



Μάρτιος



GARDENS

*Δεν κληρονομούμε τη γη από τους προγόνους  
μας τη δανειζόμαστε από τα παιδιά μας.*

Ινδιάνικη Παροιμία



## Φύτεψε τον δικό σου λαχανόκηπο

Τι να ξεκινήσεις τον Μάρτιο για γεύση & αυτάρκεια

Μάρτιος... κι η άνοιξη σε καλεί. Τι θα έλεγες να ακούσεις αυτή τη φορά τη γη;

Ένας μικρός λαχανόκηπος μπορεί να γίνει η πιο υγιεινή σου απόφαση. Ξεκίνα με λίγα.

**Τι λαχανικά φυτεύονται τώρα:** Μαρούλι, Ρόκα, Καρότο, Παντζάρι, Σπανάκι

### **Συνθήκες για επιτυχία**

- Λίγος ήλιος, στραγγιστικό χώμα, αποστάσεις
- Χρήση μικρών raised beds ή γλάστρες

### **Ο κύκλος καλλιέργειας**

- 30–50 ημέρες συγκομιδή
- Διαδοχικές φυτεύσεις (ανά 10–15 μέρες)





## Εργαλείο γνώσης: Πίνακας εποχικότητας

Λαχανικό	Φύτευση	Συγκομιδή	Θέση
Μαρούλι	Μάρτιος	Απρίλιος	Ημισκιερή
Καρότο	Μάρτιος	Μάιος	Ήλιος
Ρόκα	Μάρτιος	Απρίλιος	Ημισκιερή
Παντζάρι	Μάρτιος	Μάιος	Ήλιος



## Συχνές Ερωτήσεις



1. Πόσα φυτά μπορώ να βάλω σε μια γλάστρα;

Εξαρτάται από το μέγεθος της γλάστρας και το είδος του λαχανικού.

Για παράδειγμα:

- 1 μαρούλι ανά 20–25 εκ. διάμετρο
- 3–4 ρόκες σε ίδια διάσταση
- Τα καρότα και τα παντζάρια χρειάζονται βάθος >30 εκ. και απόσταση 5–8 εκ. μεταξύ τους.



2. Χρειάζομαι λίπασμα στην αρχή;

Όχι απαραίτητα. Αν χρησιμοποιήσεις καλής ποιότητας φυτόχωμα με compost, δεν χρειάζεται επιπλέον λίπασμα τις πρώτες 3–4 εβδομάδες. Μετά μπορείς να ενισχύσεις με οργανικό υγρό λίπασμα (π.χ. εκχύλισμα φυκιών).



3. Μπορώ να τα φυτέψω στο μπαλκόνι;

Ναι! Αρκεί να έχεις:

- Τουλάχιστον 4–6 ώρες ήλιο την ημέρα
- Γλάστρες με αποστράγγιση
- Καλή πρόσβαση για πότισμα
- Ακόμα και σε μπαλκόνι χωρίς άμεσο ήλιο, κάποια φυλλώδη (όπως ρόκα ή σπανάκι) μπορούν να αναπτυχθούν.



## ... συνέχεια



4. Πότε θα φάω το πρώτο μου μαρούλι;

Τα περισσότερα λαχανικά του Μαρτίου έχουν σύντομο κύκλο.

- Μαρούλι: 30–40 ημέρες
- Ρόκα: 20–25 ημέρες
- Καρότο: 50–60 ημέρες
- Παντζάρι: 50–70 ημέρες
- Η συγκομιδή εξαρτάται από τον ήλιο, την ποικιλία και την υγρασία του χώματος.



5. Τι γίνεται αν έχει ακόμα ψύχρα τη νύχτα;

Κάλυψε τα νεαρά φυτά με:

- Διάφανη νάιλον κουκούλα ή mini θερμοκήπιο
- Πλαστικό μπουκάλι κομμένο (ως ατομικό κάλυμμα)
- Ύφασμα προστασίας από παγετό (non-woven)
- Αποφεύγουμε υπερβολικό πότισμα τις ημέρες με υγρασία και κρύο.

**Η καλλιέργεια δεν είναι χόμπι. Είναι επαφή, ρυθμός, σοφία.**

Ξεκίνα τον δικό σου κύκλο καλλιέργειας, τώρα είναι η στιγμή.

## **Σκέψεις για να θυμάσαι ....**

Η αυτάρκεια ξεκινά με μια σπορά. Και κάθε σπορά είναι άσκηση αγάπης.



