



ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ ΦΥΤΑ

Βρώσιμοι Κήποι ΟΙΚΙΑΚΗ ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ ΑΡΩΜΑΤΙΚΩΝ ΦΥΤΩΝ

Καλλιεργήστε τα δικά σας βότανα

Πανεπιστήμιο της Εβόρα

Περιεχόμενα

1. Περίληψη
2. Εισαγωγή
3. Βασικά περιεχόμενα
 - 3.1 Ο Ρόλος των βοτάνων στην διατροφή
 - 3.2 Η χρήση των βοτάνων στο φαγητό
 - 3.3 Η σημασία στη μαγειρική
 - 3.4 Τα βότανα που χρησιμοποιούνται περισσότερο στην Ευρώπη
 - 3.5 Θρεπτικές και λειτουργικές ιδιότητες των βοτάνων
4. Στην πράξη
 - 4.1 Από την Θεωρία στην Πράξη: Η δική σας οικιακή καλλιέργεια
 - 4.2 Κατασκευάζοντας τον κήπο σας
5. Για περαιτέρω ανάγνωση
6. Βιβλιογραφία

Η Ενότητα

Τίτλος	Οικιακή καλλιέργεια αρωματικών φυτών...καλλιεργήστε τα δικά σας βότανα
Θέμα	Οργανική μικρής κλίμακας παραγωγή
Βασική ομάδα στόχος	Οι τελικοί χρήστες του εγχειριδίου είναι: Σπουδαστές των ιδρυμάτων που συμμετέχουν Ενήλικες που ενδιαφέρονται για θέματα σχετικά με την οργανική καλλιέργεια και τα αρωματικά φυτά Κάτοικοι των πόλεων Κέντρα επιμόρφωσης ενηλίκων Ερασιτέχνες κηπουροί
Περιγραφή του εγχειριδίου και γενικοί στόχοι	Αυτή η ενότητα βοηθά τον συμμετέχοντα να καταλάβει: <ul style="list-style-type: none"> • Τον ρόλο των βοτάνων στη διατροφή • Την χρήση των βοτάνων στο φαγητό • Την σημασία τους στη μαγειρική • Τα βότανα που χρησιμοποιούνται περισσότερο στην Ευρώπη • Τις θρεπτικές και λειτουργικές ιδιότητες των βοτάνων
Διάρκεια εκπαίδευσης	Διάρκεια εκμάθησης και μέγιστη διάρκεια εκπαίδευσης σχετικά με το περιεχόμενο της ενότητας: Η μέγιστη διάρκεια εκπαίδευσης είναι 24 ώρες, κατανεμημένες ως εξής: <ul style="list-style-type: none"> • 8 ώρες θεωρητικής εκπαίδευσης • 8 ώρες για επισκέψεις (αγροκτήματα, μονάδες επεξεργασίας τροφίμων, αγορές) • 8 ώρες πρακτικής άσκησης.
Μαθησιακά αντικείμενα	Στόχος αυτής της εκπαιδευτικής ενότητας είναι η απόκτηση γνώσεων σχετικά με: <ul style="list-style-type: none"> - Κάποια από τα βότανα που χρησιμοποιούνται περισσότερο στην ευρωπαϊκή κουζίνα - Τα χαρακτηριστικά τους και τα οφέλη τους για την υγεία - Την καλλιέργεια και την χρήση οικιακών αγροκήπων - Κάποιες μεθόδους και τρόπους δημιουργίας τέτοιων κήπων σε μικρούς χώρους, δημιουργική επαναχρησιμοποίηση υλικών, και επομένως συμβολή στην παγκόσμια βιωσιμότητα.
Αποκτούμενες ικανότητες	Ειδικές ικανότητες σχετικές με το θέμα της ενότητας. <ul style="list-style-type: none"> - Κατανόηση των βασικών οφελών των βοτάνων που χρησιμοποιούνται στην ευρωπαϊκή κουζίνα - Κάποιες τεχνικές δημιουργίας αγροκήπων σε μικρούς αστικούς χώρους - Επαναχρησιμοποίηση υλικών και δημιουργία νέων χρήσεων για κενούς χώρους.

<p>Παιδαγωγικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται (αυτοδιδασκαλία, ομαδική εργασία, εκμάθηση εξ' αποστάσεως, κλπ.)</p>	<p>Είδη δραστηριοτήτων που θεωρούνται χρήσιμα για την εκμάθηση αυτού του εγχειριδίου:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Θεωρητική εκπαίδευση/συνδυασμένη μορφή εκπαίδευσης (blended learning): Πρόσωπο με πρόσωπο εκπαίδευση Ομαδικές συζητήσεις Εκμάθηση μέσω διαδικτύου - Πρακτική εκπαίδευση Εργαστήρια Αυτοδιδασκαλία
--	---

1. Περίληψη

Η ενότητα στοχεύει να παρουσιάσει τα βασικά πλεονεκτήματα των βοτάνων που χρησιμοποιούνται στην ευρωπαϊκή διατροφή και να εντοπίσει κάποιους τρόπους και τεχνικές για τη δημιουργία ενός αγρο-κήπου σε μικρούς αστικούς χώρους. Αυτές οι τεχνικές στοχεύουν επίσης στην ενθάρρυνση της επαναχρησιμοποίησης των υλικών και στην δημιουργία νέων χαρακτηριστικών στους κενούς χώρους.

Λέξεις κλειδιά:

Υγιεινή τροφή, διατροφή, ανακύκλωση, βιωσιμότητα.

2. Εισαγωγή

Η αυξημένη ζήτηση για μία υγιέστερη ζωή σε συνδυασμό με έναν Ευρωπαϊκό πληθυσμό που γερνάει προοδευτικά, έχει ενθαρρύνει αναγκαστικά τους πολίτες να αποκτήσουν αυξημένη ενημέρωση σχετικά με την τροφή.

Η Ευρωπαϊκή αγορά είναι ο δεύτερος μεγαλύτερος καταναλωτής μπαχαρικών, καρυκευμάτων και βοτάνων, με σημαντικότερα τον μαϊντανό, το θυμάρι και την ρίγανη. Η χρήση φυσικών προϊόντων καλλιεργημένων στο σπίτι χωρίς φυτοφάρμακα είναι επομένως μία ενδιαφέρουσα εναλλακτική προοπτική στην Ευρώπη και επίσης στον υπόλοιπο κόσμο.

