# أفضل 15 نباتًا صحيًا صالحًا للزراعة في المنزل

كتبه سارا غارون | 31 أكتوبر ,2020

ترجمة وتحرير نون بوست

بدءا من أسواق المزارعين وأنظمة الزراعة المدعومة من المجتمع وصولا إلى المزارع الحضرية وخدمات التوصيل، أصبحت حركة الأغذية المحلية تمثل (حرفيًا) صناعة مزدهرة في الولايات المتحدة في السنوات القليلة الماضية. وذلك لسبب وجيه، وهو أن الفواكه والخضروات المنتجة محليًا تعتبر صديقة للبيئة والمجتمعات المحلية مقارنة بالفواكه والخضراوات التي يقع اقتنائها من المتاجر.

يمكنك الحصول على الكثير من المنتجات المحلية من خلال زراعة الخضر والغلال في منزلك. وفي الواقع، تضمن لك زراعة النباتات الصالحة للأكل معرفة مصدر طعامك بالضبط وكيف زُرع (وبذلك لا داعي للقلق بشأن الملصقات الغذائية المضللة).

وفي حال كنت مترددًا بشأن استخدام أدوات الزراعة بسبب افتقارك للخبرة، فخذ بعين الاعتبار أن تعلم مهارات جديدة مفيد لأدمغتنا. صدق أو لا تصدق، لست بحاجة إلى أن تكون مزارعًا (أو تعيش حتى بالقرب من مزرعة) للاستفادة من المنتجات المزروعة في المنزل. وكل ما تحتاجه هو نافذة مشمسة (أو اثنتين أو خمسة) وقليل من وقت الفراغ، حتى تستطيع زراعة عدد قليل من النباتات في منزلك.

# نصائح لزراعة نباتًا صحيًا صالحًا للزراعة في المنزل

قبل أن تنطلق في هذه المهمة، خذ بعين الاعتبار هذه النصائح المفيدة، بغض النظر عن نوعية النباتات التي ستقوم بزراعتها.

## اترك مساحة لتصريف المياه

تتطلب كل هذه النباتات تربة جيدة التصريف، مما يعني أنك ستحتاج إما إلى استخدام أصيص يحتوي على ثقوب في القاع أو تكديس بعض الحجارة في قاعه قبل إضافة التربة، للسماح للمياه بالتسرب عبرها.

في حال اخترت استخدام أصيص قاعه مثقوب، فتأكد فقط من وضع وعاء تصريف مياه عميق تحته. (بغض النظر عن الجانب الجمالي والبيئي، لا أحد يرغب في تكوّن بركة من المياه القذرة على أرضية منزله).

## اقتناء خليط تربة تأصيص جيد

لا تتردد في شراء خليط تربة تأصيص جيد لغرس النباتات، إما من متجر خاص بمستلزمات الحدائق أو اصنعه بنفسك. (يمكنك الاختيار بين استخدام التربة العضوية أو العادية) ومع أن كل نوع من النباتات يحتاج في الطبيعة إلى تربة من نوع خاص لينمو بشكل جيد، فإن تربة التأصيص متعددة الاستخدامات توفر بيئة مناسبة لنمو أنواع مختلفة من النباتات.

## احرص على توفير الإضاءة المناسبة

تحتاج العديد من النباتات إلى أشعة الشمس حتى تنمو بشكل أفضل وتظل دافئة نسبيا طوال اليوم – لهذا السبب، ابحث عن أكثر مكان مشمس في المنزل. وإذا لم يكن لديك نوافذ تصلها أشعة الشمس (أو إذا كانت درجات الحرارة منخفضة في منطقتك)، فقد ترغب في الاستثمار في بعض مصابيح الإضاءة المصممة لتحفيز نمو النباتات.

تساعد هذه المصابيح الخاصة في الحفاظ على الإضاءة ودرجة الحرارة مثالية لنمو النباتات، بغض النظر عن الطقس الخارجي أو الظروف الداخلية. ولحسن الحظ أنها ليست باهظة الثمن ويمكن شراؤها انطلاقا من 15 دولارًا.