**Q**

**GARDENS**



# Λουλούδια για την Άνοιξη

Τι να φυτέψεις τον Μάρτιο στην  
Κύπρο για έναν ανθισμένο,  
ανθεκτικό κήπο

Η άνοιξη δεν περιμένει. Ο Μάρτιος είναι η ιδανική στιγμή για να βάλεις χρώμα, άρωμα και ζωή στον κήπο ή τη βεράντα σου.

Κι ενώ αλλού είναι ακόμη νωρίς, στην Κύπρο είναι η ιδανική στιγμή για φύτευση εποχιακών ανθεκτικών λουλουδιών, εντυπωσιακών και φιλικών στο μεσογειακό μας φως.

Φύτεψε με καρδιά. Κι άσε τη φύση να κάνει το υπόλοιπο.

*Όποιος έχει έναν κήπο και μια βιβλιοθήκη,*

*δεν χρειάζεται τίποτα άλλο.*

*Μάρκος Τύλλιος Κικέρων*



## Ποια λουλούδια να επιλέξεις τώρα

Τα πέντε λουλούδια που συνδυάζουν άνθιση, αντοχή και εποχιακή προσαρμογή στον κυπριακό Μάρτιο:

- Πετούνια (Petunia) → Πλούσια, εντυπωσιακή ανθοφορία. Ταιριάζει σε παρτέρια, κασπώ, ζαρντινιέρες.
- Σκυλάκι (Antirrhinum) → Εντυπωσιακό ύψος, κάθετη δομή, υπέροχα χρώματα.
- Γαρυφαλλάκι (Dianthus) → Αρωματικό, με ρομαντική υφή και φιλικό στη θερμότητα.
- Λοβέλια (Lobelia) → Ιδανική για μπορντούρες ή κρεμαστά δοχεία.
- Οστεόσπερμιο (Osteospermum) → Ανθεκτικό, μεσογειακό, εντυπωσιακό σε μεγάλες γλάστρες.



## **... συνέχεια**

### **Πού και πώς να τα φυτέψεις**

- Όλα τους χρειάζονται καλή αποστράγγιση και φως με εξαίρεση τη λοβέλια που θέλει μερική σκιά.
- Προτείνεται να χρησιμοποιήσεις ελαφρύ φυτόχωμα με compost.
- Πότισμα: μέτριο μόλις στεγνώσει η επιφάνεια.
- Φύτεψε σε ομάδες για περισσότερο αποτέλεσμα και χρώμα.

### **Τι προσφέρουν στον κήπο**

- Προσελκύουν μέλισσες & ωφέλιμα έντομα
- Συμβάλλουν στη βιοποικιλότητα
- Ανθίζουν συνεχώς με λίγη φροντίδα
- Μπορούν να συνδυαστούν με αρωματικά ή λαχανικά



## Εργαλείο γνώσης: Πίνακας εποχιακής επιλογής

Λουλούδι	Ανάγκες	Ανθίζει από	Extra
Πετούνια	Ήλιος	30-40 μέρες	Πολύχρωμη, ιδανική για κασπώ
Σκυλάκι	Ήλιος/Ημισκιά	40-60 μέρες	Εντυπωσιακό ύψος
Γαρυφαλλάκι	Ήλιος	50+ μέρες	Άρωμα και φινέτσα



## Εργαλείο γνώσης: Πίνακας εποχιακής επιλογής

Λουλούδι	Ανάγκες	Ανθίζει από	Extra
Λοβέλια	Ημισκιά	25-40 μέρες	Μικρό, πλούσιο σε άνθη
Οστεόσπερμo	Ήλιος	45-70 μέρες	Ανθεκτικό, για κάθε γούστο





## Συχνές Ερωτήσεις



1. Αντέχουν στον ήλιο όλα αυτά τα λουλούδια;

Ναι, εκτός από τη λοβέλια που προτιμά ημισκιά. Όλα τα υπόλοιπα λατρεύουν το μεσογειακό φως.



2. Ταιριάζουν και σε γλάστρες;

Απολύτως. Πετούνιες, γαρυφαλλάκια και οστεόσπερμα είναι τέλεια για δοχεία.



3. Πρέπει να τα ποτίζω καθημερινά;

Όχι. Μόνο όταν στεγνώνει η επιφάνεια του χώματος. Απόφυγε το υπερβολικό πότισμα.