Παρ' όλα αυτά, η χρήση του αστικού χώρου γίνεται διαρκώς πιο ακριβή και σύνθετη εξ αιτίας του αυξανόμενου παγκόσμιου πληθυσμού και της συσσώρευσής του σε μεγάλες πόλεις. Μετά προκύπτουν κάποιες ερωτήσεις: Γιατί να μην καλλιεργείτε το φαγητό σας αντί να το αγοράζετε; Πώς να το κάνετε με τους περιορισμούς στον υπάρχοντα χώρο σήμερα;

Η καλλιέργεια βοτάνων στο σπίτι ή σε μικρούς χώρους αποδεικνύει ότι είναι εφικτό, ακόμα και σε μικρούς χώρους, να παραχθεί τουλάχιστον ένα μέρος του φαγητού μας και να έχουμε φρέσκο και υγιεινό φαγητό πάντα διαθέσιμο στο τραπέζι.

Υπάρχουν αρκετές μέθοδοι και διαδικασίες καλλιέργειας που μπορούν να προσαρμοστούν σε κάθε ανάγκη, οπότε, μετά από την παρουσίαση κάποιων από αυτά, αναμένεται να μάθουμε για την καλύτερη δυνατή χρήση των διαθέσιμων χώρων καθώς και για το πως να επωφεληθούμε από τις φυσικές τροφές στην διατροφή μας, χρησιμοποιώντας ανακυκλώσιμα υλικά.

3. Τα αρωματικά φυτά στην διατροφή

3.1 Ο Ρόλος των Βοτάνων στη διατροφή

Γνωστά από την αρχαιότητα, τα βότανα χρησιμοποιούνταν στην κουζίνα, κυρίως λόγω της φαρμακευτικής τους αξίας. Οι θρησκευτικές παραδόσεις, το άρωμα και η ωραία γεύση που δίνουν στις συνταγές και στα πιάτα, αποτελούν τους άλλους λόγους.

Οι Ρωμαίοι, με τα ταξίδια τους, ήταν υπεύθυνοι για την εισαγωγή του δενδρολίβανου, θυμαριού και θρουμπιού στην Κεντρική Ευρώπη και για την μεταφορά στην Μέση Ανατολή μαϊντανού, βασιλικού και φασκόμηλου. Κατά τους Μεσαιωνικούς χρόνους, η μαγειρική χρήση των μπαχαρικών εντατικοποιήθηκε, αφού χρησιμοποιήθηκαν για να δίνουν χρώμα και να διακοσμούν τα πιάτα. Ακόμη, οι ανακαλύψεις του Μάρκο Πόλο και η εντατικοποίηση των εμπορικών δρομολογίων με την Ανατολή οδήγησαν στην ανακάλυψη περισσότερων βοτάνων.

Αυτή την στιγμή στην Ευρώπη, τα βότανα παραμένουν απαραίτητα στην τροφή και οι επιλογές των μαγείρων είναι προσανατολισμένες στις καινοτόμες χρήσεις τους και στους πιο παραδοσιακούς συνδυασμούς κάθε χώρας. Για την τελευταία περίπτωση παραδείγματα αποτελούν η χρήση δρακόντιου, θυμαριού, φύλλων δάφνης και σκόρδου στην Γαλλία, η συχνή χρήση βασιλικού, φασκόμηλου και δενδρολίβανου στην Ιταλία ή ρίγανης και μαϊντανού στην Ελλάδα και επίσης η χρήση μαϊντανού, ρίγανης και κόλιανδρου στην Πορτογαλία ή φασκόμηλου και θυμαριού στην Βρετανία.

3.2 Η χρήση των βοτάνων στο φαγητό

Τα βότανα μπορούν να διαχωριστούν σε διάφορες κατηγορίες: φρέσκα, αρωματικά, βότανα εσπεριδοειδών, σακχαρώδη, πικάντικα, πικρά και καυτερά. Κανονικά χρησιμοποιούνται κυρίως για να προσδώσουν άρωμα και γεύση και δεν είναι υπεύθυνα για την κυρίαρχη γεύση του φαγητού. Παρ' όλα αυτά, όταν προστίθενται νωρίς στο μαγείρεμα, απελευθερώνουν τα αρώματά τους. Αν τοποθετηθούν στο τέλος της συνταγής ή στο πιάτο πριν το σερβίρισμα, τα βότανα διατηρούν την φρεσκάδα, την γεύση, την υφή και το χρώμα τους.

Σύμφωνα με τα χαρακτηριστικά τους, για να έχουμε το καλύτερο αποτέλεσμα και όφελος, τα βότανα θα πρέπει να χρησιμοποιούνται σε διαφορετικές στιγμές του μαγειρέματος, όπως φαίνεται παρακάτω. Εκτός από τα φύλλα, τα λουλούδια αλλά και οι καρποί των βοτάνων έχουν χρησιμοποιηθεί στην μαγειρική για να ενισχύσουν την γεύση των φαγητών. Θα πρέπει επίσης να τονιστεί η σημασία της χρήσης τους σε φρέσκια μορφή αντί για καταψυγμένη ή αποξηραμένη.

Στιγμή Χρήσης

Αποξηραμένα βότανα: πάντα στο ξεκίνημα του μαγειρέματος

Σκληρά βότανα (δενδρολίβανο, λεβάντα, θυμάρι): πριν ή κατά τη διάρκεια του μαγειρέματος
Λόγω της αντοχής τους σε μαγείρεμα μεγάλης διάρκειας, μικρά κομμάτια μπορούν επίσης να προστεθούν στο τέλος για την ανάδειξη της γεύσης.

Δυνατά βότανα (μέντα, αρτεμισία, μαντζουράνα, λεβιστικό): προστίθενται κατά το μαγείρεμα.

3.3 Η σημασία στην μαγειρική

Τα βότανα μεταμορφώνουν θετικά το φαγητό και κάποιοι συνδυασμοί φαίνεται να εξασφαλίζουν καλύτερα αποτελέσματα. Για παράδειγμα βασιλικός με ντομάτα, δρακόντειος με κοτόπουλο, θυμάρι και δενδρολίβανο με αρνίσιο κρέας και ρίγανη με τυρί και αυγά. Όμως το άρωμα των φρέσκων βοτάνων στις σαλάτες ή στα μαγειρεμένα λαχανικά και η σημασία και η μοναδικότητα των αισθητικών και διακοσμητικών αποτελεσμάτων διαφορετικών ειδών και μορφών βοτάνων αποκαλύπτονται σε συγκεκριμένες συνταγές.

Ενώ η καλλιέργεια φρέσκων βοτάνων στο σπίτι δεν συνδέεται συνήθως με την παρουσίαση του πιάτου αλλά με τη φροντίδα για την γεύση και την υγεία, είναι γεγονός ότι η εμφάνιση του φαγητού μπορεί να βελτιωθεί σημαντικά με την προσθήκη κάποιων βοτάνων. Ακόμα και τα καλύτερα βραστά, μαγειρευτά ή σούπες μπορούν να γίνουν πιο νόστιμα και ελκυστικά όταν τα φρέσκα βότανα ψιλοκόβονται και προστίθενται την τελευταία στιγμή. Εξ άλλου, τα βότανα στολίζουν τους ζωμούς και τις σάλτσες, κάνουντάς τους διαφορετικούς και πιο ελκυστικούς.