# أفضل الفواكه التي يمكنك زراعتها في المنزل

## 1. الأفوكادو

### لماذا تعدّ هذه الفاكهة صحية؟

الأفوكادو غني بالدهون الصحية، حيث أن ثلثي الدهون التي يحتوي عليها من الدهون الأحادية غير المشبعة الصحية. كما يحتوي على الكثير من الفيتامينات من بينها الفيتامين إي وب 16 والكاروتينات التي ترتبط بتقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب، وسرطان الثدي، وتنكس العين. لذلك، لا عجب أن تكون هذه الفاكهة واحدة من أفضل الأطعمة المفضلة لدينا.

### كيفية زراعتها

يمكن غراسة شجرة أفوكادو باستخدام بذرة هذه الفاكهة، ولكن هذه التقنية قد لا تمنحك ثمارا صالحة للأكل ... وقد تضطر إلى الانتظار وقتًا طويلاً حتى تنمو هذه النبتة وتثمر.

إذا كنت تريد أن تأكل ما تزرعه بسرعة، فمن الأفضل أن تشتري شتلة لنبتة الأفوكادو. (الأصناف التي تنتج الفاكهة ذات القشرة الخضراء الكبيرة أو الفواكه ذات القشرة السوداء الأكثر شيوعًا تكون جيدة بنفس الدرجة).

من أجل الاعتناء بنبتتك، ضع بعض الرمل في قاع أصيص كبير جيد التصريف قبل ملئه بتربة التأصيص أو تربة عادية ثم ازرع الشتلة. قم بسقيها بالماء بانتظام ولكن تأكد من أن التربة ليست

رطبة كثيرا، نظرا لأن جذور الأفوكادو لا تتكيف جيدًا مع التربة الرطبة كثيرا. قم بتقليم البراعم باستمرار، وتأكد من وضع الشجرة في منطقة ذات أسقف عالية – وذلك لأن النبتة يمكن أن تنمو إلى ارتفاع يزيد عن 10 أقدام.

### كيفية حصادها

تكون الأصناف الخضراء جاهزة للحصاد عندما يتحول لون قشرة الثمرة إلى اللون الأصفر، بينما تكون فاكهة الأفوكادو من الصنف الداكن جاهزة للحصاد عندما تصبح قشرتها سوداء كليا. يمكن ترك الثمار الناضجة معلقة على الشجرة لبضعة أسابيع، لكن إذا تركتها وقتا أطول، فإنها ستبدأ في فقدان مذاقها وقوامها.

## 2. الليمون

### لماذا تعدّ هذه الفاكهة صحية؟

الليمون غني بالفيتامين سي الذي يساعد الجسم على إنتاج الكولاجين وامتصاص الحديد وهضم البروتين. وتفيد بعض الخرافات الشائعة بأن تناول جرعة هائلة من الفيتامين سي يمكن أن يعالج نزلات البرد، إلا أنه من المؤكد أنه عنصر غذائي مهم لجهاز المناعة.

### كيفية زراعتها

إذا كنت ترغب في حصاد هذه الفاكهة بسرعة، فعليك شراء شتلة تتراوح فترة حضانتها بين سنتين وثلاثة سنوات. وفي الواقع، هذه الأشجار الصغيرة رائعة للغاية، وقد تصبح نبتة الزينة المفضلة لديك.

اختر أصيصًا من الطين أو السيراميك أو البلاستيك كبيرا بما يكفي ليَسَعَ جذور شجرتك، وتأكد من احتوائه على عدة ثقوب في القاع. ثم املأ وعاء الصرف بالحجارة للسماح للهواء بالدوران.

احرص على استخدام تربة تأصيص مُصممة خصيصًا لأشجار الحمضيات، أو اختر تربة تأصيص متكونة أساسا من التربة الطفالية. بعد ذلك، ضع الشتلة في مكان مشمس لمدة ثمانية إلى 12 ساعة كل يوم. مما يسمح للشجرة بالحفاظ بشكل مثالي على درجة حرارة تتراوح بين 12 إلى 30 درجة مئوية.

