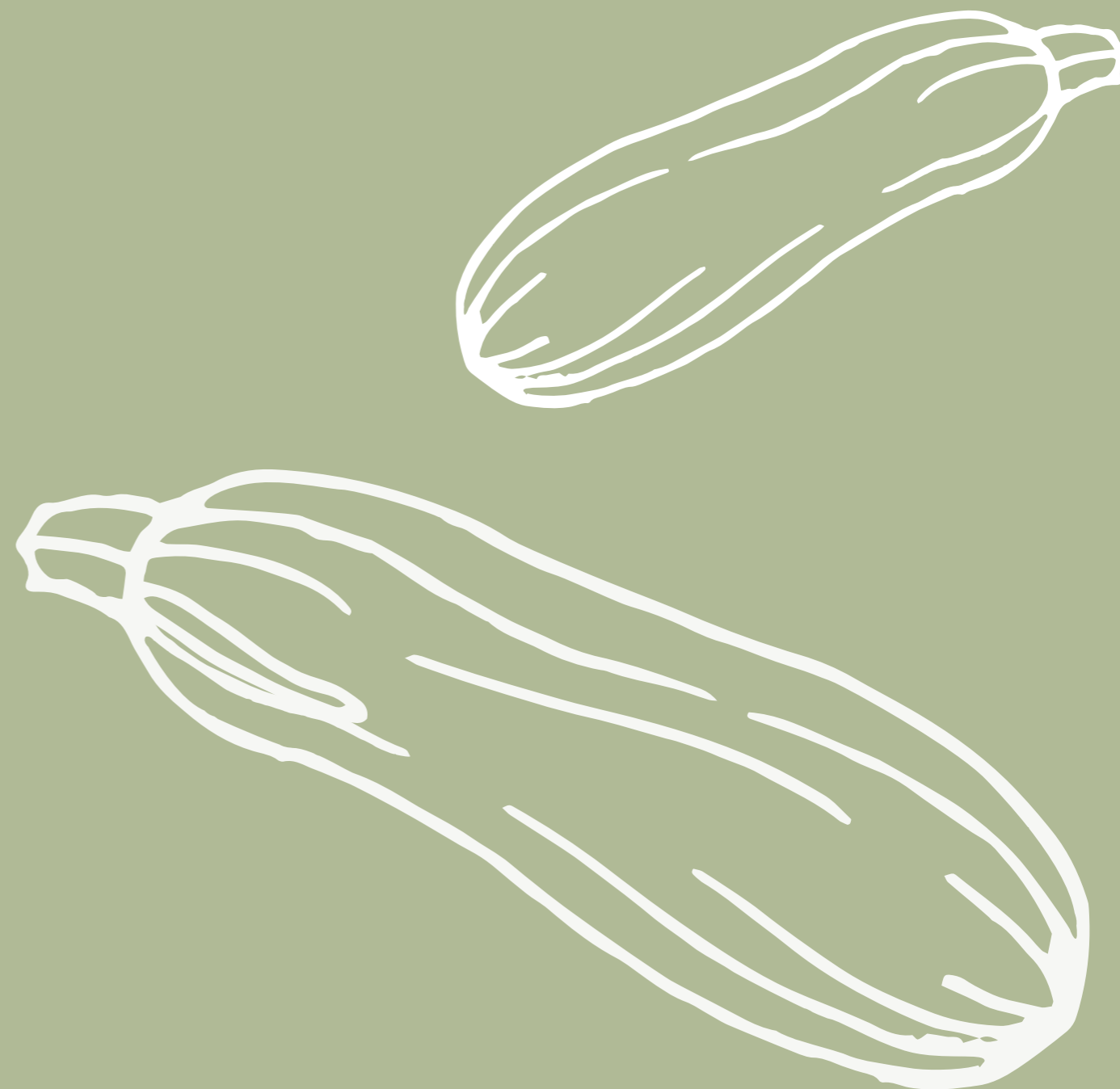
Μετασυλλεκτικές διαδικασίες

Αφού κόψεις τις πιπεριές, μπορείς να τις φας άμεσα, διαφορετικά διατήρησέ τις για λίγες μέρες στο ψυγείο.