3.4 Τα βότανα που χρησιμοποιούνται περισσότερο στην Ευρώπη

Υπάρχουν πολλά βότανα που χρησιμοποιούνται στην γαστρονομία, ανάμεσά τους ξεχωρίζουν αυτά που χρησιμοποιούνται περισσότερο στην Ευρώπη.

- **Σχοινόπρασο** – Το σχοινόπρασο ταιριάζει σχεδόν με τα πάντα δίνοντας τους μια πολύ ιδιαίτερη γεύση. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί από τις σαλάτες ως το μαγειρευτό κρέας, αποτελώντας καλό συνοδευτικό για πολλά πιάτα. Τα σχοινόπρασα δεν θα πρέπει να χρησιμοποιούνται ψιλοκομμένα. Θα πρέπει να κόβονται με ψαλίδι και να προστίθενται μόλις 2-5 λεπτά πριν σερβιριστεί το πιάτο για να διατηρήσουν το χαρακτηριστικό τους άρωμα.
- **Κόλιαντρος** – Μαζί με τον μαϊντανό, ο κόλιαντρος είναι ένα από τα πιο κοινά βότανα στο Νότο της Πορτογαλίας, αποτελώντας σημαντικό κομμάτι της Μεσογειακής διατροφής. Προερχόμενος από την νότια Ευρώπη και την Μέση Ανατολή, ο κόλιαντρος ξεχώρισε για το άρωμα και τη γεύση που δίνει στις συνταγές.
- **Μέντα** – Πιθανώς το βότανο με το πιο έντονο άρωμα. Με ρίζες από την Ασία, η μέντα χρησιμοποιείται για διάφορους σκοπούς, που κυμαίνονται από την χρήση της σαν γλυκαντικού σε τσάγια και χυμούς (π.χ. ανανάς και μέντα), μέχρι την προσθήκη της σε φρουτοσαλάτες, μεταξύ άλλων.
- **Δάφνη** – Η δάφνη αναγνωρίζεται από την ιδιαίτερη μυρωδιά και την έντονη γεύση που την κάνει να ξεχωρίζει από άλλα αρωματικά βότανα τα οποία συνήθως δεν έχουν δυνατή γεύση. Όταν χρησιμοποιείται σε μεγάλες δόσεις ή σε παρατεταμένο μαγείρεμα κάνει τη γεύση εντονότερη. Έτσι, συστήνεται η χρήση της με μέτρο και η απομάκρυνσή της πριν το σερβίρισμα εξ αιτίας της πικρής γεύσης που μπορεί να προσδώσει. Συνδυάζεται συνήθως με συνταγές με κρέας και ψάρι.
- **Ρίγανη** – Η ρίγανη αποτελεί άριστο συστατικό για σαλάτες, πίτσες ή σαλιγκάρια, όπου θεωρείται το βασικό συστατικό της καταπληκτικής γεύσης τους. Προέρχεται από ένα φυτό που του αρέσει ο άφθονος ήλιος και είναι πολύ ανθεκτικό και πολύ καλό για καλλιέργεια στο σπίτι.

- **Μαϊντανός** –Με λευκά άνθη και αρωματικά φύλλα με ιδιαίτερη μυρωδιά, είναι το βασικό αρωματικό βότανο που χρησιμοποιείται στην Πορτογαλία (και στην Ελλάδα) και δίνει τη χαρακτηριστική και ξεχωριστή γεύση σε πολλά πιάτα της Πορτογαλικής κουζίνας. Ενώ σε μερικές χώρες χρησιμοποιείται παραδοσιακά μόνο για γαρνίρισμα στο φαγητό, ο φρέσκος μαϊντανός είναι επίσης ένας καταπληκτικός ενεργοποιητής γεύσης σε σούπες και σάλτσες. Όταν προστίθεται σε μία σκελίδα θρυμματισμένο σκόρδο και αρωματισμένο εξαιρετικά παρθένο ελαιόλαδο αποτελεί μία τελική πινελιά σε πιάτα με κρέας και ψητό ψάρι.
- **Βασιλικός** – Τα φύλλα του (πράσινα φύλλα) έχουν ένα εκπληκτικό άρωμα και πικάντικη γεύση. Χρησιμοποιείται ευρέως στην Ιταλική και Γαλλική κουζίνα για να αρωματίσει την ντομάτα, αναμειγνύεται επίσης σε σαλάτες και διάφορες σάλτσες όπως η ιταλική πέστο. Τα φύλλα θα πρέπει να σχίζονται με τα δάχτυλα σε μικρά κομμάτια για να μην χάσουν το χρώμα τους (μόνο όταν φτιάχνουμε πέστο θα πρέπει να κόβονται).
- **Θυμαρί** – Είναι κατάλληλο για παρατεταμένο μαγείρεμα και βραστά και μπορεί να χρησιμοποιηθεί ξερό και κρύο, χωρίς να χάσει από την γεύση του. Συνδυάζεται καλά με κρέας (αρνί, χοιρινό, κοτόπουλο), ψάρι και αυγά. Είναι σημαντικό να προσέχουμε την ποσότητα του θυμαριού που χρησιμοποιούμε ώστε να μην υπερισχύσει η γεύση του των άλλων συστατικών της συνταγής.
- **Φλισκούνι** – Έχει άρωμα και δροσιστική γεύση, παρόμοια με αυτά της μέντας. Είναι ιδανικό με φρουτοσαλάτες ή λαχανικά, αρνί, σαλιγκάρια, χυμούς, κοκτέιλ και τσάγια. Χρησιμοποιείται συχνά στην κακαβιά και σε άλλα μαγειρευτά, όπως η παραδοσιακή σούπα της περιφέρειας Αλεντέζου (Alentejo) της Πορτογαλίας (“açorda”).
- **Αρτεμισία** – Η γεύση του φύλλου της αρτεμισίας είναι γλυκιά και ελαφρώς πικάντικη ταυτόχρονα, παρόμοια με του γλυκάνισου. Προσφέρει μία ξεχωριστή πινελιά σε σαλάτες, πιάτα με ψάρι και κρέας, σάλτσες, ελαιόλαδα και ξύδια. Χρησιμοποιείται για να αρωματίσει σούπες, σάλτσες, κιμάδες, πιάτα με ψάρι, πιάτα με πουλερικά, ψητό μπιφτέκι, μπριζόλες και επίσης ομελέτες, σπαράγγια, καβούρια, βραστά αυγά, και άσπρο τυρί.
- **Δενδρολίβανο** – Το δενδρολίβανο συνδυάζεται με χοιρινό και πουλερικά, με ψητά ψάρια, αρνί, κατσίκι και μοσχάρι και με πατάτες φούρνου και λουκάνικα. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί επίσης σε σάλτσες και ψημένο. Έχει φρέσκια και γλυκιά γεύση και συστήνεται στην προετοιμασία του κρέατος, ειδικά σε χοιρινό και αρνί, πατάτες και αρωματισμένα βούτυρα. Τα κλαδάκια του είναι επίσης ωραία διακοσμητικά.