4. Πότε να τα φυτέψω;

Από αρχές έως μέσα Μαρτίου είναι ιδανικά. Μπορείς να τα προμηθευτείς και σε έτοιμα φυτά.



5. Χρειάζονται λίπανση;

Ένα ήπιο λίπασμα για ανθοφόρα, κάθε 15–20 μέρες, ενισχύει την άνθιση.

# Δεν φυτεύεις λουλούδι. Φυτεύεις πρόθεση.

Πρόθεση για φροντίδα, για χρώμα, για επαφή με το τώρα.  
Ο Μάρτιος σου προσφέρει αυτή τη δυνατότητα, φτιάξε το δικό σου  
λιβάδι, ακόμη κι αν είναι σε ένα μικρό μπαλκόνι.  
Ο κόσμος χρειάζεται περισσότερη ανθοφορία.

## Σκέψεις για να θυμάσαι ...

Δεν είναι ανάγκη να ανθίσει όλος ο κόσμος, φτάνει που ανθίζεις εσύ.  
Μια γλάστρα με πετούνιες ή ένα παρτέρι με σκυλάκια μπορεί να  
αλλάξει τη διάθεσή σου κάθε πρωί.  
Ομορφιά = Σύνδεση = Ρυθμός.



# GARDENS



*Η διαφορά ανάμεσα στο καλό και στο εξαιρετικό...  
είναι πάντα στην ακρίβεια των μικρών πραγμάτων.*

Ansel Adams

## **Μικρά αλλά ζωτικά**

### **Τα 6 ιχνοστοιχεία που χρειάζονται τα φυτά για υγιή ανάπτυξη**

Όλοι ξέρουμε για το άζωτο, τον φώσφορο και το κάλιο. Αλλά... τι γίνεται με τα "μικρά";

Τα φυτά, όπως κι εμείς, δεν ζουν μόνο με τα βασικά. Χρειάζονται μικρές δόσεις από ορισμένα θρεπτικά συστατικά που συχνά παραβλέπουμε, αλλά είναι απολύτως απαραίτητα για τη ζωή τους.

Ας τους δώσουμε λίγη προσοχή. Κυριολεκτικά και μεταφορικά.





## Τι είναι τα ιχνοστοιχεία

Τα ιχνοστοιχεία είναι μέταλλα και στοιχεία που τα φυτά χρειάζονται σε πολύ μικρές ποσότητες, αλλά χωρίς αυτά δεν μπορούν να αναπτυχθούν σωστά. Δρουν ως ενεργοποιητές ενζύμων, συμμετέχουν στη φωτοσύνθεση, την αναπνοή, τον σχηματισμό καρπών, την ανθεκτικότητα.

### Ποια είναι τα 6 βασικά:

- Σίδηρος (Fe) – Χλωροφύλλη & φωτοσύνθεση. Έλλειψη → κιτρίνισμα φύλλων.
- Μαγγάνιο (Mn) – Ενζυματικές αντιδράσεις, ενεργοποίηση μεταβολισμού.
- Ψευδάργυρος (Zn) – Σχηματισμός αυξητικών ορμονών & ανάπτυξη.



- Χαλκός (Cu) – Ανθεκτικότητα σε ασθένειες, αναπνοή κυττάρων.
- Βόριο (B) – Ανάπτυξη ριζών, γονιμοποίηση, σχηματισμός καρπών.
- Μολυβδαίνιο (Mo) – Μετατροπή του αζώτου σε χρήσιμη μορφή (νιτρικά).

### **Από πού τα παίρνουν;**

- Από το έδαφος (εφόσον είναι ισορροπημένο)
- Από κομπόστ και οργανικά λιπάσματα
- Από εξειδικευμένα ιχνοστοιχειακά σκευάσματα σε υγρή ή σκόνη μορφή

# Εργαλείο γνώσης: Πίνακας ιχνοστοιχείων

Ιχνοστοιχείο	Ρόλος	Έλλειψη	Πηγή
Σίδηρος (Fe)	Φωτοσύνθεση	Κιτρίνισμα φύλλων	Σίδηρος σε χηλική μορφή
Μαγγάνιο (Mn)	Ενζυματική λειτουργία	Νεκρές κηλίδες	Κομπόστ, ειδικά σκευάσματα
Ψευδάργυρος (Zn)	Ανάπτυξη φύλλων	Μικρά φύλλα, καθυστέρηση	Φυτικό compost, seaweed
Χαλκός (Cu)	Αναπνοή, αντίσταση	Σαπίσματα, μαλάκωμα	Θεικός χαλκός (με φειδώ)