واظب على سقي التربة، لكن تأكد من عدم الإفراط في ذلك. (يجب أن تكون رطبة وليست مبللة) بالإضافة إلى ذلك، تحب أشجار الحمضيات الهواء الرطب، لذلك فإن رش الأوراق بانتظام باستخدام زجاجة رذاذ سيساعد الأوراق في الحفاظ على انتعاشها.

### كيفية حصادها

تنضج ثمار الليمون خلال ستة إلى تسعة أشهر. ولمعرفة ما إذا كانت الفاكهة قد نضجت أم لا، تحقق

من لون قشرتها واضغط برفق عليها. فمن خلال "الضغط" بلطف على قشرة الفاكهة، يمكنك معرفة ما إذا كان الليمون جاهزا للاستخدام في صنع المشروبات الحامضة، والكعك، والأطباق الرئيسية، والحلويات.

## 3. المندرين

### لماذا تعدّ هذه الفاكهة صحية؟

إن ميزة هذه الفاكهة لا تقتصر على طعمها الحلو فحسب، فهي أيضا غنية بالكالسيوم والفيتامين سي والألياف وزراعة شجرة مندرين في منزلك يعني أنه يمكنك الاستمتاع بتناولها دون الحاجة إلى اقتنائها معلبة.

### كيفية زراعتها

قم بشراء شتلات أشجار المندرين لضمان نموها في منزلك بنجاح. ويجب عليك غراستها في أصص كبيرة مجهزة بثقوب تصريف في القاع وتربة غنية. واحرص على وضعها في مكان مشمس (قم بتدوير الأصيص بانتظام للتأكد من أن أجزاء النبتة تتلقى الضوء بالتساوي من جميع الجوانب). واسقِ التربة بانتظام، واسمح للتربة أن تجف قليلًا بين كل عملية ري.

يمكن أن يصل طول الشجرة إلى 6 أقدام، كما تنمو الجذور أيضا. لذلك، عندما تبدأ الجذور في النمو مرة أخرى على نفسها أو خارج فتحات التصريف، فهذا يعني أنه عليك نقلها إلى وعاء أكبر ببوصتين على الأقل.

### كيفية حصادها

للحصول على أفضل مذاق، احصد المندرين بمجرد أن يتحول لون القشرة إلى اللون البرتقالي. بمجرد أن يتحول لونها إلى البرتقالي، قم بقص الثمرة أو لفها بعناية واسحبها من الشجرة، مع التأكد من سلامة "البرعم" الموجود أعلى الفاكهة.

## 4. الطماطم

### لماذا تعدّ هذه الفاكهة صحية؟

تحتوي هذه الخضار الحمراء كروية الشكل على كمية مدهشة من الفيتامين سي والبوتاسيوم، وهي غنية بمضادات الأكسدة والليكوبين، وهو كاروتين مرتبط بصحة الأوعية الدموية.

### كيف تتم زراعتها

اختر في البداية أصيصا بحجم ستة بوصات (لنبتة واحدة) أو أصيص أكبر (حوالي 12 بوصة) وذلك في حال كنت ترغب في زراعة نبتتين. وللحصول على إمدادات متواصلة من الطماطم، قم بزراعة بذور نبتة أو نبتتين جديدتين كل أسبوعين.

املأ الحوض أو الأحواض بالخليط التأصيص الخاص بالشتلات وازرع البذور بعمق ربع بوصة. اسق النبتة حتى تكون التربة رطبة دون أن تتشبع بالماء. بعد ذلك، ضع الحوض في منطقة تتلقى قدرا كبيرا من ضوء الشمس وقم بإدارته من حين لآخر حتى تتعرض جميع الجوانب إلى أشعة الشمس. ومن المتوقع أن تنبت البذور في غضون خمسة إلى 10 أيام.

