



سبزیکاری در منزل



معاونت آموزش و پژوهش

پاییز ۱۳۹۸



سخن مدیرعامل

امروزه همه ما درگیر زندگی شهرنشینی شده‌ایم. دیگر مانند قدیم باغچه کوچکی در حیاط خانه وجود ندارد که هر روز با عشق آبیاری آن باغچه سبز، از خواب بیدار شویم. دیگر خبری از عطر سبزیجات تازه در حیاط خانه نیست. درست است که اکثر ما از نعمت حیاط و باغ در خانه‌هایمان محروم شده‌ایم ولی کاشت سبزی در آپارتمان هم ممکن است. در آپارتمان هم می‌توانید باغچه کوچکی بسازید و گیاهانی مثل سبزی خوردن را پرورش دهید. خوشبختانه بذر بیشتر سبزیجات در هر شرایطی پرورش می‌یابد. چه بهتر که این سبزیجات با دستان خودتان یعنی بدون کود شیمیایی یا با کمترین مقدار آن رشد کرده باشند. می‌توان گلدان‌های سبز و خوش عطر کنار پنجره آشپزخانه داشت. بدون شک عطر و طعم سبزی خانگی، بسیار بهتر از سبزی‌هایی است که از مغازه خریداری می‌شوند. علاوه بر این قطعاً سبزی خانگی سالم‌تر است. سبزی‌های خانگی از آب سالم تغذیه می‌کنند و در محیط تمیز پرورش داده می‌شوند. برای این منظور می‌شود از جعبه‌های چوبی، سطل‌های پلاستیکی، گلدان‌های بزرگ و کوچک استفاده کرد. مهم، عمق گلدان، بذر با کیفیت خوب، آبیاری به موقع و تنظیم برنامه کوددهی آنها است. بذر هر نوع سبزی مانند تره، ریحان، شاهی و جعفری را در هر زمان و هر فصلی می‌توان در آپارتمان، چه در بسترهای خاکی و چه غیرخاکی کاشت و از خوردن آن لذت برد. بنابراین سبزی کاری، آن هم در فضای آپارتمانی، آسان و لذت بخش است. در این متن نکاتی در مورد کاشت سبزیجات در خانه برای شما ارائه شده است امید است که مطالب حاضر برای کلیه علاقمندان مفید واقع گردد.

علی محمد مختاری

مدیر عامل سازمان بوستان ها و فضای سبز شهر تهران

نکات کلی برای کاشت سبزی و صیفی‌جات در منزل

در صورت تمایل به کاشت سبزیجات در منزل نکات زیر باید مد نظر قرار گیرد:

در صورت کاشت در حیاط منزل، تا حد امکان محلی را انتخاب نمایید که حداقل ۶ ساعت در روز آفتاب مستقیم داشته باشد. قسمت‌هایی از باغچه که در محل گودتری قرار گرفته برای سبزیکاری مناسب نمی باشد زیرا رطوبت زیاد موجب رشد قارچ‌ها و پوسیدگی ریشه می گردد. بستر کشت باید سبک و ترکیبی از خاک، شن و خاک‌برگ و قابل نفوذ نسبت به هوا باشد زیرا سبزیجات در زمین های سخت که فاقد هوا می‌باشند، رشد نمی کنند. زهکش خاک نیز باید مناسب باشد و آب مازاد از دسترس گیاه خارج شود. چنانچه بعد از آبیاری آب خیلی دیر داخل خاک نفوذ کند و پس از خشک شدن سطح خاک سله بندد و شکاف هایی روی سطح خاک دیده شود دلیل بر مقادیر زیاد رس در خاک است و باید مقداری ماسه و خاک‌برگ به خاک افزوده شود. همچنین لازم است در زمستان و قبل از کاشت جهت غنی شدن خاک از مواد آلی مقداری کود حیوانی کاملاً پوسیده با خاک مخلوط کرده و کند و کوب انجام شود.

بعضی سبزیجات مانند گوجه فرنگی، کلم و تره فرنگی برای رشد بهتر باید نشاء کاری شوند یعنی اول بذر آنها در خزانه کاشته شده و بعد در محل کاشت اصلی، نشاء کاری می شوند. بنابراین پس از اینکه ارتفاع بوته به حدود ۲۰ سانتی متر رسید و در زمانی که ۲۴ ساعت از آبیاری آنها گذشته است باید از خاک درآورده شوند و به بستر کشت جدید منتقل گردند. البته باید توجه داشت که خاک اطراف ریشه نشاء از هم نپاشد. سبزیجات سبز شده نباید خشکی ببیند و باید در آبیاری آنها دقت لازم را داشت. باید به زمان کاشت سبزی مورد نظر توجه داشت و سبزیجات حساس به سرما را در اوایل بهار و بعد از برطرف شدن یخبندان و سرما کشت نمود.