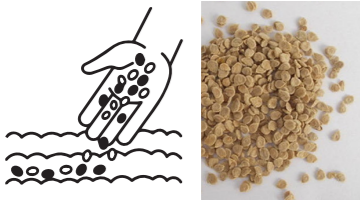
ΚΟΛΟΚΥΘΑΚΙ

Έχεις δοκιμάσει γεμιστά κολοκυθάκια;





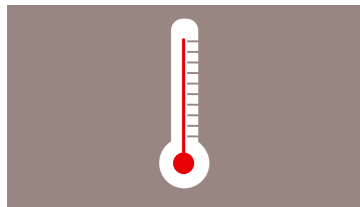
Προετοιμασία εδάφους



Σπορά



Αποστάσεις



Θερμοκρασία



Φωτισμός



Πότισμα



Θρεπτικά στοιχεία

Σπείρε τους κολοκυθόσπορους κατευθείαν στο σκαλισμένο έδαφος (εναλλακτικά σε σπορείο), ακολουθώντας τις κατάλληλες αποστάσεις. Να ποτίζεις ελαφρά για να μην παρασυρθούν οι σπόροι. Σπείρε νωρίς την άνοιξη.

20 - 35°C
Φύτεψε το κολοκυθάκι μόνο σε ζεστό μέρος, το φυτό αγαπάει το καλοκαίρι.

Φύτεψε το κολοκυθάκι σε ηλιόλουστα σημεία.

Πότισε ελαφρά και πιο συχνά όταν το φυτό είναι μικρό. Όταν μεγαλώσει πότισε με μικρότερες ποσότητες νερού. Μην ξεχνάς να το ποτίζεις περισσότερο κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού (1 φορά ανά 2 ημέρες ή και καθημερινά).

ΑΠΑΙΤΗΤΙΚΟ ΦΥΤΟ ΣΕ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ
Ρίξε ένα πλήρες βιολογικό λίπασμα την άνοιξη. Επανάλαβε την εφαρμογή κάθε μήνα. Αν στο φυτό λείπει το ασβέστιο, οι καρποί κιτρινίζουν.



Συγκαλλιέργεια



Φυτοπροστασία



Συγκομιδή



Μετασυλλεκτικές διαδικασίες

Μπορείς να φυτέψεις κοντά στο κολοκυθάκι: βασιλικό, κρεμμύδι, αρακά, φασόλια, μαρούλι, πατάτα, καλαμπόκι. Είναι καλοί γείτονες. Απόφυγε να φυτεύεις κοντά στην πιπεριά ραπανάκι. Δεν είναι καλοί γείτονες.

Το φυτό μπορεί να προσβληθεί από έντομα και μυκητολογικές ασθένειες (ωίδιο) που κάνουν τους καρπούς να κιτρινίζουν. Αντιμετώπισε την ασθένεια ψεκάζοντας με βιολογικά εντομοκτόνα. Ξεχορτάρισε συχνά, ν' απαλλαγείς από τα ζιζάνια.

Κόψε τα κολοκυθάκια όταν οι καρποί έχουν το τελικό μέγεθος κι αρχίζουν να παίρνουν το πράσινο χρώμα. Κόψε και τα άνθη, με τα οποία μπορείς να φτιάξεις νόστιμες συνταγές. Η συγκομιδή γίνεται περίπου 2 με 3 μήνες μετά το φύτεψμα των σπόρων.

Αφού κόψεις τα κολοκυθάκια, μπορείς να τα μαγειρέψεις άμεσα, διαφορετικά διατήρησέ τα για λίγες μέρες στο ψυγείο.



ΚΡΕΜΜΥΔΙ

Υπάρχει συνταγή χωρίς κρεμμύδι;

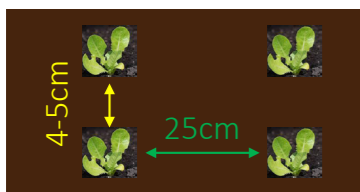




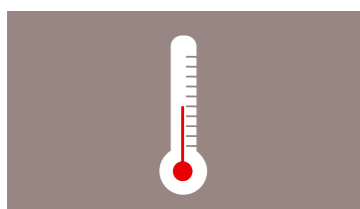
Προετοιμασία εδάφους



Σπορά



Αποστάσεις



Θερμοκρασία



Φωτισμός



Πότισμα



Θρεπτικά στοιχεία

Φύτεψε τον Οκτώβριο-Νοέμβριο τα κοκκάρια (μικροί βολβοί κρεμμυδιού) στο έδαφος, σε βάθος 3-4 εκατοστά, ακολουθώντας τις κατάλληλες αποστάσεις.

12-24°C
Φύτεψε τα κρεμμύδια σε μέρη με μέτρια θερμοκρασία. Το φυτό μπορεί ν' αντέξει το κρύο.

Φύτεψε τα κρεμμύδια σε ηλιόλουστα σημεία.