عندما يبلغ طول الشتلات حوالي ثلاث بوصات، قم بنقلها من خليط التأصيص الخاص بالشتلات إلى تربة التأصيص. بعد حوالي أسبوعين من الزرع، أضف السماد العضوي إلى المزيج. اسق النباتات جيدا، مع التأكد مرة أخرى من الحفاظ على التربة رطبة. مع نمو النباتات بشكل أكبر، قد تحتاج إلى قص بعض أطرافها لتجنب كسر السيقان. عندما تزهر النباتات، انقر بإصبعك على الجذع الرئيسي والأغصان الجانبية الكبيرة، حيث سيساعد ذلك في تعزيز التلقيح.

### كيف تحصدها

لن تنمو الطماطم المزروعة في الداخل بحجم الطماطم المزروعة في الخارج، لذلك لا تتوقع أن يكون طعمها لذيذا للغاية. ومع ذلك، ستحصل على ثمار مزروعة في المنزل بطعم الطماطم المعتاد. وعندما تكون الثمار حمراء وصلبة وسهلة القطف، تكون جاهزة للأكل. يمكنك إما قص الثمار أو لفها برفق وسحبها.

# أفضل الخضروات التي يمكن زراعتها في الداخل

## 1. الثوم الأخضر

### لماذا هي صحية؟

يُقال إن منافع الثوم تستحق أن نتحمل رائحة النفس الكريهة التي يسببها. إن الثوم اللاذع من الفصيلة الثومية، وهو يساعد في مكافحة سرطان الثدي. إنه أيضا غذاء خارق مرتبط بتحسين ارتفاع ضغط الدم، كما أنه يقاوم سلالات معينة من البكتيريا.

### كيف تزرعها؟

إن الحصول على بصيلات الثوم الفعلية عند زراعته في الداخل أمر صعب بعض الشيء، لكن يمكنك بسهولة زراعة الثوم الأخضر، التي يمكن استخدامها تماما مثل البصل الأخضر. ومن الجيد أن تكون لديك هذه النباتات عندما تريد أن تضيف إلى طبقك بعض اللون الأخضر المنعش.

يمكنك شراء عدد قليل من بصيلات الثوم مع فصوص صغيرة ولا تخف من شراء بصيلات مفككة. اختر حوضا بحجم أربع بوصات به فتحات تصريف في الأسفل (يمكنك أيضا استعمال علبة زبادي بحجم لتر مثقوبة في القاع) وحقيبة صغيرة من تربة التأصيص.

املأ الحوض بالتربة إلى حوالي نصف بوصة، وقسّم البصيلات إلى فصوص منفردة (مع ترك القشرة عليها) وازرع كل فص في التربة بعمق بوصة واحدة، بحيث تكون النهاية المدببة متجهة نحو الأعلى. ازرع حوالي 12 فصا متقاربا. اسقها جيدا وضع الحوض في مكان مشمس. تأكد من أن التربة لا تزال رطبة. ومن المتوقع أن تظهر البراعم الخضراء في غضون أسبوع تقريبا.

### كيف تحصدها؟

بمجرد أن يبلغ طول البراعم ثماني إلى 10 بوصات (الأمر الذي سيستغرق بضعة أسابيع)، قم بقص كل ما تحتاجه بالمقص. عندما تبدأ الفصوص في تكوين البراعم، أفرغ محتوى الحوض واملأه مرة أخرى بتربة تأصيص جديدة وازرع فصوصا جديدة. (ينبت كل فص أوراق خضراء جيدة مرة واحدة. للحصول على إمداد مستمر، ستحتاج إلى إعادة زراعة فصوص أخرى).

## 2. الجزر

### لماذا هو صحي؟

يعد الجزر مصدرا جيدا لمجموعة متنوعة من الفيتامينات والمعادن، بما في ذلك الثيامين والنياسين وحمض الفوليك والبوتاسيوم والفيتامينات ب6 وأ وسي وك، كما أنه يحتوي على كمية مناسبة من الألياف بمعدل ثلاثة غرامات لكل كوب. مثل الأفوكادو، يوفر الجزر جرعات عالية من الكاروتينات.

**كيف تزرعه؟**

اشتر بذور الجزر وحوضا أو أصيص نافذة بمساحة 1.5 قدم مربع على الأقل به فتحات تصريف في الأسفل. املأ الحوض بخليط تأصيص غني بالدبال على بعد شبر واحد من الجزء العلوي. (الدبال هو مادة عضوية تبقى بعد تحلل المواد النباتية والحيوانية). بعد ذلك، اسق التربة قبل زراعة البذور.