در مواردی که به باغچه دسترسی نیست می توان از جعبه های چوبی و گلدان های پلاستیکی بزرگ برای کاشت بذر سبزیجات استفاده کرد که البته در این صورت عمق ظرف کاشت نباید از ۱۰ سانتی متر کمتر باشد. بذر سبزیجات وابسته به بزرگی و کوچکی آن در عمق ۰/۵ تا ۲/۵ سانتی متری از سطح خاک کاشته می شود و تا زمانی که سبز نشده باشد باید خاک مرطوب نگه داشته شود.

۱- تربچه | *Raphanus sativus* (Radish)



مشخصات گیاه: گیاهی یکساله و سریع‌الرشد است. بهترین دما برای آن ۱۰-۲۰ درجه سانتی‌گراد می‌باشد. فاصله بوته‌ها از هم ۳-۴ سانتی‌متر است و طی ۵ روز جوانه می‌زند. این گیاه در تمام مدت قابل کشت است اما بهتر است در اوایل بهار و اواخر اسفند یا پاییز که هوای خیلی گرم نباشد و معتدل و نسبتاً خنک باشد کشت شود تا غده آن پوک نشود.

نیازها: تربچه به نور کامل و آب فراوان نیاز دارد. به علت رشد سریع آن، در فصول گرم هرچند روز یک مرتبه و در پاییز و زمستان با فواصل بیشتری به آب نیاز دارد و خاک گیاه نباید کاملاً خشک شود. البته در زمان کشت در باغچه به میزان بارندگی هم بستگی دارد. خاک نرم و سست که با کود حیوانی یا کمپوست کاملاً پوسیده مخلوط شده باشد و قابلیت نگهداری آب زیاد را نیز داشته باشد مورد نیاز این گیاه است. به طور کلی این گیاه خاک‌های عمیق، غنی، قابل نفوذ و زهکش دار که مناسب توسعه ریشه‌ها باشند را می‌پسند و در عمق ۱-۲ سانتی‌متری از سطح خاک بذرهای آن کاشته می‌شود.

سایر ویژگی‌ها: طعم تربچه بستگی به تغذیه و زمان برداشت آن دارد. نیتروژن زیاد، کود حیوانی فراوان و خشکی هوا و همچنین برداشت دیرتر از موعد غده باعث تندشدن مزه آن می‌شود. برای بدست آوردن نتیجه بهتر باید به عملیات سله‌شکنی، حذف علف‌های هرز و آبیاری خوب و به موقع آن توجه شود. کاربرد نیتروژن یا کودهایی که نیتروژن زیادی دارند باعث رشد بیش از حد برگ‌ها، تلخی و کاهش کیفیت ریشه‌ها می‌شود. برداشت دیر هنگام، مقادیر زیاد نیتروژن و تنش‌های مختلف می‌توانند باعث پوک شدن غده‌های این گیاه شوند. زمان برداشت تربچه‌های بهاره هر ۲۵-۳۰ روز و پاییزه ۵۰-۶۰ روز پس از کاشت بذر می‌باشد.

۲-شاهی *Lepidium sativum*(Garden Cress)



مشخصات گیاه: شاهی اغلب مخصوص نواحی معتدل سرد و مرطوب و از محصولات فصل خنک است. به خاطر داشتن ویتامین ث ارزش زیادی دارد و دارای طعم تند بوده و سرعت رشد آن زیاد است. در مناطق گرمسیر در پاییز و زمستان و در مناطق سردسیر در فصل بهار و اوایل تابستان اقدام به کاشت آن می شود. این سبزی دوره رشد کوتاهی دارد و در هوای گرم به گل می رود و به سرعت خشبی و تلخ شده و بذری می دهد.

نیازها: این گیاه به خاک حاصلخیز و مکان سایه آفتاب نیاز دارد و بوته ها به فاصله ۳-۴ سانتی متر از هم کشت می شوند. شاهی به آب فراوان نیاز دارد و از این رو تقریباً هر ۳ روز یکبار باید آبیاری شود.

سایر ویژگی ها: بذری شاهی ریز بوده و سرعت جوانه زنی آن بسیار سریع است. چنانچه در تراکم بالا کشت شود باعث زرد شدن برگ ها می شود. این گیاه دوره رشد بسیار کوتاهی دارد و پس از ۲۵-۳۵ روز قابل برداشت می باشد. چنانچه جوانه مرکزی آن در زمان برداشت صدمه نبیند می توان چندین بار تا زمانی که شرایط آب و هوایی اجازه دهد عمل برداشت را انجام داد.