3.5 Θρεπτικές και λειτουργικές ιδιότητες των βοτάνων

«**Φάρμακό σας ας γίνει η τροφή σας και η τροφή σας ας γίνει φάρμακό σας**», μία συμβουλή περισσότερων από δύομιση χιλιάδων χρόνων, που αποδίδεται στον πατέρα της δυτικής ιατρικής, τον έλληνα Ιπποκράτη και η οποία δηλώνει ξεκάθαρα την σχέση μεταξύ της διατροφής και των ιατρικών της οφελών. Έτσι, η υγιεινή διατροφή είναι η βάση της καλής ζωής.

Γενικά, τα βότανα θεωρείται ότι μπορούν να αντικαταστήσουν το αλάτι ακόμα και σε μαρινάδες, κάνοντας πιο υγιεινά τα φαγητά. Το καθένα, ωστόσο, έχει πολύ ξεχωριστά γνωρίσματα, κάποια αποδεδειγμένα και κάποια διαδομένα πολιτισμικά, όπως αναριθμούνται παρακάτω.

- **Σχοινόπρασο** – Επιταχύνει την πέψη, διεγείρει την όρεξη, και δυναμώνει το στομάχι. Μειώνει την πίεση του αίματος. Λόγω της περιεκτικότητάς του σε βιταμίνες Α και C χρησιμοποιείται για την αντιμετώπιση της έλλειψης των βιταμινών αυτών.
- **Κόλιαντρος** - Οι σπόροι του είναι πλούσιοι σε ρετινόλη, θειαμίνη, νιασίνη, ασβέστιο, φώσφορο, σίδηρο και ασκορβικό οξύ. Το φρούτο περιέχει επίσης βιταμίνη C. Ο κόλιαντρος είναι θερμαντικός, διαλυτικός και διεγερτικός των πεπτικών λειτουργιών. Βοηθάει την αναπνοή αν μασηθεί αμέσως μετά την κατανάλωση σκόρδου. Είναι πλούσιος σε μαγνήσιο, ασβέστιο, σίδηρο, φώσφορο, φυτικές ίνες και ασκορβικό οξύ. Το αφέψημα κόλιαντρου ανακουφίζει από πόνους στο στομάχι και προβλήματα μετεωρισμού(φούσκωμα).
Σε μερικούς πολιτισμούς πιστεύεται ότι είναι αφροδισιακός και αυξάνει τους μαστικούς αδένες.
- **Μέντα**- Το αφέψημα μέντας, φτιαγμένο από τα φύλλα της, είναι γνωστό διουρητικό και αντιπαρασιτικό και εξαιρετικό αγχολυτικό. Χρησιμοποιείται επίσης στην αντιμετώπιση των στομαχόπονων. Τα φύλλα της περιέχουν βιταμίνες Α, C και μέταλλα του συμπλέγματος Β, όπως ασβέστιο, φώσφορο, σίδηρο και κάλιο.
- **Δάφνη** – Η δάφνη είναι πλούσια σε σίδηρο, Βιταμίνη Α και Βιταμίνη Ε. Το αφέψημα από τα φύλλα της έχει τις ιδιότητες να ανακουφίζει από τις κράμπες της εμμηνόρροιας, να ρυθμίζει τον εμμηνορροϊκό κύκλο, να βοηθά στην θεραπεία μολύνσεων του δέρματος και του αυτιού, να αντιμετωπίζει την κούραση, τις αιμορροΐδες, τους ρευματισμούς και τους μώλωπες και επίσης βοηθά στην βελτίωση της πέψης και δρα σαν διεγερτικό της όρεξης. Το λάδι που φτιάχνεται με μούρα δάφνης είναι γνωστό για τις αντιφλεγμονώδεις ιδιότητές του.
- **Ρίγανη** – Τα δραστικά συστατικά της ρίγανης βοηθούν στην καταπολέμηση της δυσπεψίας, της ναυτίας και του μετεωρισμού (φουσκώματος), διεγείροντας τις γαστρικές και χολικές εκκρίσεις. Επί πλέον είναι διουρητική και μία καλή πηγή θρεπτικών συστατικών όπως ο σίδηρος, το μαγγάνιο, οι φυτικές ίνες, το ασβέστιο, οι βιταμίνες (Α και C) και τα λιπαρά ωμέγα 3. Μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί για την μείωση των επιπέδων της χοληστερόλης και στην αντιμετώπιση του καρκίνου του παχέος εντέρου. Το αφέψημα ρίγανης βοηθά αποτελεσματικά στην καταπολέμηση του πονόδοντου, του κρυώματος, του βήχα και της βραχνάδας.
- **Μαιντανός** – Επειδή θεωρείται ανθελμινθικός, διαλυτικός και διεγερτικός των πεπτικών λειτουργιών ενδείκνυται σε περιπτώσεις μετεωρισμού (φουσκώματος) και διάρροιας. Βοηθά στον καθαρισμό της αναπνοής αν μασηθεί αμέσως μετά από κατανάλωση σκόρδου. Έχει και άλλες λειτουργίες όπως διουρητική δράση, διεγερτική και αντισηπτική, κυρίως σε λοιμώξεις του ουροποιητικού συστήματος. Αν καταναλωθεί ωμός είναι πλούσιος σε βιταμίνες Α, Β1, Β2, C, και D.
- **Βασιλικός** – Διεγείρει την όρεξη, επιταχύνει την πέψη, προλαμβάνει το πρήξιμο και βελτιώνει την νεφρική λειτουργία και την έκκριση βλέννας. Οι γαργάρες με βασιλικό ανακουφίζουν από τον πονόλαιμο, τα στοματικά έλκη και την κακοσμία του στόματος. Σε μερικούς πολιτισμούς, πιστεύεται ότι ο Βασιλικός είναι εξαιρετικός για ανθρώπους με προβλήματα επιθετικότητας και ότι το αφέψημά του βοηθά τους συνεσταλμένους ανθρώπους να απελευθερώσουν τη συκρατημένη αγάπη. Επίσης πολλοί πιστεύουν ότι προστατεύει από την είσοδο αρνητικών ενεργειών αν τοποθετηθεί στην μπροστινή είσοδο του σπιτιού.