## Εργαλείο γνώσης: Πίνακας ιχνοστοιχείων

Ιχνοστοιχείο	Ρόλος	Έλλειψη	Πηγή
Βόριο (B)	Καρποί & ρίζες	Παραμορφωμένοι καρποί	Βορικό οξύ (προσεκτικά!)
Μολυβδαίνιο (Mo)	Αξιοποίηση αζώτου	Πρησμένα φύλλα	Ασβεστοποιημένο έδαφος



## Συχνές Ερωτήσεις

-  1. Πώς ξέρω ότι λείπουν ιχνοστοιχεία από το φυτό μου;  
Κιτρίνισμα, παραμορφώσεις, μικρά ή κατσαρά φύλλα, καθυστέρηση στην ανάπτυξη, είναι τα πιο συχνά σημάδια.
-  2. Πώς μπορώ να τα προσθέσω;  
Μέσω υγρών λιπασμάτων που περιέχουν ιχνοστοιχεία ή εμπλουτισμένου compost. Υπάρχουν σκευάσματα "microelements mix" για όλους τους τύπους φυτών.
-  3. Υπάρχει κίνδυνος υπερδοσολογίας;  
Ναι! Πολλά από αυτά είναι τοξικά σε υψηλές ποσότητες. Χρησιμοποιούνται μόνο σύμφωνα με τις οδηγίες.
-  4. Χρειάζονται όλα τα φυτά τα ίδια;  
Όχι. Φυτά με πλούσια ανθοφορία ή παραγωγή καρπών (όπως ντομάτα, τριανταφυλλιά, ορτανσία) έχουν αυξημένες ανάγκες.
-  5. Τα βρίσκω στα απλά λίπασματα;  
Τα βασικά NPK λίπασματα δεν περιέχουν συνήθως ιχνοστοιχεία. Αναζήτησε ενισχυμένα ή πρόσθετα προϊόντα.

**Τα ιχνοστοιχεία είναι η "ήσυχη δύναμη" πίσω από κάθε γερό φυτό.  
Δεν φαίνονται, δεν μιλούν δυνατά , αλλά κάνουν θαύματα.**

Δώσε στα φυτά σου τη λεπτομέρεια που αξίζουν, κι εκείνα θα σου χαρίσουν άνθιση, καρπούς και ευεξία.

## **Σκέψεις για να θυμάσαι ....**

- Τα φυτά μας μάς διδάσκουν πως η λεπτομέρεια κάνει τη διαφορά.
- Ό,τι φαίνεται μικρό, συχνά είναι καθοριστικό , όχι μόνο για την ανάπτυξη, αλλά και για την ανθεκτικότητα, τη γεύση, την υφή, την ποιότητα ζωής.



**Q**

**GARDENS**



# Φυτά και Κατοικίδια

Ποια βοηθούν στη μείωση του άγχους τους & πώς να τα εντάξεις στο σπίτι σου

Το άγχος δεν αφορά μόνο τους ανθρώπους.

Οι γάτες και οι σκύλοι μας νιώθουν στρες, θόρυβο, αποχωρισμό, μοναξιά.

Και σε έναν κόσμο γεμάτο ερεθίσματα, ένα ήρεμο φυσικό περιβάλλον στο σπίτι μπορεί να λειτουργήσει θεραπευτικά και για εκείνα.

Τα σωστά φυτά δημιουργούν ατμόσφαιρα ηρεμίας, επαναφέρουν την αίσθηση ασφάλειας και λειτουργούν ως φυσικά "αντικαταθλιπτικά".





## Ποια φυτά βοηθούν στη μείωση του άγχους

- Catnip (*Nepeta cataria*) – Ιδανικό για γάτες. Έχει ήπια ευφορική επίδραση που μειώνει την ένταση.
- Λεβάντα (*Lavandula angustifolia*) – Καταπραϋντική για σκύλους & γάτες. Απομακρύνει έντομα και χαλαρώνει.
- Χαμομήλι (*Matricaria recutita*) – Το άρωμα μειώνει τα επίπεδα κορτιζόλης. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί αποξηραμένο.
- Valeriana (*Valeriana officinalis*) – Φυσικό αγχολυτικό και για ζώα, σε μικρές ποσότητες.
- Βασιλικός – Αναζωογονητικός, ειδικά σε γωνιές του σπιτιού.
- Αγγελική (*Angelica archangelica*) – Φυτό με ελαφρύ μυρωδάτο προφίλ που δημιουργεί “ζώνες ηρεμίας”.