Να ποτίζεις συχνά!
Όχι όμως υπερβολικά γιατί μπορεί να σαπίσει το φυτό.

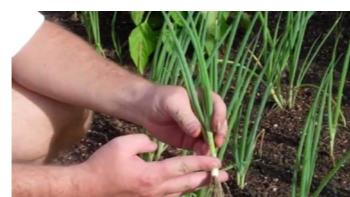
ΑΠΑΙΤΗΤΙΚΟ ΦΥΤΟ ΣΕ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ
Ρίξε ένα ανόργανο λίπασμα. Μην χρησιμοποιείς κοπριά!



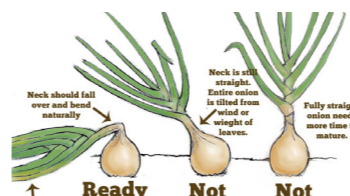
Συγκαλλιέργεια



Φυτοπροστασία



Συγκομιδή



Συγκομιδή



Μετασυλλεκτικές διαδικασίες



Μετασυλλεκτικές διαδικασίες

Μπορείς να φυτέψεις κοντά στα κρεμμύδια: ντομάτα, καρότα, αρωματικά φυτά. Είναι καλοί γείτονες. Απόφυγε να φυτεύεις κοντά στα κρεμμύδια όσπρια, λάχανο, τεύτλα, μηδική, αρακά, φασόλια, κουκιά και σπανάκι. Δεν είναι καλοί γείτονες.

Το φυτό μπορεί να προσβληθεί από μυκητολογικές ασθένειες, βακτήρια και παράσιτα. Αντιμέτωπισε την ασθένεια ψεκάζοντας με βιολογικά σκευάσματα. Ξεχορτάρισε συχνά, ν' απαλλαγείς από τα ζιζάνια.

Τα φρέσκα κρεμμυδάκια τα μαζεύεις από τον Φεβρουάριο έως τον Απρίλιο (τα μαζεύεις με τη ρίζα).

Μαζεύεις τους βολβούς των κρεμμυδιών τον Ιούνιο – Ιούλιο, όταν ο λαιμός του φυτού λεπταίνει και μαλακώνει, το φυτό αρχίζει να γέρνει προς το έδαφος και τα φύλλα κιτρινίζουν και ξεραίνονται.

Αφού κόψεις τα φρέσκα κρεμμυδάκια, χρησιμοποίησέ τα άμεσα στη μαγειρική, διαφορετικά διατήρησέ τα για αρκετές μέρες στο ψυγείο.

Άπλωσε τους βολβούς του κρεμμυδιού στο έδαφος μαζί με τα ξερά φύλλα (για να τους προστατεύουν) για μερικές ημέρες. Σε περίπτωση που βρέχει, άπλωσε τους βολβούς σε εσωτερικό χώρο να φύγει η υγρασία τους.



ΜΑΡΟΥΛΙ

Τι νόστιμη σαλάτα!





Σπορείο με χώμα

Γέμισε το σπορείο με χώμα για τη σπορά.



Σπορά

Σπείρε τους σπόρους το φθινόπωρο στο σπορείο και κάλυψέ τους με χώμα. Πότισε ελαφρά. Πρόσεξε την πίεση του νερού για να μην παρασυρθούν οι σπόροι.



Προετοιμασία εδάφους

Πριν από τη μεταφύτευση προετοίμασε το έδαφος με σκαλιστήρι.



Μεταφύτευση

Μεταφύτεψε τα φιντάνια, όταν αποκτήσουν 4 φύλλα, στον κήπο ή σε μεγαλύτερη γλάστρα, ακολουθώντας τις κατάλληλες αποστάσεις.



Αποστάσεις φύτευσης



Θερμοκρασία

14-19°C
Φύτεψε το μαρούλι σε μέρη με μέτρια θερμοκρασία. Το φυτό αντέχει στο κρύο αλλά όχι στον παγετό.



Φωτισμός

Φύτεψε το μαρούλι σε ηλιόλουστες θέσεις. Το φυτό αναπτύσσεται επίσης και σε ημισκιερές θέσεις.



Πότισμα

Πότιζε τακτικά το φυτό. Αν το ποτίζεις όμως υπερβολικά, μπορεί να σαπίσει.



Θρεπτικά στοιχεία

ΑΠΑΙΤΗΤΙΚΟ ΦΥΤΟ ΣΕ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ
Πρόσθεσε χωνεμένη κοπριά σε συνδυασμό με κομπόστ, από τα πρώτα στάδια του φυτού.