- **Θυμάρι** – Αυτό το βότανο θεωρείται ένα υγιεινό υποκατάστατο του αλατιού. Είναι πλούσιο σε βιταμίνες C και συμπλέγματος B και μαγνήσιο. Θεωρείται χωνευτικό, ανθελμινθικό και διεγερτικό, ενώ βοηθά στην ανακούφιση του πονοκέφαλου. Σε λάδι χρησιμοποιείται για ξέπλυμα του στόματος κατά της κακοσμίας, σε πληγές ή φλεγμονές. Το αφέψημα από θυμάρι ενδείκνυται για την αντιμετώπιση του βήχα, του κρυώματος και του πυρετού. Θεωρείται επίσης καλός σύντροφος μετά το μεθύσι...
- **Φλισκούνη** – Σε μερικές περιοχές της Πορτογαλίας το αφέψημα από φλισκούνη παραμένει ένα ιδιαίτερα διαδεδομένο ίαμα σε περιπτώσεις πυρετού, δυσκοιλιότητας, βήχα και βρογχίτιδας. Δρα επίσης σαν χωνευτικό.
- **Αρτεμισία** – Η αρτεμισία διεγείρει την όρεξη και επιταχύνει την πέψη. Έχει διουρητική και αντι-αθηροσκληρωτική δράση. Τα φύλλα της είναι πλούσια σε ιώδιο, μέταλλα και βιταμίνες A και C. Το αφέψημά της είναι χωνευτικό και τονωτικό, ανακουφίζει από τις εμμηνορροϊκές κράμπες, βοηθά στην σωστή λειτουργία του πεπτικού συστήματος και είναι καλό διεγερτικό για το μυαλό, την καρδιά και το συκώτι. Η αρτεμισία είναι γνωστή και ως «αρτεμισία η δρακόντια».
- **Δενδρολίβανο** – Δρα ως χωνευτικό και διουρητικό. Ως αφέψημα, βοηθά την πέψη, είναι εξαιρετικό εφιδρωτικό, επαναφέρει την μνήμη, βοηθά στην καταπολέμηση του πυρετού και των πόνων, είναι επίσης κατάλληλο για την αντιμετώπιση του κρυώματος και τη βρογχίτιδας καθώς και για την ανακούφιση από την τριχόπτωση και την πιτυρίδα. Προερχόμενο από τη Μεσόγειο, το δενδρολίβανο είναι σύμβολο γονιμότητας, και κατά τον Μεσαίωνα χρησιμοποιούνταν για καθαρισμό των δωματίων των αρρώστων. Καθώς η μυρωδιά του είναι διεγερτική, οι Έλληνες μαθητές φορούσαν κλαδιά στα μαλλιά τους για να αναζωογονήσουν την μνήμη τους κατά τη διάρκεια εξετάσεων.

4. Στην πράξη

4.1 Από τη Θεωρία στην Πράξη: Ο οικιακός αγρο-κήπος σας



Μετά από την παρουσίαση των βασικών βοτάνων που χρησιμοποιούνται στην γαστρονομία και των θρεπτικών και λειτουργικών οφελών τους, το δεύτερο μέρος, πιο πρακτικό, σκοπεύει να δείξει πώς μπορεί κάποιος να αποκτήσει τον δικό του αγρο-κήπο καθώς και τα οφέλη του.

Η συνήθεια κατανάλωσης τροφής που καλλιεργήθηκε σε μικρούς κήπους, βοηθά στην παροχή μίας καλής φυσικής και πνευματικής ανάπτυξης και προσφέρει στα άτομα που μεγαλώνουν μία καλύτερη ποιότητα ζωής και μία πιο υγιεινή διατροφή. Επί πρόσθετα, όλα τα τρόφιμα που καλλιεργούνται στο σπίτι είναι πλούσια σε θρεπτικά συστατικά αφού για την καλλιέργειά τους συνήθως δεν έχουν χρησιμοποιηθεί φυτοφάρμακα. Επίσης, υπάρχουν και άλλα οφέλη όπως αυτά που αναφέρονται παρακάτω.

Οφέλη


Ικανοποίηση από την παραγωγή του δικού μας φαγητού
Ευχαρίστηση από την επαφή με την γη και την φύση
Μειωμένες δαπάνες για αγορά τροφίμων
Χρήση κενών χώρων
Επαναχρησιμοποίηση υλικών
Μείωση της παραγωγής απορριμμάτων

Δεν είναι δυνατόν να απαριθμηθούν όλοι οι τρόποι δημιουργίας του δικού σας αγρο-κήπου. Επομένως, εδώ παρουσιάζονται κάποιες επιλογές σχετικά με την καλλιέργεια, την φροντίδα και την διαχείριση κάθε ποικιλίας από τα βότανα που παρουσιάστηκαν προηγουμένως.

	Χαρακτηριστικά	Πώς καλλιεργείται
Σχοινόπρασο		
	Έχει πολύ λεπτά, ψηλά, πράσινα και κυλινδρικά φύλλα. Ανήκει στην οικογένεια των κρεμμυδιών με πιο εξασθενημένη γεύση. Κίτρινα φύλλα στα φυτά μπορεί να εμφανιστούν λόγω έλλειψης φωτός ή απλά εξ αιτίας φυσικών αιτιών στο εσωτερικό φύλλο. Είναι ένα φυτό με πολύ κάθετη ανάπτυξη.	Την άνοιξη και το καλοκαίρι συνιστάται να έχετε τα σχοινόπρασα έξω και να τα ποτίζετε σωστά, αρκετές φορές με μικρή ποσότητα νερού (σχεδόν κάθε μέρα). Το φθινόπωρο, το φυτό μπορεί να μετακινηθεί και να τοποθετηθεί σε παράθυρο, για να συνεχίσει να αναπτύσσεται ακόμα και τον χειμώνα. Η συγκομιδή θα πρέπει να γίνεται με μέτρο γιατί το φύλλωμα είναι ευαίσθητο και εξασθενεί εύκολα. Το κόψιμο δεν θα πρέπει να ξεπερνάει το 1/3 των φύλλων. Επιβιώνει σε χαμηλές και υψηλές θερμοκρασίες και σε διακυμάνσεις της θερμοκρασίας αρκεί να μην είναι κάτω από 5° C και πάνω από 25° C.
Κόλιαντρος		
	Φυτό με πράσινα φύλλα, παρόμοιο με τον μαϊντανό, αλλά πιο στρογγυλό. Είναι ένα φυτό με χαρακτηριστική μυρωδιά και γεύση και απαλά φύλλα. Σε περίπτωση μεγάλων διακυμάνσεων της θερμοκρασίας έχει την τάση να συρρικνώνεται.	Αυτό το φυτό χρειάζεται πολύ φροντίδα (είναι πολύ ευαίσθητο). Θα πρέπει να ποτίζεται συχνά (όταν η επιφάνεια του συνθετικού χώματος είναι ξηρή) με μικρή ποσότητα νερού και να τοποθετηθεί σε ζεστό σημείο. Χρειάζεται φως και προστασία από τον αέρα αλλιώς ξεραίνεται και πεθαίνει. Μέσα στο σπίτι η ανάπτυξή του είναι περιορισμένη και παίρνει αρκετό χρόνο. Για εγγυημένη επιτυχία, το φυτό μπορεί να μεταφυτευτεί στον κήπο κατά τους ζεστούς μήνες.
Μέντα		
	Η μέντα είναι ένα ζωντανό και δυνατό ποώδες φυτό με όρθια φύλλα και με δυνατό ευχάριστο άρωμα. Από ένα κόψιμο μπορούν να γεννηθούν πολλά κλαδιά. Μπορεί να έχει μαύρα ή κίτρινα φύλλα στη βάση όταν υπάρχει	Είναι ένα φυτό ανθεκτικό σε υψηλές και χαμηλές θερμοκρασίες, αλλά δεν μπορεί να αντέξει την παγωνιά. Η χαμηλότερη θερμοκρασία που εξασφαλίζει την ζωντανιά του είναι 5 βαθμοί. Αναπτύσσεται καλύτερα σε υγρές συνθήκες και θα πρέπει να ποτίζεται συνέχεια παρ' όλο που οι ρίζες δεν θα πρέπει να πλημμυρίσουν γιατί μπορεί να