## **...συνέχεια**

### **Πώς λειτουργούν στα κατοικίδια**

- Μέσω της οσμής επηρεάζουν το νευρικό τους σύστημα
- Δημιουργούν προβλέψιμο, φυσικό περιβάλλον
- Προσφέρουν απόσπαση προσοχής σε συνθήκες αποχωρισμού
- Ενισχύουν την ψυχοσωματική ισορροπία (όπως η μουσικοθεραπεία!)

### **Προσοχή:** τι να αποφύγεις

Δεν είναι όλα τα φυτά κατάλληλα για κατοικίδια!

### **Αποφεύγουμε:**

- Λίλιουμ
- Μονστέρα
- Ντιφενμπάχια
- Φιλόδενδρο
- Κρίνο της ειρήνης



## Εργαλείο γνώσης: Πίνακας καταπραϋντικών φυτών

Φυτό	Επίδραση	Για ποιο ζώο	Τοποθέτηση
Catnip	Ευφορική	Γάτες	Γλάστρες εσωτερικού
Λεβάντα	Χαλαρωτική	Σκύλοι & Γάτες	Βεράντα / σαλόνι
Χαμομήλι	Αντικαταθλιπτικό	Και τα δύο	Ξηρό σε φακελάκια ή γλάστρες

\*Προσοχή, όχι για βρώση








## ...συνέχεια

Φυτό	Επίδραση	Για ποιο ζώο	Τοποθέτηση
Valeriana	Αντιαγχωτικό	Σκύλοι	Σκιά – όχι υπερβολικά
Βασιλικός	Τονωτικό	Γάτες κυρίως	Κουζίνα, κοντά σε παράθυρα
Αγγελική	Σταθεροποιητικό	Και τα δύο	Σκιά – γωνίες ησυχίας



## Συχνές Ερωτήσεις

-  1. Μπορώ να βάλω λεβάντα στο δωμάτιο που κοιμάται ο σκύλος μου;  
Ναι, αρκεί να είναι σε μέτρια ποσότητα και να μην την μασάει.
-  2. Το catnip είναι ακίνδυνο;  
Για τις περισσότερες γάτες ναι με μέτρο και χωρίς χημικά εντομοκτόνα.
-  3. Ποια φυτά να αποφεύγω εντελώς;  
Όσα είναι τοξικά για κατοικίδια, όπως μονστέρα, κρίνο, ντιφενμπάχια.
-  4. Μπορώ να τα συνδυάσω με αιθέρια έλαια;  
Με μεγάλη προσοχή: πολλά αιθέρια έλαια είναι επιβλαβή. Προτίμησε τα φυτά σε φυσική μορφή.
-  5. Ποια είναι η πιο ασφαλής επιλογή για σκύλο που μασάει τα πάντα;  
Ο βασιλικός ή η λεβάντα σε σημείο που δεν έχει άμεση πρόσβαση.

# Η φύση δεν θεραπεύει μόνο εμάς.

Τα φυτά μπορούν να γίνουν ασπίδα ηρεμίας για τα κατοικίδιά μας, όταν τα εντάξουμε με φροντίδα, κατανόηση και απλότητα.

Βάλε μια λεβάντα εκεί που κοιμάται ο σκύλος σου.

Μια λοβέλια δίπλα στη γατούλα που ξαπλώνει στον ήλιο.

Η ευτυχία είναι θέμα χώρου. Κι ο χώρος... θέμα αγάπης.

## Σκέψεις για να θυμάσαι ....

- Δεν χρειάζονται πολλά.
- Ένα φυτό, λίγη φροντίδα, ένας μικρός φυσικός χώρος, μπορεί να επαναφέρει την ισορροπία στον σκύλο ή τη γάτα σου και μαζί, και σε εσένα.



A large, white, stylized letter 'Q' with a drop shadow, set against a green background.

# GARDENS





# Τριανταφυλλιές σε Άνθιση

**Ο απόλυτος οδηγός λίπανσης για υγιή,  
πλούσια ρόδα**

Τίποτα δεν λέει «κήπος» όπως μια τριανταφυλλιά σε πλήρη άνθιση.  
Όμως για να έχεις ρόδα που ευωδιάζουν, φύλλα λαμπερά και ανάπτυξη  
ισορροπημένη, η σωστή λίπανση είναι το κλειδί.  
Το θέμα δεν είναι απλώς "να βάλεις λίπασμα", αλλά πότε, πώς και ποιο.