ازرع البذور بحيث تبعد عن بعضها البعض بوصة واحدة وفي صفوف تفصل بينها ست بوصات، وادفع البذور برفق في التربة وقم بتغطيتها بطبقة رقيقة من التربة. ضع الحوض في منطقة تستقبل الكثير من الضوء وحافظ على التربة رطبة. للمساعدة في الحفاظ على الرطوبة، يمكنك نقع بعض طحالب الخث في الماء طوال الليل ثم نشرها فوق البذور. توقع أن تنبت البذور (أي تبدأ في التبرعم) في غضون أسبوعين تقريبا.

**كيف تحصده؟**

يصبح الجزر جاهزا للحصاد عندما ينمو إلى حوالي ثلاث أرباع بوصة من الجزء العلوي (أسفل الجذع الأخضر مباشرة). إذا لم تتمكن من رؤية الجزرة نفسها، قم بإزالة بعض التربة حول الساق برفق حتى تتمكن من إدراك حجمها. وفي حين أنه من المغري معرفة الحجم الذي يمكن أن يصل إليه الجزر، فإنه سيبدأ في فقدان حلاوته ونكهته بمجرد تجاوزه لحجم الذروة.

لجمع الجزر، أمسكه بقوة من الجذر وقم بهزه قليلا ثم اسحبه للأعلى مباشرة. إذا وجدت أن التربة صلبة جدا، قم بسقيها ثم انتظر لمدة ساعة أو نحو ذلك قبل إعادة المحاولة. بمجرد سحب الجزر من التربة، قم بإزالة الأوراق الخضراء على الفور وامسح أي أوساخ زائدة واتركه يجف قبل تخزينه في الثلاجة.

## 3. خضروات السلطة

**لماذا هي صحية؟**

تماما مثل الميكروجرين، فإن خضروات السلطة (التي تشمل الخس والسبانخ والخس الروماني والخس الأحمر والجرجير) غنية بالفيتامينات أ وسي وك، وتحتوي أيضا على حمض الفوليك والحديد.

**كيفية زراعتها**

يمكنك شراء شتلات أو بذور من مشتل محلي (أو اطلب البذور عبر الإنترنت). اختر صندوقا للزرع به فتحات تصريف في الأسفل واملأه بتربة تأصيص. استخدم إصبعك لإحداث ثقوب في التربة على عمق حوالي أربع بوصات. في حالة استخدام البذور، رش القليل منها في كل حفرة، ثم غطها بالتربة. أما في حالة استخدام شتلات، قم بتدليك الجذور قبل وضع كل شتلة في حفرة وتغطيتها بالتربة. اسق التربة بعد زراعة البذور أو الشتلات. عندما تبدأ النباتات في الظهور (إذا كانت تنمو من البذور)، تخلص من جميع البراعم باستثناء البراعم الكبرى والأكثر صحة. اسق التربة بانتظام وتأكد من بقائها رطبة.

### كيف حصادها

لحصاد الخضروات المختلطة، اقتلع (أو قص بمقص) الأوراق الخارجية فقط للسماح للنباتات بالاستمرار في النمو، وتأكد من عدم الإضرار بالجذور. الآن، أنت جاهز لتناول سلطة سريعة وسهلة على الغداء أو العشاء أو حتى الإفطار.

## 4. الميكروغرين

### لماذا هو صحي؟

قد يكون وعاءً كبيرًا من الخضروات المختلطة مصدرا ممتازا للفيتامينات أ وسي وك وحمض الفوليك. وعادة ما تكون الأشياء المفيدة صغيرة الحجم، إذ قد يحتوي الميكروجين (المعروف أيضا باسم شتلات الأعشاب والخضروات) على عناصر مغذية أكثر من نظيراتها كاملة النمو.