	<p>έλλειψη φωτός στο κέντρο του φυτού.</p>	<p>σαπίσουν. Άρα, θα πρέπει να συμπεριληφθεί ένα σύστημα αποστράγγισης για να αποφευχθεί η συσσώρευση νερού. Το φυτό μπορεί να καλλιεργηθεί επιτυχώς έξω από το σπίτι, καλύτερα μέσα σε πήλινο δοχείο, διατηρώντας το συνθετικό χώμα υγρό στο άγγιγμα.</p> <p>Ανάλογα με την ανάπτυξή τους, τα ψηλότερα φύλλα και μίσχοι θα πρέπει να αφαιρούνται έτσι ώστε το φως να φτάνει τα φύλλα που αναπτύσσονται. Συνιστάται να διατηρείται σε θερμοκρασία κάτω από 10° C.</p> <p>Θα πρέπει να φυτεύεται πάντα μόνο. Οι ρίζες του είναι επιθετικές και σκοτώνουν τα γύρω φυτά ή υποφέρουν από έλλειψη χώρου.</p>
<p style="text-align: center;">Δάφνη</p>		
	<p>Είναι αυτόχθονο είδος της Μεσογείου. Το ύψος του κυμαίνεται μεταξύ 5 και 10 μέτρων, παρ' όλο που μπορεί να φτάσει μέχρι τα 20 μέτρα.</p> <p>Τα φύλλα είναι εντυπωσιακά, σκληρά και με πολύ χαρακτηριστική μυρωδιά κι έτσι χρησιμοποιούνται ευρέως στην μαγειρική. Το φρούτο είναι ένα μούρο με μαύρο χρώμα όταν είναι ώριμο.</p> <p>Επι πλέον, το ξύλο της δάφνης είναι εξαιρετικής ποιότητας. Μερικά από τα πιο συνηθισμένα δέντρα έχουν σχήμα κώνου ή πυραμίδας.</p>	<p>Το φυτό χρειάζεται πολύ ήλιο για να αναπτυχθεί, συνεπώς πριν το φύτεμα θα πρέπει να επιλεγεί το πιο κατάλληλο μέρος ώστε να το φτάνουν οι ακτίνες του ήλιου. Επίσης, υπολογίστε ότι η παγωνιά μπορεί να βλάψει το φυτό, έτσι αν ζείτε σε περιοχή επιρρεπή στο κρύο, θα πρέπει να είναι προστατευμένο το χειμώνα. Απαιτεί καλή αποστράγγιση ώστε οι ρίζες να μην πλημμυρίσουν και σαπίσουν. Παρ' όλο που είναι δυνατή η αναπαραγωγή τους σε κομμάτια, η ανάπτυξη παίρνει πολύ καιρό. Άρα, συστήνεται η αγορά και η επανατοποθέτησή του, όταν αναπτυχθεί σε μεγαλύτερη γλάστρα ή στον κήπο. Το πότισμα πρέπει να γίνεται με μέτρο γιατί τα χαρακτηριστικά του επιτρέπουν στο φυτό να αντιστέκεται πολύ καλά στην ξηρασία. Όσο για το κλάδεμα, τονίζουμε ότι η δάφνη είναι ένα ιδανικό δέντρο που μπορεί να κλαδευτεί με πολλούς διαφορετικούς τρόπους.</p>
<p style="text-align: center;">Ρίγανη</p>		
	<p>Η ρίγανη είναι ποώδες και πολυετές φυτό με όρθιους βλαστούς, αντικριστά φύλλα, οβάλ σχήμα και σκούρο πράσινο χρώμα, με μήκος περίπου 35 mm. Χαρακτηρίζεται από την πολύ αρωματική μυρωδιά της και την πικρή γεύση της. Με μία τυπικά οριζόντια ανάπτυξη, μπορεί να παρουσιάσει, σε μεγαλύτερο διάστημα, λουλούδια και μερικούς κάθετους βλαστούς.</p>	<p>Πρέπει να βρίσκεται σε προστατευμένο και ηλιόλουστο σημείο. Για να εξασφαλιστεί η ανθοφορία, το κλάδεμα θα πρέπει να γίνει την άνοιξη, παρατείνοντας την καλλιέργειά της μέχρι τον χειμώνα, όταν θα είναι προστατευμένη από την παγωνιά. Στο φυτό δεν αρέσει το πολύ νερό, θα πρέπει να ποτίζεται μόνο όταν το έδαφος είναι πολύ ξηρό.</p> <p>Η ρίγανη απαιτεί θερμοκρασίες πάνω από 5° C. Η κοντή ρίζα της επιτρέπει την φύτευσή της σε μικρές γλάστρες και γλαστράκια. Κάνει καλό συνδυασμό με το θυμάρι και τον δενδρολίβανο, είδη που χρησιμοποιούνται πολύ στην γαλλική κουζίνα.</p>