**Μην ζητάς λουλούδι, αν δεν θρέφεις τη ρίζα του.**





# Τριανταφυλλιά

## Γιατί χρειάζεται λίπασμα:

- Οι τριανταφυλλιές έχουν υψηλές ανάγκες σε θρεπτικά.
- Ένα καλό σχήμα λίπανσης:
- Βοηθά στην πλούσια ανθοφορία
- Ενισχύει την αντοχή σε ασθένειες
- Βελτιώνει τη διάρκεια ζωής και επαναληπτική άνθιση

## Τι είδους λίπασμα να διαλέξεις:

- Βασικό: Οργανικό λίπασμα ή ισορροπημένο NPK (π.χ. 10-10-10)
- Για άνθιση: Υψηλότερο σε κάλιο (π.χ. 6-8-12 ή 4-6-10)
- Φυσικές επιλογές: Κομπόστ, εκχύλισμα φυκιών, κοπριά καλά χωνεμένη
- Αποφυγή υπερβολής: Πολλό λίπασμα = μαλακά, ευαίσθητα φύλλα & μηδέν άνθη

## Πότε να το εφαρμόσεις:

- Μάρτιος–Απρίλιος: Η πρώτη εφαρμογή, μόλις αρχίσει η νέα βλάστηση
- Ιούνιος: Ενίσχυση μετά την πρώτη άνθιση
- Σεπτέμβριος: Τελευταία δόση για τόνωση πριν τον χειμώνα






# Εργαλείο γνώσης: Πρόγραμμα λίπανσης ανά εποχή

Μήνας	Τύπος Λιπάσματος	Δοσολογία	Σκοπός
Μάρτιος	Οργανικό ή NPK 10-10-10	1 χούφτα ανά φυτό	Έναρξη ανάπτυξης
Ιούνιος	Ανθοφόρο (4-6-10)	½ δόση	Παράταση ανθοφορίας
Σεπτέμβριος	Οργανικό + λίγο κάλιο	1/3 της αρχικής	Τόνωση – προετοιμασία





## Συχνές Ερωτήσεις

-  1. Να βάζω λίπασμα σε γλάστρες;  
Ναι, αλλά με τη μισή ποσότητα από αυτή του κήπου και πιο συχνή παρακολούθηση.
-  2. Μπορώ να χρησιμοποιήσω compost αντί για λίπασμα;  
Ναι, αρκεί να είναι καλά χωνεμένο και να ενσωματώνεται στην επιφάνεια.
-  3. Τι κάνω αν έβαλα πολύ λίπασμα;  
Πότισε βαθιά και συχνά για να «ξεπλυθεί». Πρόσεχε για καψίματα στα φύλλα.
-  4. Τα λιπάσματα για γενικά άνθη κάνουν;  
Ναι, αλλά τα ειδικά για τριανταφυλλιές έχουν βελτιωμένο προφίλ καλίου και ιχνοστοιχείων.
-  5. Πότε σταματάω τη λίπανση;  
Στα μέσα του φθινοπώρου — για να «κοιμηθεί» σωστά η τριανταφυλλιά.

**Κάθε τριαντάφυλλο είναι υπόσχεση. Αλλά η υπόσχεση χρειάζεται θρέψη, ρυθμό και φροντίδα.**

Η λίπανση δεν είναι «δουλειά». Είναι συμμαχία με τη φύση. Και κάθε φορά που βλέπεις ένα νέο ρόδο να ανθίζει, να θυμάσαι: η επιμονή φέρνει ομορφιά.

## **Σκέψεις για να θυμάσαι ...**

Όπως και στους ανθρώπους, η υπερπροσπάθεια στην ανάπτυξη χωρίς σωστή θρέψη οδηγεί σε εξάντληση.

Η τριανταφυλλιά θέλει ρυθμό, φροντίδα και ακρίβεια.

Η ανταμοιβή είναι... ευωδιαστή.



# **GARDENS**



Ό,τι κόβεις με σεβασμό...  
ανθίζει.

## Κλάδεμα Γαρδένιας

**Πώς να φροντίσεις σωστά το πιο αρωματικό σου φυτό, χωρίς να χάσεις την άνθιση**

Η γαρδένια... δεν συγχωρεί εύκολα το λάθος κλάδεμα.