Συγκαλλιέργεια

Μπορείς να φυτέψεις κοντά στο μαρούλι: σκόρδο, κρεμμύδι, λάχανο, αγγούρι, πράσο, ραπανάκι, ντομάτα και καρότο. Είναι καλοί γείτονες.



Φυτοπροστασία

Το φυτό προσβάλλεται συχνά από σαλιγκάρια. Ρίξε στάχτη γύρω από το φυτό ή καταπολέμησέ τα με ένα βιολογικό σκεύασμα. Το φυτό, προσβάλλεται επίσης συχνά από μυκητολογικές ασθένειες και έντομα. Καταπολέμησε τις ασθένειες προσθέτοντας χαλκό στο φύλλωμα είτε με βιολογικά σκευάσματα. Ξεχορτάριασε συχνά, ν' απαλλαγείς από τα ζιζάνια.



Συγκομιδή

Όταν το μαρούλι γεμίσει φύλλα, κόψε είτε όλο το φυτό από τη ρίζα, είτε μόνο τα φύλλα που χρειάζεσαι έτσι ώστε να ξαναβγάλει φύλλα το φυτό. Το μαρούλι γεμίζει με φύλλα περίπου 1,5 με 2 μήνες μετά τη φύτευση των φιντανιών.



Μετασυλλεκτικές διαδικασίες

Χρησιμοποίησε τα φύλλα στη σαλάτα σου ή στο μαγείρεμα, διαφορετικά βάλε το μαρούλι για λίγες μέρες μες στο ψυγείο.



ΜΠΡΟΚΟΛΟ

Ένα από τα πιο υγιεινά λαχανικά!





Σπορείο με χώμα

Γέμισε το σπορείο με χώμα για τη σπορά.



Σπορά

Σπείρε τους σπόρους το φθινόπωρο στο σπορείο και κάλυψέ τους με χώμα. Πότισε ελαφρά. Πρόσεξε την πίεση του νερού για να μην παρασυρθούν οι σπόροι.



Προετοιμασία εδάφους

Πριν από τη μεταφύτευση προετοίμασε το έδαφος με σκαλιστήρι ή τσάπα.

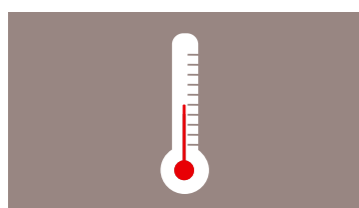


Μεταφύτευση

Μεταφύτεψε τα φιντάνια 1,5 μήνα αργότερα, στον κήπο ή σε μεγαλύτερη γλάστρα, ακολουθώντας τις κατάλληλες αποστάσεις.



Αποστάσεις φύτευσης



Θερμοκρασία

15-20°C
Φύτεψε το μπρόκολο σε μέρος με μέτρια θερμοκρασία.



Φωτισμός

Φύτεψε το μπρόκολο μόνο σε ηλιόλουστα σημεία.



Πότισμα

Πότιζε το φυτό με μέτριες ποσότητες νερού.



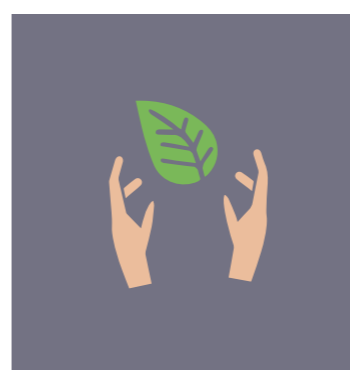
Θρεπτικά στοιχεία

ΑΠΑΙΤΗΤΙΚΟ ΦΥΤΟ ΣΕ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ
Πρόσθεσε χωνεμένη κοπριά σε συνδυασμό με κομπόστ, πριν τη φύτευση των φιντανιών στο έδαφος. Κάθε μήνα να προσθέτεις βιολογικό λίπασμα.



Συγκαλλιέργεια

Μπορείς να φυτέψεις κοντά στο μπρόκολο: μαρούλι, σπανάκι και πατάτα. Είναι καλοί γείτονες.



Φυτοπροστασία

Το φυτό μπορεί να προσβληθεί από σαλιγκάρια. Ρίξε στάχτη γύρω από το φυτό ή καταπολέμησέ τα με ένα βιολογικό σκεύασμα. Το φυτό, προσβάλλεται επίσης συχνά από μυκητολογικές ασθένειες και έντομα. Καταπολέμησε τις ασθένειες προσθέτοντας χαλκό στο φύλλωμα είτε με βιολογικά σκευάσματα. Ξεχορτάρισε συχνά, ν' απαλλαγείς από τα ζιζάνια.