### كيفية زراعتها

يمكنك شراء مجموعة متنوعة من البذور، مثل الفجل واللفت والسلق والبنجر والريحان والشبت. املأ صينية مسطّحة قليلا لا يزيد عمقها عن بوصتين (تسمى غالبا "صواني الشتلات") أو وعاءً غير عميق به فتحة تصريف بمزيج التأصيص. بلل التربة بالماء وتأكد من أنها رطبة.

رش البذور بالتساوي على التربة (يجب أن تكون قريبة من بعضها البعض دون أن تتلامس). انخل طبقة رقيقة من التربة فوقها لتغطية البذور. باستخدام زجاجة رش، قم برش الماء على التربة برفق. بعد ذلك، ضع الصينية على حافة نافذة مشمسة في غرفة تتراوح حرارتها ما بين 60 و70 درجة فهرنهايت (16 و21 درجة مئوية). بلل التربة أو اسقها برفق يوميا حتى تظل رطبة. لا تدع التربة تجف، ولكن تأكد أيضا من عدم تشبعها بالمياه.

من المحتمل أن تنبت البذور في حوالي 3 إلى 5 أيام – بمجرد أن تنبت، تأكد من تعريضها للضوء لمدة 12 إلى 14 ساعة يوميا. حافظ على رطوبة التربة المحيطة بالجذور، ولكن تجنب غمر الأوراق بالمياه.

### كيفية حصادها

بمجرد نمو الشتلات إلى ارتفاع بوصة أو بوصتين (توقع أن يستغرق ذلك 3 أسابيع أو أكثر)، وإذا أصبح لديها مجموعتان من الأوراق، فهي إذن جاهزة للأكل. لحصد الخضراوات الورقية، أمسكها من الساق واستخدم مقصًا لقطع الأوراق، ولكن تأكد من عدم قطعها من الجذر. وعندما تترك الجذور سليمة، فإنك تضمن أن الميكروغرين سيوفر لك محاصيل وفيرة. بإمكانك أن تتناول الميكروجرين على الفور أو أن تخزنها في كيس بلاستيكي في الثلاجة لمدة تصل إلى 5 أيام.

## 5. البصل الأخضر

**لماذا يعد البصل الأخضر صحيا؟**

تماما مثل الثوم، يعتبر البصل الأخضر جزءًا من الفصيلة الثومية التي تُعرف بدورها في الوقاية من السرطان، وتساعد في حماية الجسم من الجذور الحرة التي تتلف الخلايا.

**كيفية زراعته؟**

يعتبر البصل الأخضر من أكثر الخضراوات سهولة في زراعتها، حيث لا تتطلب زراعته سوى شراء باقة منه، ولف البصيلات معًا بشريط مطاطي ووضعها بالكامل (بما في ذلك الجزء الأخضر والبصيلات) في كوب يحتوي على ماء بارتفاع بوصة، ولا تنسى تغيير الماء يوميا. عندما تظهر براعم خضراء جديدة وعندما يتضاعف طول الجذور (في حوالي 7 إلى 10 أيام)، ازرع البصل الأخضر في إناء مسطح قليلا أو وعاء صغير آخر. اسقي النباتات بالتساوي (أي لا تدع التربة تجف كثيرًا قبل الريّ) وضعها في مكان معرض مباشرة للشمس.

**كيفية حصاده؟**

قم بقص الحواف الخضراء (اترك ما لا يقل عن بوصة أو بوصتين من النبتة في التراب) حسب الحاجة. من أجل استخدام الجزء الأبيض من البصل الأخضر، اقطف النباتات عندما يبلغ طولها 6 بوصات من خلال سحب الجزء الأبيض من التربة برفق.

لزيادة نضارة البصل الأخضر، يوصى بحفظه وهو مغسول ومشذب لمدة أسبوع في الثلاجة، وذلك بعد لفه في منديل ورقي مبلل وتخزينه في كيس بلاستيكي.

# أفضل الأعشاب التي يمكن زراعتها داخل المنزل

## 1. الثوم المعمر

### لماذا يعد الثوم المعمر صحيا؟

إن الثوم المعمر غني بالفيتامين أ والفيتامن سي والعناصر الكيميائية النباتية التي تتميز بفوائد شبيهة بفوائد مضادات الأكسدة.