Μαϊντανός		
	<p>Ο μαϊντανός είναι ένα διετές ποώδες φυτό με λευκά λουλούδια και αρωματικά φύλλα τα οποία είναι είτε ζαρωμένα είτε επίπεδα. Σχηματίζει μία ροζέτα πολύ διαφορετικών φύλλων, τα οποία με την απαλή γεύση τους κάνουν το φυτό ένα από τα πιο δημοφιλή.</p>	<p>Ο μαϊντανός επιβιώνει τόσο το καλοκαίρι όσο και τον χειμώνα (αν προστατευθεί από το κρύο ή τοποθετηθεί στα εσωτερικά περβάζια του παραθύρου. Είναι ένα φυτό που αντέχει τις διακυμάνσεις της θερμοκρασίας.</p> <p>Ο μαϊντανός απαιτεί λογικό πότισμα για να διατηρήσει υγρό το συνθετικό χώμα. Πλεονάζον πότισμα οδηγεί στον σχηματισμό μούχλας. Έτσι είναι βολικό να ποτίζεται συχνά αλλά λίγο.</p> <p>Ευαίσθητο στις μάστιγες και προκειμένου να αποφευχθεί η έκθεσή του σε αυτές, θα πρέπει να τοποθετείται δίπλα σε σχοινόπρασα, σπαράγγια ή ντομάτες.</p>
Βασιλικός		
	<p>Ο βασιλικός είναι ένα ποώδες φυτό, με ωσειδή πρασινο-κίτρινα φύλλα, πολύ αρωματικό και ευωδιαστό. Οι βλαστοί και τα φύλλα κοντά στο κέντρο είναι πιο ζαρωμένα από τα υπόλοιπα.</p>	<p>Πολύ ευαίσθητο φυτό: ακόμα και ένα τσίμπημα στο φύλλο δημιουργεί αναστάτωση (γίνεται μαύρο) μέσα σε 10 λεπτά. Επίσης, δεν του αρέσουν οι ακραίες μεταβολές της θερμοκρασίας, ή οι πολύ χαμηλές θερμοκρασίες (μέχρι 12 βαθμοί).</p> <p>Ο καλύτερος τρόπος να φροντίσετε τον βασιλικό είναι να τον ποτίζετε με μικρή ποσότητα νερού ώστε να μην πλημμυρίσει.</p> <p>Ο βασιλικός μεγαλώνει γρήγορα και παίρνει το σχήμα του αυξάνοντας το περιεχόμενο των αιθέριων ελαίων που παράγονται, τα οποία βελτιώνουν τη γεύση του.</p> <p>Θα πρέπει να τοποθετείται σε θερμό μέρος με άφθονο φως. Το άρωμά του διώχνει τις μύγες και τα κουνούπια.</p> <p>Η θερμοκρασία θα πρέπει να διατηρείται πάνω από 12° C.</p>
Θυμάρι		
	<p>Το θυμάρι είναι ένα ημιθαμνώδες φυτό με αναρριχώμενους βλαστούς, φύλλα και μικρά λουλούδια (ροζ ή λευκά) και ένα δυνατό και έντονο άρωμα. Είναι μεσογειακό είδος το οποίο παρ' όλο που είναι αναρριχώμενο βότανο μπορεί να είναι παρόμοιο με κλήμα.</p>	<p>Το θυμάρι προτιμάει τα καλά στραγγιζόμενα εδάφη αλλά προσαρμόζεται καλά σε πολύ ξηρά εδάφη. Οι πολύ υγροί χειμώνες και η πλημμυρισμένο έδαφος μπορεί να συμβάλλουν στο να σαπίσει και να πεθάνει πρόωρα. Το πότισμα τις ώρες αιχμής θα πρέπει να αποφεύγεται και να γίνεται μόνο αν το έδαφος είναι πολύ ξηρό.</p> <p>Προκειμένου να αποφευχθεί η ξυλοποίηση του κορμού και να παραμείνει δυνατό και υγιές για πολύ περισσότερο, θα πρέπει να κλαδεύεται αμέσως μετά την ανθοφορία. Το κλάδεμα πρέπει να είναι συχνό όταν η ανάπτυξη είναι πολύ έντονη. Είναι πολύ καλή παρέα για τα άλλα φυτά του κήπου. Ζει καλά με το δενδρολίβανο. Η συγκομιδή</p>

		του μπορεί να γίνει οποιαδήποτε στιγμή της χρονιάς. Επιβιώνει ακόμα και τους πιο κρύους μήνες του χρόνου αν προστατευθεί ή τοποθετηθεί μέσα στο σπίτι. Προτιμάει τα ζεστά σημεία, παρ' όλο που αντέχει την παγωνιά. Αντέχει θερμοκρασίες μεταξύ 4° C και 25° C.
Φλισκούνι		
	Είναι ένα από τα γνωστότερα είδη του γένους μέντα. Έχει σθητούς βλαστούς, τετραγωνικούς, με πολλές διακλαδώσεις και φύλλα σε σχήμα λόγχης, με πράσινο και σκουροπράσινο χρώμα. Τα λουλούδια είναι μικρά και ροζ.	Είναι ένα αρωματικό βότανο που προτιμάει τα ήπια κλίματα και μέρη με άφθονο φως. Προτιμάει τα υγρά εδάφη, απαιτώντας αρκετό πότισμα. Μπορεί να υψωθεί στα 50 εκ., με γρήγορη ανάπτυξη. Το φλισκούνι χρειάζεται θερμοκρασίες πάνω από 7° C. Θεωρείται πολύ αποτελεσματικό απωθητικό για τους ψύλλους και τον σκόρο.

4.2 Κατασκευάζοντας τον βρώσιμο κήπο σας

Υπάρχουν διάφοροι τρόποι να κατασκευάσετε ένα κήπο κατάλληλο για το μέγεθος του διαθέσιμου χώρου, εσωτερικού ή εξωτερικού. Αυτή η ενότητα θα παρουσιάσει κάποια υποδείγματα που μπορούν να σας βοηθήσουν να υλοποιήσετε μόνοι σας έναν τέτοιο στόχο.

4.2.1. Κάθετος κήπος με PVC

Μπορεί να εισαχθεί σε μπαλκόνια, παράθυρα ή εξωτερικούς χώρους.



<p>Απαιτούμενα υλικά :</p> <p>3 υδρορροές από PVC, 6 τελειώματα από PVC, 2 ατσαλόβεργες με διάμετρο 1/8 της ίντσας, κομμένες στο επιθυμητό μήκος, 6 καρφιά (πριτσίνια), 22 γάντζους για ανάρτηση</p> <p>Τα εργαλεία: τρυπάνι, μετροταινία, στυλό για ετικέτες, προστατευτική μάσκα για τα μάτια.</p>	<p>Βήμα βήμα:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Με τη βοήθεια της ταινίας και του στυλό, τραβήξτε μια ευθεία γραμμή από άκρη σε άκρη της υδρορροής. Μετά, με το τρυπάνι, κάντε τρύπες που να απέχουν 5-10 εκ. μεταξύ τους. 2. Διαλέξτε την τοποθεσία όπου θα κρεμαστεί ο κήπος (μπορεί να είναι ένας τοίχος ή ξύλινη βάση) και επισυνάψτε τους δύο γάντζους- για την σωστή απόσταση μεταξύ τους, πιάστε την υδρορροή και υπολογίστε την απόσταση μεταξύ των τρίτων τρυπών από τα δύο άκρα.
---	---

	<ol style="list-style-type: none"> Μετά περάστε τα δύο καλώδια μέσα από τις τρίτες τρύπες σε κάθε άκρο της υδροροής. Στο κάτω μέρος της βάσης, συνδέστε το ασφάλινο καλώδιο με ένα καρφί (πριτσίνι) και τελειώστε με ένα μεταλλικό κρίκο. Μετά περάστε τα καλώδια στους γάντζους. Τέλος, απλά βάλτε τα τελειώματα από PVC στις άκρες της υδροροής.
--	--

4.2.2. Κήπος από πλαστικές φιάλες (PET)

Η ίδια τεχνική μπορεί να χρησιμοποιηθεί για εσωτερικό ή εξωτερικό χώρο.