Συγκομιδή

Κόψε το «κεφάλι» του μπρόκολου όταν σκληρύνει και πάρει το τελικό του μέγεθος. Κόψε μαζί και ένα μέρος του στελέχους με φύλλα για να διατηρηθεί περισσότερο. Το «κεφάλι» είναι έτοιμο περίπου 2,5 με 3 μήνες μετά τη φύτευση των φιντανιών.



Μετασυλλεκτικές διαδικασίες

Χρησιμοποίησε το μπρόκολο στη σαλάτα σου ή στο μαγείρεμα, διαφορετικά βάλτο για λίγες μέρες μες στο ψυγείο.



ΑΡΑΚΑΣ

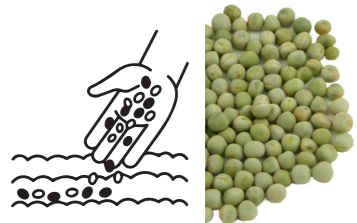
Δίνει χρώμα και άρωμα στο φαγητό σου!





Σπορείο με χώμα

Γέμισε το σπορείο με χώμα για τη σπορά.



Σπορά

Σπείρε τους σπόρους το φθινόπωρο στο σπορείο και κάλυψέ τους με χώμα. Πότισε ελαφρά. Πρόσεξε την πίεση του νερού για να μην παρασυρθούν οι σπόροι.



Προετοιμασία εδάφους

Πριν από τη μεταφύτευση προετοίμασε το έδαφος με σκαλιστήρι ή τσάπα.

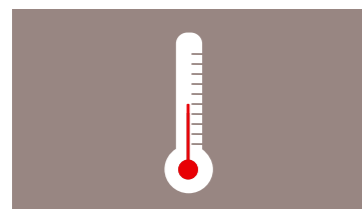


Μεταφύτευση

Μεταφύτεψε τα φιντάνια 1,5 μηνια αργότερα, στον κήπο ή σε μεγαλύτερη γλάστρα, ακολουθώντας τις κατάλληλες αποστάσεις. Βάλε στηρίγματα για να αναρριχηθεί το φυτό.



Αποστάσεις φύτευσης



Θερμοκρασία

10-18°C
Φύτεψε τον αρακά σε μέρος με μέτρια θερμοκρασία.



Φωτισμός

Φύτεψε τον αρακά μόνο σε ηλιόλουστες θέσεις.



Πότισμα

Πότιζε το φυτό με μέτριες ποσότητες νερού.



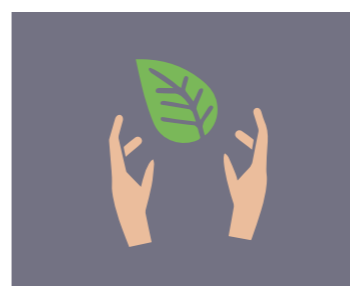
Θρεπτικά στοιχεία

ΜΗ ΑΠΑΙΤΗΤΙΚΟ ΦΥΤΟ ΣΕ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ
Ο αρακάς δεν χρειάζεται προσθήκη λιπασμάτων. Πρόσθεσε κοπριά στην αρχή της καλλιέργειας.



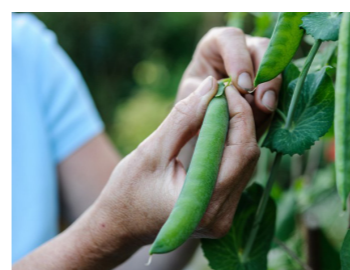
Συγκαλλιέργεια

Μπορείς να φυτέψεις κοντά στον αρακά: σκινόπρασο, άλυσο, δυόσμο, καρότο, καλαμπόκι, αγγούρι, ραπανάκι, γογγύλι και φασόλια. Είναι καλοί γείτονες.



Φυτοπροστασία

Το φυτό μπορεί να προσβληθεί από μυκητολογικές ασθένειες και έντομα. Καταπολέμησε τις ασθένειες προσθέτοντας χαλκό στο φύλλωμα είτε με βιολογικά σκευάσματα. Ξεχορτάρισε συχνά, ν' απαλλαγείς από τα ζιζάνια.



Συγκομιδή

Μάζεψε τον αρακά μόλις οι καρποί αρχίσουν να αλλάζουν χρώμα, από σκούρο σε πράσινο και οι λοβοί γεμίσουν. Χρησιμοποίησε και τα δύο χέρια στη συγκομιδή: με το ένα κράτα το μίσχο και με το άλλο τράβα το φασόλι μέσα στο οποίο είναι ο αρακάς.