Κι όμως, με λίγη γνώση, μπορείς να την οδηγήσεις σε πιο πλούσια ανθοφορία, πιο σφριγηλό σχήμα και λιγότερες ασθένειες.

Το μυστικό είναι στο πότε και πώς όχι στο πόσο. Κι αυτή η πράξη φροντίδας μπορεί να μετατραπεί σε τελετουργία.





### **Γιατί να κλαδέψεις:**

- Ενίσχυση αερισμού & φωτός στο εσωτερικό
- Αφαίρεση νεκρού ή αδύναμου ξύλου
- Διατήρηση συμμετρίας & ύψους
- Προώθηση νέων βλαστών και... ανθοφορίας

### **Πότε να κλαδέψεις:**

- Μετά την άνθιση: Ιούλιος–Αύγουστος (αν ανθίζει την άνοιξη)
- Φθινόπωρο (προαιρετικά): Ελαφρύ καθάρισμα
- Ποτέ χειμώνα → κίνδυνος σοκ & απώλεια ανθοφορίας
- Όχι την άνοιξη πριν την άνθιση → κόβεις τα μπουμπούκια!

### **Τι να προσέξεις:**

- Κλάδεψε πάνω από κόμπο με μάτι προς τα έξω
- Χρησιμοποίησε απολυμασμένα, κοφτερά εργαλεία
- Αφαίρεσε το 1/3 περίπου των παλαιών βλαστών
- Άφησε τα εσωτερικά νεαρά φύλλα να αναπτυχθούν








## Εργαλείο γνώσης: Πίνακας με οδηγό κλαδέματος

Στάδιο	Περίοδος	Τι κλαδεύουμε	Σκοπός
Μετά την άνθιση	Ιούλιος– Αύγουστος	Ξεραμένα, εσωτερικά, ψηλό άναρχο	Σχηματισμός & νέο φύλλωμα
Ελαφρύ κλάδεμα	Οκτώβριος	Ακριανά & ασθενικά	Εξισορρόπηση
Φυτοϋγειονομικό	Όλο τον χρόνο	Ξηρά, άρρωστα, σπασμένα	Πρόληψη ασθενειών



## Συχνές Ερωτήσεις

-  1. Αν κόψω πολύ βαθιά, θα ξαναβγάλει φύλλα;  
Αν κόψεις πάνω από “μάτι”, ναι. Αν αφαιρέσεις ξυλώδη κορμό, δύσκολα.
-  2. Πρέπει να κλαδεύω κάθε χρόνο;  
Ναι, αλλά όχι δραστικά κάθε φορά ένα μέτριο κλάδεμα είναι πιο ωφέλιμο μακροπρόθεσμα.
-  3. Να κλαδέψω αν μόλις αγόρασα τη γαρδένια;  
Όχι! Δώσε της 1–2 μήνες να εγκλιματιστεί πρώτα.
-  4. Τι ψαλίδι να χρησιμοποιήσω;  
Χρησιμοποίησε ψαλίδι κλαδέματος με μυτερή μύτη, απολυμασμένο με αλκοόλη.
-  5. Πρέπει να βάλω κάτι στις τομές;  
Όχι απαραίτητα, εκτός αν έχεις πολλή υγρασία — τότε, λίγη κανέλα ή πάστα εμβολιασμού.

# Το κλάδεμα της γαρδένιας είναι μια χειρονομία φροντίδας.

Δεν πρόκειται για μείωση, αλλά για ενίσχυση.

Δώσε της χώρο... και εκείνη θα στο ανταποδώσει με κάθε άνθος.

## Σκέψεις για να θυμάσαι ....

Το σωστό κλάδεμα δεν είναι επιθετική πράξη. Είναι καθοδήγηση.

Βοηθάς τη γαρδένια να κατευθύνει την ενέργειά της εκεί που μπορεί να ανθίσει και να ευωδιάσει.



Q

GARDENS



# Φτιάξε το δικό σου αρωματικό παρτέρι τον Μάρτιο

Κάθε παλιό αντικείμενο μπορεί να γίνει το  
νέο σπίτι ενός φυτού.

Ο Μάρτιος είναι το ιδανικό ξεκίνημα για ένα παρτέρι γεμάτο άρωμα, γεύση και οφέλη.

Τα αρωματικά φυτά δεν είναι μόνο για τη μαγειρική. Είναι θεραπευτικά, εντομοαπωθητικά και... φέρνουν ζωή σε κάθε γωνιά.