<p>Απαιτούμενα υλικά: Ψαλίδι, Σκοινί, ή σχοινί απλώματος, Καραβόσχοινο ή σύρμα, Σπόροι ή μικρά φυτά, Πλαστικές φιάλες (PET) των 2 λίτρων (καθαρές και άδειες).</p>	<p>Βήμα βήμα:</p> <ol style="list-style-type: none"> Με το ψαλίδι κόψτε ένα κομάτι από το πλάι κάθε πλαστικού μπουκαλιού που θα χρησιμοποιηθεί. Το κόψιμο πρέπει να είναι παρόμοιο με ενός παραθύρου. Κοντά σε κάθε ένα από τα ανοίγματα, κάντε μία τρύπα με την μύτη του ψαλιδιού. Θυμηθείτε ότι είναι σημαντικό να διατηρήσουν τα μπουκάλια την συμμετρία τους για να κρεμαστούν στον τοίχο. Κάντε μία μικρή τρύπα στον πάτο κάθε μπουκαλιού για να στραγγίξει το περίσσιο νερό στο έδαφος μετά το πότισμα. Από τα άκρα των πλαστικών μπουκαλιών περάστε ένα κορδόνι και δέστε έναν κόμπο περίπου στο σημείο απ' όπου θα κρεμαστεί το μπουκάλι. Τοποθετήστε το συνθετικό χώμα, κατά προτίμηση με λίπασμα, και μετά τον σπόρο ή το φυτό. Θυμηθείτε να βάλετε μία στρώση πέτρες από άργιλο ή εφημερίδα στον πάτο των μπουκαλιών, ώστε να μπορεί το νερό να στραγγίξει. Στάξτε λίγο νερό καθημερινά για να μεγαλώσουν τα φυτά σωστά και υγιεινά.
--	--

Αυτή η τεχνική μπορεί να χρησιμοποιηθεί επίσης σε διαφορετικές μορφές όπως φαίνεται παρακάτω.



4.2.3. Παπουτσοθήκη

Αυτή η κατασκευή μπορεί να τοποθετηθεί μέσα ή έξω και είναι εύκολο να εκτελεστεί.



Απαιτούμενα υλικά:

Μία παπουτσοθήκη για να κρεμάσετε,
φιντάνια σε γλάστρες ή απλά φιντάνια,
Χώμα/ Μαυρόχωμα
Γάντζοι για κρέμασμα.

Βήμα βήμα:

1. Κρεμάστε την παπουτσοθήκη στο επιθυμητό σημείο με τη βοήθεια των γάντζων,
2. Τοποθετείστε τις γλάστρες με τα φιντάνια στις θήκες της παπουτσοθήκης, ή αν προτιμάτε βάλτε απλά τα φιντάνια με το χώμα τους,
3. Ολοκληρώστε με το χώμα
4. Ψεκάστε νερό με ένα κατάλληλο μπουκάλι για να αποφύγετε την συσσώρευση του νερού στις θήκες και την φθορά του υλικού.

4.2.4. Άλλες δημιουργικές και απλές ιδέες

Αυτές οι τεχνικές μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε πολύ μικρούς χώρους, δεν απαιτούν πολλά υλικά και δεν είναι δύσκολο να υλοποιηθούν.



Ερωτήσεις

1. Αναφέρετε δύο οφέλη από την καλλιέργεια των δικών σας βοτάνων.
 2. Για πόσο χρόνο θα πρέπει να εκτίθεται καθημερινά στον ήλιο ένας οικιακός κήπος;
 3. Πώς μπορούν να διατηρηθούν περισσότερο τα χαρακτηριστικά των βοτάνων μετά τη συγκομιδή;
 4. Ποιο είναι το βασικό πλεονέκτημα από την χρήση αρωματικών βοτάνων στο φαγητό;
 5. Γιατί να επαναχρησιμοποιήσουμε υλικά στην κατασκευή ενός τέτοιου κήπου;
 6. Κατά το μαγείρεμα, ποιά στιγμή θα πρέπει να προστεθούν τα αποξηραμένα βότανα;
 7. Δώστε δύο παραδείγματα των βασικών χρήσεων των βοτάνων στην Ελλάδα, ιδιαίτερα συσχετισμένων με τη Μεσογειακή διατροφή.
 8. Ποιά από τα βότανα που παρουσιάζονται εδώ περιέχουν λιπαρά τύπου ωμέγα 3 και είναι γνωστά επειδή μειώνουν τη χοληστερόλη;
5. Ιστοσελίδες (Αν ενδιαφέρεστε για περισσότερες πληροφορίες)
- <https://www.facebook.com/media/set/?set=a.452200221572934.1073741853.149469411846018&type=1>
 - <http://www.insite.pro.br/2008/31.pdf>
 - <http://www.uff.br/ensaiosdemarketing/artigos%20pdf/2/AIIMPORTANCIADAPROMOCAODEVENDESPARA AFIDELIZACAODECLIENTES.pdf>
 - <http://www.infoescola.com/ecologia/horta-urbana/>
 - <http://obrassustentaveis.com.br/>
 - <https://www.facebook.com/obras.sustentaveis?ref=stream>

- <http://www.greenfarmco2free.com.br/wp/horta-suspensa-de-garrafa-petpasso-a-passo/>
- <http://www.rosenbaum.com.br/tag/horta-vertical/>
- <http://morarkallas.grafikonstruct.com.br/index.php/2013/04/a-ideia-de-criar-uma-horta-vertical-ganha-nova-aliada-a-sapateira/>
- http://www.sjc.sp.gov.br/media/179424/cartilha_hortas_urbanas_out2010_al_t.pdf
- <http://www.infoescola.com/ecologia/horta-urbana/>
- <https://www.youtube.com/watch?v=65UgMSSB1qk>
- <https://www.youtube.com/watch?v=ZxwHo4frae4>
- <http://yammireceitas.com/selecao-de-ervas-aromaticas/>
- <http://www.gastronomias.com/ervas/>
- http://www.mariajoaodealmeida.com/artigos.php?ID=111&ID_ORG
- <http://www.aromaticasvivas.com/pt/ervas-aromaticas-vivas/salsa.aspx>
- <http://www2.correiobraziliense.com.br/sersustentavel/?p=2348>
- <http://ecohospedagem.com/como-fazer-um-jardim-vertical-feito-com-pallets-usados/>