Μετασυλλεκτικές διαδικασίες

Χρησιμοποίησε τον αρακά άμεσα στο μαγείρεμα, διαφορετικά βάλτον στην κατάψυξη του ψυγείου μέσα σε σακουλάκια αφού τον καθαρίσεις/ξεσπυρίσεις.



ΚΑΡΟΤΟ

Τα κουνέλια λατρεύουν επίσης τα καρότα!





Σπορείο με χώμα

Γέμισε το σπορείο με χώμα για τη σπορά.



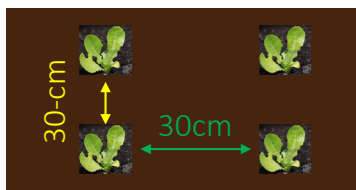
Σπορά

Σπείρε τους σπόρους στο σπορείο και κάλυψέ τους με χώμα. Πότισε ελαφρά. Πρόσεξε την πίεση του νερού για να μην παρασυρθούν οι σπόροι.



Μεταφύτευση

Μεταφύτεψε τα φιντάνια στον κήπο ή σε μεγαλύτερη γλάστρα, σε βάθος 25 εκατοστών ακολουθώντας τις κατάλληλες αποστάσεις.

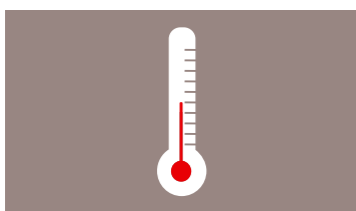


Αποστάσεις φύτευσης



Προετοιμασία εδάφους

Πριν από τη μεταφύτευση προετοίμασε το έδαφος με σκαλιστήρι ή τσάπα.



Θερμοκρασία

10-18°C
Φύτεψε τα καρότα σε μέρος με μέτρια θερμοκρασία.



Φωτισμός

Φύτεψε τα καρότα σε ηλιόλουστες θέσεις.



Πότισμα

Πότισε ελαφρά και πιο συχνά όταν το φυτό είναι μικρό. Όταν μεγαλώσει πότισε με μικρότερες ποσότητες νερού. Μην ξεχνάς να το ποτίζεις περισσότερο κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού (1 φορά ανά 2 ημέρες ή και καθημερινά).



Θρεπτικά στοιχεία

ΜΗ ΑΠΑΙΤΗΤΙΚΟ ΦΥΤΟ ΣΕ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ
Το φυτό δεν χρειάζεται προσθήκη λιπασμάτων. Πρόσθεσε κοπριά στην αρχή της καλλιέργειας.



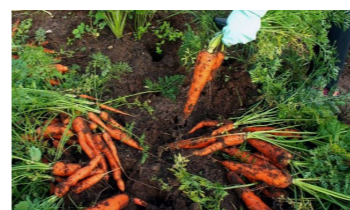
Συγκαλλιέργεια

Μπορείς να φυτέψεις κοντά στα καρότα: κρεμμύδι, σκόρδο και φασόλια. Είναι καλοί γείτονες.



Φυτοπροστασία

Το φυτό μπορεί να προσβληθεί από μυκητολογικές ασθένειες. Καταπολέμησέ τις με βιολογικά σκευάσματα. Ξεχορτάρισε συχνά, ν' απαλλαγείς από τα ζιζάνια.



Συγκομιδή

Τράβα τα καρότα πολύ προσεκτικά μέσα από το χώμα. 3 με 4 μήνες μετά τη σπορά τα καρότα είναι έτοιμα.



Μετασυλλεκτικές διαδικασίες

Χρησιμοποίησε τα καρότα άμεσα στη σαλάτα σου ή στο μαγείρεμα, διαφορετικά βάλτα στο ψυγείο τυλιγμένα σε μεμβράνη για λίγες μέρες.

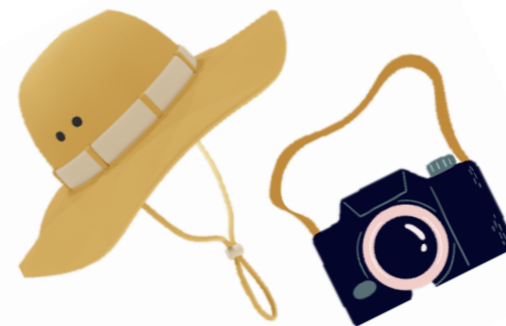
ΠΑΙΧΝΙΔΙ 1: Ο ΙΝΤΙΑΝΑ ΤΖΟΟΥΝΣ ΚΑΙ ΤΟ ΜΥΣΤΙΚΟ ΤΩΝ ΦΥΤΩΝ

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΜΑΘΗΣΗΣ

Λοιπόν, έχεις δει ποτέ επιστήμονες, βιολόγους και ανθρώπους που παρατηρούν τον ζωντανό κόσμο γύρω μας να κουβαλούν τις κάμερές τους και να καταγράφουν τα πάντα μαζί τους;

Βγες στον κήπο και προσπάθησε να τραβήξεις όσο περισσότερες φωτογραφίες μπορείς από φυτά ή ενδιαφέροντα πλάσματα στον κήπο!