Κι η φροντίδα τους είναι όσο απλή... όσο το να θυμάσαι να τα μυρίσεις κάθε πρωί.

**Αν έχεις δυόσμο στην κουζίνα και θυμάρι στην  
αυλή, έχεις όλη την ευωδιά του κόσμου.**



## Τι να φυτέψεις τώρα

### Ο Μάρτιος είναι ιδανικός για:

- Δυόσμο – υγρασία, ημισκιά, τέλειος για ποτά & σάλτσες
- Βασιλικό – απαιτεί θερμοκρασία  $>15^{\circ}\text{C}$ , ιδανικός για φύτευση σε σπορείο τώρα
- Ρίγανη – ήλιος, λίγες απαιτήσεις, έντονο άρωμα
- Θυμάρι – τέλειο για παρτέρια ή χαμηλά borders
- Μέντα – σε γλάστρα, γιατί εξαπλώνεται πολύ

Δεντρολίβανο – πολυετές, εύκολο, βασιλιάς του BBQ!

### Πού να το κάνεις:

- Μικρή αυλή → παρτέρι 1x1 μ. με φράχτη από θυμάρι
- Βεράντα → ζαρντινιέρες ή κασπώ με συνδυασμό (π.χ. μέντα – ρίγανη – θυμάρι)
- Παράθυρο κουζίνας → 3 μικρές πήλινες γλάστρες με βασιλικό, δυόσμο, ρίγανη

### Extra tip:

- Συνδύασε 2–3 αρωματικά στο ίδιο δοχείο με παρόμοιες ανάγκες (π.χ. ρίγανη – θυμάρι – δεντρολίβανο → ήλιος & χαμηλό πότισμα)



## Εργαλείο γνώσης: Πίνακας συμβατότητας

Φυτό	Ανάγκες	Συνδυάζεται με	Extra οφέλη
Δυόσμος	Υγρασία, ημισκιά	Μέντα	Εντομοαπωθητικό
Βασιλικός	Ζέστη, φως	Σκόρδο, κατιφέ	Προσελκύει επικονιαστές
Ρίγανη	Ήλιος, ξηρασία	Θυμάρι, δεντρολίβανο	Αντιμυκητιασικό
Θυμάρι	Ήλιος, λίγες απαιτήσεις	Ρίγανη, λεβάντα	Βοηθά στον αερισμό του εδάφους








Φυτό	Ανάγκες	Συνδυάζεται με	Extra οφέλη
Δεντρολίβανο	Ήλιος, φτωχό έδαφος	Θυμαρί	Πολυετές & ανθεκτικό
Μέντα	Υγρασία, ημισκιά	Καλέντουλα	Αναζωογονητική μυρωδιά





## Συχνές Ερωτήσεις

-  1. Μπορώ να τα βάλω όλα στην ίδια γλάστρα;  
Μόνο αν έχουν παρόμοιες ανάγκες. Π.χ. μην ενώσεις μέντα με δεντρολίβανο.
-  2. Θέλουν λίπασμα;  
Όχι πολύ. Ένα οργανικό λίπασμα μία φορά τον μήνα αρκεί.
-  3. Σε πόσο καιρό μπορώ να τα χρησιμοποιήσω;  
Τα περισσότερα δίνουν φύλλα σε 3–4 εβδομάδες από τη φύτευση.
-  4. Χρειάζονται πολύ ήλιο;  
Ναι, εκτός από δυόσμο και μέντα που θέλουν πρωινό ή φιλτραρισμένο φως.
-  5. Πώς κόβω για να τα χρησιμοποιήσω;  
Πάντα από πάνω προς τα κάτω, πάνω από κόμπο με φύλλα — αυτό βοηθά στην ανανέωση.

# Το αρωματικό παρτέρι είναι η καρδιά κάθε μεσογειακού σπιτιού.

Είναι κουζίνα, φροντίδα, γη και ψυχή σε λίγα εκατοστά χώματος. Άφησε τον Μάρτιο να σου φέρει αυτή τη χαρά. Με κάθε φύλλο που αγγίζεις, θυμάσαι ότι η φύση... σου μιλάει.

## Σκέψεις για να θυμάσαι ....

Η αρωματική φροντίδα είναι φροντίδα ψυχής.

Τα φυτά που χαϊδεύεις για να αρωματίσεις το φαγητό σου, είναι τα ίδια που θα σε γειώσουν, θα σε θεραπεύσουν και θα κάνουν κάθε γεύμα... τελετή.



Q

GARDENS