### كيفية زراعته

أولا، اشتري البذور واختر أصيصا يبلغ قطره بين 6 و8 بوصات. ثم املأه تقريبا بتربة التأصيص وازرع البذور وتأكد من تغطيتها بطبقة خفيفة من التربة. ثم ضع الأصيص في منطقة مظللة جزئيا، واسقِ المياه بانتظام حتى لا تجف التربة أبدا.

### كيفية حصاده

قص أوراق كل نبتة برفق وتأكد من عدم إزالة جميع الأوراق. ثم استخدم الثوم المعمر الذي حصدته لتزيين طبق البطاطا المخبوزة.

## 2. الريحان

### لماذا يعد صحيا؟

يبدو أن الخصائص المضادة للالتهابات لهذه النبتة اللذيذة مصدرها زيت الأوجينول الذي يمكن أن يعطل عمل الإنزيمات التي تسبب التورمات في الجسم.

### كيفية زراعته

اشتر أولا البذور أو شتلات النبتة عبر الإنترنت أو من المشتل أو محل البقالة. اختر حاوية بعرض 4 بوصات على الأقل، والتي يجب أن تحتوي على ثقوب تصريف المياه. عموما، ينمو الريحان في درجات حرارة دافئة ومع الكثير من أشعة الشمس – ضعه في مكان مشمس على الأقل لمدة 6 ساعات يوميا.

قم بتسميد التربة مرة واحدة في الشهر تقريبًا بالأسمدة العضوية أو المخصبات التي تتسرب ببطء مثل شاي السماد العضوي. بالنسبة للري، عليك أن تسقي النبتة مرة واحدة في اليوم عندما تكون درجات الحرارة شديدة الارتفاع، أو كل يومين في درجات الحرارة الأكثر اعتدالا. (إذا كانت التربة جافة، اسقها).

سيساعدك تشذيب النبتة أيضًا على زيادة المحصول. عندما يصل ارتفاع الأوراق العلوية إلى حوالي 6 بوصات، ابدأ في قصها مرة أخرى، واستمر في التشذيب كلما زادت كثافة النبتة، وتأكد من إزالة أي أزهار.

### كيفية حصاده

قص بعض الأوراق برفق من كل نبتة، ولكن تأكد من عدم إزالة جميع الأوراق. ثم اطبخ به وجبة البيستو وتمتع بها.

## 3. الكزبرة

### لماذا تعد صحية؟

هل تعتقد أن الكزبرة لا تستخدم سوى لتزيين وجبة الانشلادا؟ أنت مخطئ إذن! في الواقع، تمثل الكزبرة مصدرا للفيتامين أ وتحتوي على خصائص مضادة للفطريات.

### كيفية زراعتها

اشتر بذور الكزبرة أو شتلات الكزبرة واختر حاوية بعمق 8 بوصات على الأقل وبها ثقوب لتصريف المياه. املأ الحاوية بالتربة واترك حوالي بوصة أو بوصتين في الجزء العلوي من الإناء خاوية. ضع البذور في التربة ثم اسقها حتى تصبح رطبة.

قم بتغطية الحاوية بغلاف بلاستيكي وثبته بأشرطة مطاطية. ثم أزل الغلاف البلاستيكي بمجرد أن تنبت الشتلات وتبدأ في الضغط للنمو خارج الغلاف البلاستيكي (يستغرق الأمر بضعة أيام). بعد ذلك، اسقي الشتلات كل يوم أو نحو ذلك وضع الحاوية في منطقة معرضة لقدر كبير من أشعة الشمس.

### كيفية حصادها

قص بعض الأوراق برفق من كل نبتة، وتأكد من عدم إزالة جميع الأوراق.

## 4. الزنجبيل

### لماذا يعد صحيا؟

يشتهر هذا النبات الذي يتميز بطعمه اللاذع بقدرته على تخفيف أعراض الغثيان وتقليل الالتهاب. علاوة على ذلك، توجد بعض الأدلة التي تثبت أن الزنجبيل الذي قد يخفف من آلام العضلات ويقلل من السكر الصيامي في الدم لدى مرضى السكري.