Φόρεσε μια στολή σαφάρι, μπότες ή αθλητικά παπούτσια, χοντρές κάλτσες και φρόντισε να βάλεις καπέλο. Και ναι, μην ξεχάσεις τη φωτογραφική σου μηχανή (ή το κινητό σου, αν είναι ανάγκη)!



Πρόσθεσε τις καλύτερες φωτογραφίες φυτών σου, κόλλησέ τες σε μια κορνίζα και άφησέ τες εκεί να σου θυμίζουν πόσο όμορφο είναι να βρίσκεσαι στη φύση!

ΕΞΕΡΕΥΝΗΣΕ



ΠΑΙΧΝΙΔΙ 2: ΝΤΕΚΕΚΤΙΒ ΜΥΡΩΔΙΑΣ

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΟΥ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ

- Αν έχεις όρεξη να παίξεις ένα παιχνίδι Ντετέκτιβ Μυρωδιάς, κάθισε στο τραπέζι και διάβασε τη σύντομη εισαγωγή στην παρακάτω σελίδα.
- Στη συνέχεια, οι εκπαιδευτές σου θα σου φορέσουν ένα μαλακό μαντήλι στα μάτια. Βεβαιώσου ότι είναι σφικτό και ότι δεν μπορείς να δεις μέσα από αυτό.
- Τα αρωματικά φυτά για τα οποία έχεις ήδη μάθει θα τοποθετηθούν μπροστά σου.
- Άγγιξε το φυτό, τρίψε το με τα δάχτυλά σου και προσπάθησε να αναγνωρίσεις ποιο φυτό είναι με βάση τη μυρωδιά.
- Πάρε το χαρτί 2 και σημείωσε τα είδη που αναγνωρίζεις από τη μυρωδιά!

ΝΤΕΤΕΚΤΙΒ ΜΥΡΩΔΙΑΣ

Ετοιμάσα όλα τα μυρωδικά για να φτιάξω το αγαπημένο μου πιάτο - πίτσα!

Διάλεξα μυρωδάτη λεβάντα για να φωτίσω το δωμάτιό μου και γλιστρίδα για να προσθέσω στη λεμονάδα που θα με δροσίσει μετά το φαγητό. Ξεκίνησα ανοίγοντας τη ζύμη, ετοιμάζοντας τη σάλτσα ντομάτας και όλα τα άλλα υλικά και μόλις ετοιμαζόμουν να προσθέσω τα μυρωδικά, το ρεύμα κόπηκε.

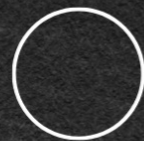
Το δωμάτιό μου είναι θεοσκότεινο και η πίτσα (και το στομάχι μου) δεν μπορεί να περιμένει. Νιώθω διάφορα φυτά στο τραπέζι, αλλά τώρα πρέπει να ξεχωρίσω από τη μυρωδιά ποιο είναι ποιο!



ΣΠΕΣΙΑΛ

ΜΕΝΟΥ ΜΥΡΩΔΙΩΝ

*Σημείωσε τις μυρωδιές
που αναγνώρισες*



Συγχαρητήρια, είσαι στ' αλήθεια ντετέκτιβ!

ΠΑΙΧΝΙΔΙ 3: ΕΙΜΑΙ Ο ΣΕΦ, ΟΡΙΣΤΕ!

Οι αγαπημένοι σου φίλοι έρχονται για δείπνο και θέλεις να τους εκπλήξεις με μια ενδιαφέρουσα σαλάτα. Από τα τρόφιμα στις εικόνες, σβήσε αυτά που θα χρησιμοποιήσεις. Από κάτω μπορείς επίσης να γράψεις με συντομία τη μυστική σου συνταγή, γιατί οι φίλοι σου ενθουσιάστηκαν με τις γεύσεις και ενδιαφέρονται για το πώς την ετοίμασες!