۳- تره *Allium spp. (Leek)*



مشخصات گیاه: تره گیاهی دوساله است که در سال اول بار داده ولی در سال دوم گل و میوه تولید می کند. این گیاه از محصولات فصل خنک و بومی ایران است و به دلیل داشتن ویتامین ث فراوان، مانع رقیق شدن خون و معالجه بیماری اسکوربوت و برای لثه ها مفید است. به علت داشتن املاح و مواد معدنی فراوان از گیاهان مقوی می باشد.

نیازها: باغچه یا محل کاشت تره باید آفتاب رو باشد. تره به آب فراوان نیاز دارد. اگر شرایط تغذیه و آبیاری آن خوب باشد می توان آن را هر دو هفته یکبار برداشت نمود. تره معمولاً در زمستان حتی اگر یخبندان هم بشود آسیبی نمی بیند. بنابراین بذر آن را می توان شهریور یا دیرتر هم کاشت. بذر تره را در هر خاکی می توان کاشت ولی در خاک های رسی شنی نتیجه بهتری می دهد. می توان کود دامی کاملاً پوسیده به خاک اضافه و با خاک سطحی مخلوط و خاک را نرم نمود. در بهار قبل از کاشت بذر می توان کود نیتروژنه و فسفره به خاک اضافه نمود.

سایر ویژگی ها: بذر تره را می توان در دو فصل بهار و پاییز در محل اصلی کاشت. جوانه تره در پایین قرار دارد بنابراین پس از رشد کافی از فاصله ۲ سانتی متری از سطح خاک قطع می شود. سپس می توان مقداری کود نیتروژنه به خاک اضافه و آن را آبیاری نمود. پس از ۲-۳ سال می توان خاک را مجدداً برگرداند و دوباره کشت آن را در بهار انجام داد.



۴- ریحان (*Ocimum basilicum* (Sweet basil))

ریحان گیاهی یکساله، معطر و جزء سبزیجات مورد علاقه خانواده های ایرانی است که به عنوان گیاه دارویی، سبزی و ادویه استفاده می گردد و از محصولات فصل گرم است.

نیازها: ریحان در طول دوره رشد و نمو خود به هوای گرم،

تابش نور کافی و مواد غذایی نیاز دارد و از سبزیجات تابستانه است. درجه حرارت مطلوب برای جوانه زنی بذر آن ۱۸-۲۰ درجه سانتی گراد است. بنابراین باید آن را اواسط بهار که هوا گرم می شود کاشت و تا آخر پاییز از آن بهره برداری نمود. اگر بذر آن را در هوای سرد بکاریم سبز نمی شود. این گیاه به سرما حساس بوده و در طول رشد خود به آب کافی نیاز دارد. خاک مناسب برای کاشت ریحان خاکهایی با بافت متوسط مانند خاکهای لومی شنی با مقادیر فراوانی از مواد آلی (ترکیبات هوموسی) است. کود حیوانی پوسیده نقش عمده ای در افزایش عملکرد گیاه ریحان به عهده دارد. در ضمن می توان قبل از کاشت بذر ریحان به خاک، کود NPK اضافه نمود. اضافه نمودن کود نیتروژن در فصل بهار و هنگام آماده سازی بستر گیاه و همچنین پس از اولین برداشت به همراه آب آبیاری نقش عمده ای در افزایش عملکرد گیاه دارد.

سایر ویژگی ها: عمق کاشت بذر ریحان ۱-۵/۰ سانتی متر و فواصل بوته ها ۳۰ سانتی متر است. نیمه اول اردیبهشت ماه زمان مناسبی برای کاشت مستقیم آن در زمین اصلی است. آبیاری منظم و به موقع گیاهان عناصر غذایی کافی و مبارزه با علف های هرز نقش عمده ای در عملکرد ریحان دارند. برحسب شرایط اقلیمی و محیطی می توان تا دو سه مرتبه در طی دوره رشد برداشت از گیاه را انجام داد. گیاهان را باید از فاصله ۶-۸ سانتی متری از سطح زمین چید تا امکان رویش مجدد آن وجود داشته باشد. در باغچه می توان اولین برداشت را اوایل تابستان، دومین برداشت را تا اواخر تابستان و سومین و آخرین برداشت را تا قبل از سرما (اواخر مهرماه) انجام داد. ریحان یک مرتبه که چیده شود دوباره رشد کرده و به زودی آماده چیدن می شود. البته هنگام چیدن آن باید توجه شود که دو سه بند پایین ساقه آن حفظ شود تا انشعابات جدید ایجاد شوند. ریحان چنانچه خیلی زودتر از موعد کاشته شود رشد بیش از اندازه ای خواهد یافت. بهترین دمای جوانه زنی آن ۱۸-۲۰ درجه سانتی گراد است و ۷-۵ روز طول می کشد تا جوانه بزند. در طول دوره رشد خود نیاز به مراتب چندانی ندارد و رشد آن سریع است.