### كيفية زراعته

تعد زراعة الزنجبيل سهلة للغاية، فما عليك سوى أن تشتري قطعة من الزنجبيل من محل البقالة وأن تغطيها بالتربة في أصيص، مع التأكد من أن البراعم الأكثر نضارة موجهة للأعلى. ثم ضع الأصيص في منطقة لا تتلقى ضوء الشمس مباشرة وانتظر نمو نبتة جديدة من الزنجبيل. لا تنسى سقي التربة باستمرار حتى لا تجف أبدًا (ولكن لا تشبعها بالمياه أبدًا).

### كيفية حصاده

اسحب النبتة بالكامل من التربة واقطع قدر ما تحتاج ثم أعد زراعة الزنجبيل باستخدام نفس العملية الموضحة أعلاه.

## 5. النعناع

### لماذا يعد صحيا؟

بالإضافة إلى دوره في إضافة نكهة منعشة إلى مشروب الموخيتو، فإن مستخلص هذه العشبة ذات اللون الأخضر الفاتح يمثل علاجا طبيا بديلا معترف لمتلازمة القولون المتهيج.

### كيفية زراعته

أولا، اشتر البذور أو شتلات نبتة النعناع مع أصيص كبير وعميق يبلغ قطره حوالي 10 بوصات – لأن النعناع سينتشر بكثرة. املأ الأصيص بتربة التأصيص وازرع البذور أو الشتلة. ثم ضع الأصيص في منطقة معرضة لضوء الشمس واسق النبتة بشكل منتظم حتى لا تجف التربة.

### كيفية حصاده

قص بعض الأوراق برفق من كل نبتة وتأكد من عدم إزالة جميع الأوراق.

## 6. إكليل الجبل

### لماذا يعد صحيا؟

تعد هذه العشبة ذات الرائحة الزكية غنية بحمض الكارنوسيك، وهو مضاد للأكسدة أثبتت الدراسات التي أجريت على الحيوانات قدرته على المساعدة في الحد من زيادة الوزن وتحسين مستويات الكوليسترول.

ابدأ بزرع البذور (أو توزيع الشتلات) في حاوية قاعها مثقوب لإخراج الماء. ويُذكر أن التربة المصنوعة من خليط متكون من ثلثين من تربة التأصيص وثلث من الرمل الخشن مناسبة لزراعة هذه النبتة. أضف أيضا ملعقة صغيرة من الجير لكل 5 بوصات من التربة، وهي طريقة من شأنها أن تجعل التربة قلوية.

ضع الحاوية في منطقة داخل المنزل تصلها أشعة الشمس؛ حيث ينمو إكليل الجبل بشكل أفضل عند التعرض لضوء الشمس مباشرة لمدة لا تقل عن 6 ساعات يوميا. اسق النبتة فقط عندما يكون الجزء العلوي من التربة جافًا عند لمسه (ولكن تأكد من عدم ترك التربة تجف تمامًا).

**كيفية حصاده**

قم بقص بعض الأغصان برفق من كل نبتة، وتأكد من عدم إزالة جميع الأوراق.

# الخلاصة

عندما يتعلق الأمر بعيش حياتنا كبالغين بشكل كامل (العمل وإجراء لقاءات وغسيل الملابس وتعلم كيفية طهي مختلف الأطعمة بالإضافة إلى السباغيتي وما إلى ذلك)، فإن تذكر سقي نبتة العنكبوت الخاصة بك حتى لا تذبل يمثل إنجازا عظيما.

ولكن إذا كنت مستعدًا لتجربة أشياء أخرى بخلاف تحضير الطعام، فجرّب نصائح البستنة الداخلية المذكورة أعلاه. لا يوجد شيء يضاهي الانغماس في تناول البيتزا في الليل، مع العلم أن الطماطم والأعشاب التي استخدمتها مقطوفة من حديقة منزلك.

الموقع: غريتيست

رابط المقال : https://www.noonpost.com/38753/