ΕΛΑΤΕ ΜΑΖΙ ΜΑΣ ΣΤΟ

ΣΠΕΣΙΑΛ ΔΕΙΠΝΟ

ΕΙΣΤΕ
ΚΑΛΟΔΕ-
ΧΟΥΜΕΝ
ΟΙ

Διάλεξε τα υλικά της υγιεινής σου σαλάτας και γράψε τη μυστική σου συνταγή σε ένα φύλλο χαρτί, στην κάτω δεξιά γωνία. Ξύπνα τη φαντασία και τη δημιουργικότητά σου και πρόσθεσε κάποια που δεν είναι στις φωτογραφίες.

- Σαλάτες
- Υγιεινό φαγητό



Μυστική συνταγή

ΠΑΙΧΝΙΔΙ 4: ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΤΟ ΦΑΩ;



ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΤΟ ΦΑΩ;



1



Ωμή πατάτα

2



Φρέσκο δυόσμο

3



Πουρές πατάτας

4



Μη-επεξεργασμένη μελιτζάνα

5



Μαγειρεμένα μπιζέλια σε ριζότο

6



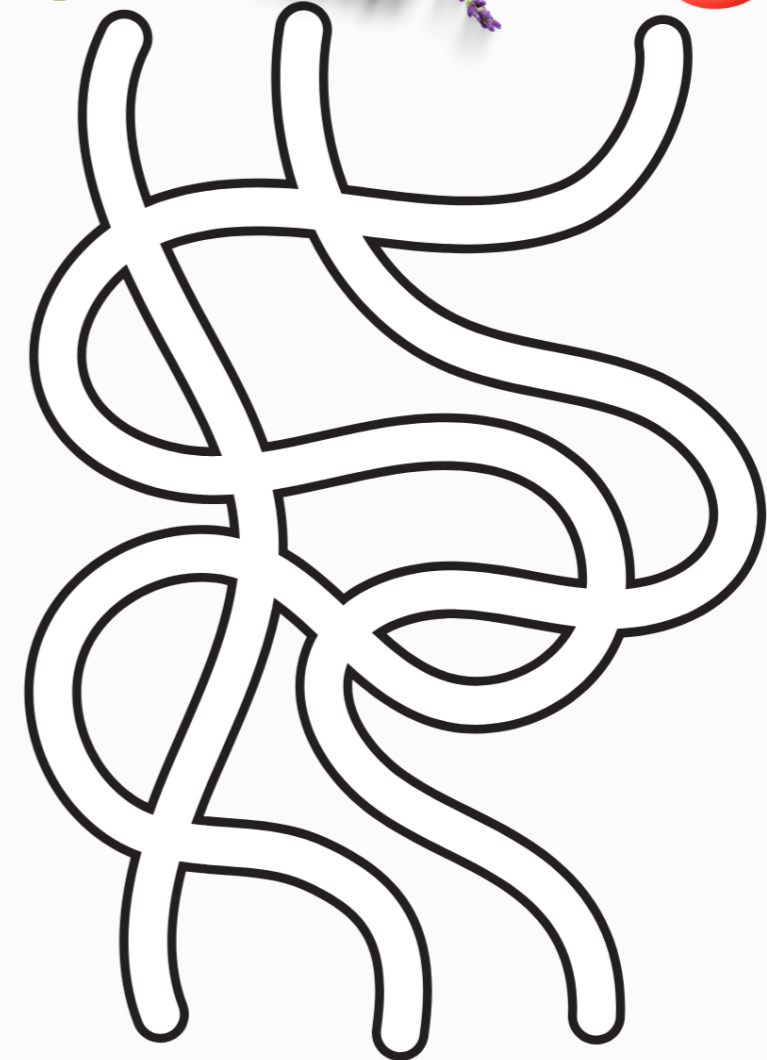
Ντομάτα με σαλάτα βασιλικού

Σημείωσε αυτά που τρώγονται

ΠΑΙΧΝΙΔΙ 5: ΛΑΒΥΡΙΝΘΟΣ ΦΥΤΩΝ

ΛΑΒΥΡΙΝΘΟΣ ΦΥΤΩΝ

Ακολούθησε τα μονοπάτια για να βρεις το σωστό προϊόν.
Χρησιμοποίησε το χρώμα-κλειδί στο μονοπάτι για το σωστό προϊόν.



ΤΩΡΑ ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΚΑΛΛΙΕΡΓΗΣΕΙΣ ΤΟ ΔΙΚΟ ΣΟΥ ΦΑΓΗΤΟ!

*Καλή διασκέδαση, και απόλαυσε
να είσαι αγρότης!*