۵- نعناع *Mentha pipertia* (peppermint)



مشخصات گیاه: گیاهی دائمی یا چند ساله و معطر است که به صورت خام یا پخته در انواع خوراکی ها مورد استفاده قرار می گیرد. در زمستان اندام های هوایی تحت تاثیر سرمای زمستان خشک می شوند ولی اندام های زیرزمینی زنده بوده و فعالیت خفیفی دارند. نعناع را در اکثر نقاط می توان کشت نمود. اما مناطق خیلی سرد برای کشت این گیاه مناسب نیست نعناع از محصولات فصل گرم است و به جای گرم نیاز دارد.

نیازها: برای رویش نعناع مواد و عناصر غذایی و آب کافی ضروری است. آبیاری منظم در طول دوره رشد و نمو ضرورت دارد. خاک مناسب برای نعناع، خاک لومی شنی حاوی مقادیر زیادی مواد و ترکیبات آلی و هوموسی است. باید از کاشت نعناع در خاک های رسی و اشباع از آب خودداری نمود و در خاک های نرم دارای زهکش مناسب کشت نمود. اضافه کردن کود دامی کاملاً پوسیده قبل از کاشت گیاه در پاییز برای کاشت نعناع نتایج خوبی دارد. می توان کود NPK را قبل از کاشت به خاک اضافه نمود. می توان دو سوم کود نیتروژنه در فصل بهار قبل از رویش گیاه و یک سوم آن را پس از اولین برداشت به خاک اضافه نمود. نعناع در سایه و آفتاب می روید و دمای مناسب رشد آن ۲۰-۸ درجه سانتی گراد است.

سایر ویژگی ها: اول مهرماه زمان مناسبی برای کاشت نعناع است. در بهار نیز از اواخر اردیبهشت تا اوایل خرداد برای کشت نعناع مناسب است. عمق مطلوب برای کاشت استولون های نعناع ۲۰-۱۰ سانتی متر و چنانچه ریزوم های آن کشت شود در اعماق بیشتر کاشته می شود. مواد غذایی مناسب، آبیاری کافی و مبارز با علف های هرز در طول رشد گیاه ضروری است. برای برداشت نعناع می توان برگ های آن را با دست جدا نمود. بدین منظور قبل از گلدهی و هنگام صبح زود برگ ها را با دست جمع نمایید. موقع برداشت ساقه، بهتر است دو تا سه جوانه

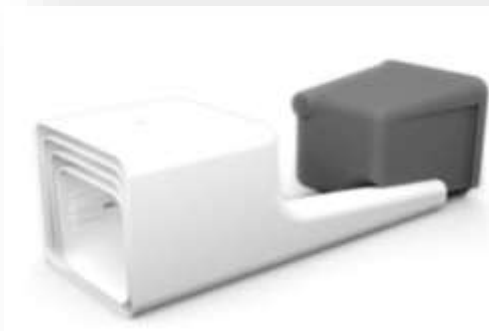
پایینی را حفظ نمایید تا سریعاً رشد نموده و آماده چیدن دوباره شود. نعنای در تابستان و پاییز چوبی شده و بخصوص ساقه ها لطافت خود را از دست می دهند.

در زمستان بهتر است ساقه ها را از پایین و سطح خاک با قیچی قطع نموده و مقداری خاک نرم که با کود حیوانی پوسیده مخلوط شده باشد روی خاک بپاشید. بدین طریق ریشه ها تقویت شده و در بهار محصول زود هنگام و با کیفیت می دهد. دوره رشد آن بین ۸۰-۱۰۰ روز است و با فرارسیدن سرما قسمت هوایی آن را از بین می رود. در طول فصل رشد ۲-۳ بار برداشت آن قابل انجام است.

تصاویر ۱ تا ۱۸- برخی ظروف و طرح های مورد استفاده برای کاشت سبزیجات در منزل.







منابع:

۱- ادریسی، ب.، م. ح. عظیمی و ک. خسروی. ۱۳۹۰. پرورش سبزی در باغ و خانه. انتشارات آموزش و ترویج کشاورزی. ۲۵۶ صفحه.

۲- جوانمرد، ج. ۱۳۸۹. کشت ارگانیک سبزی ها. ۲۴۹ صفحه.

۳. http://isfahan.ir/ShowPage.aspx?page_=form&order=show&lang=۱&sub=۳۹&PageId=۶۴۹۶&PageIDF=۰&tempname=sabzikary