



Ιούνιος



GARDENS



Τι να φυτέψεις τον Ιούνιο

Από τον κήπο σου στο πιάτο - όλο το καλοκαίρι

Καλοκαίρι σημαίνει φως, ζέστη και... γεύση από το δικό σου χώμα. Τον Ιούνιο δεν είναι “αργά” για φύτεμα είναι η αρχή του δεύτερου, θερινού κύκλου παραγωγής.

Αν φυτέψεις τώρα, μπορείς να απολαμβάνεις δικά σου λαχανικά και μυρωδικά μέχρι και το Σεπτέμβριο.

Το κλειδί; Επιλογή των κατάλληλων ειδών, ανθεκτικών και γρήγορων, που προσαρμόζονται στο φως και στη θερμότητα του κυπριακού καλοκαιριού.





Τι να φυτέψεις τώρα

Λαχανικά που δίνουν γρήγορα καρπό

- Ντοματίνια τύπου cherry (50–60 ημέρες)
- Αγγουράκι μικρό (45–55 ημέρες)
- Κολοκυθάκι (40–50 ημέρες)
- Φασολάκια αναρριχώμενα (50–65 ημέρες)

Μυρωδικά & πράσινα

- Βασιλικός (ετήσια, φρέσκια συγκομιδή)
- Ρόκα (σκιά – γρήγορη ανάπτυξη)
- Μαϊντανός & κόλιανδρος (καλοκαιρινή σκιά – διαρκής συγκομιδή)

Ανθεκτικά σε ζέστη και ξηρασία

- Πιπεριά κέρατο
- Μπάμια
- Ντοματάκι Κύπρου (για αποξηράνση ή νωπό)

Πίνακας για γρήγορη φύτευση Ιουνίου

Φυτό	Συνθήκες	Διάρκεια έως συγκομιδή	Extra
Ντοματίνι	Ήλιος	50-60 μέρες	Ιδανικό για γλάστρες
Κολοκυθάκι	Ήλιος	40-50 μέρες	Πυκνή παραγωγή
Πιπεριά	Ήλιος	60-75 μέρες	Συνεχής συγκομιδή
Φασόλι αναρριχ.	Ήλιος	50-65 μέρες	Θέλει στήριξη










Πίνακας για γρήγορη φύτευση Ιουνίου

Φυτό	Συνθήκες	Διάρκεια έως συγκομιδή	Extra
Μπάμια	Ήλιος	50-60 μέρες	Ανθεκτική
Βασιλικός	Ήλιος	25-30 μέρες	Συνεχής κοπή
Ρόκα	Σκιά	20-25 μέρες	Δροσιστικό πράσινο



Συχνές Ερωτήσεις

-  Δεν είναι αργά για να ξεκινήσω φύτεμα τον Ιούνιο;
Όχι! Αρκεί να επιλέξεις είδη με γρήγορο κύκλο ζωής και να τα φυτέψεις σε σημεία με έλεγχο θερμοκρασίας (γλάστρες, παρτέρια με mulch).
-  Μπορώ να φυτέψω σε γλάστρα;
Βεβαίως. Ντοματίνια, βασιλικός, ρόκα, κολοκυθάκια και πιπεριές είναι εξαιρετικά σε γλάστρες, αρκεί να έχουν καλό βάθος και αποστράγγιση.
-  Πώς τα προστατεύω από τη ζέστη;
Χρησιμοποίησε σκίαστρα ή μετακίνησε τα φυτά σε ημισκιερές περιοχές το μεσημέρι. Το mulch μειώνει την εξάτμιση και προστατεύει τις ρίζες.
-  Πότε θα αρχίσω να τρώω τα πρώτα λαχανικά;
Ανάλογα το είδος: από 3 εβδομάδες (βασιλικός) έως 2 μήνες (πιπεριές, ντοματίνια).
-  Τι λίπασμα χρειάζονται το καλοκαίρι;
Οργανικό υγρό λίπασμα κάθε 2 εβδομάδες ή κομπόστ γύρω από τις ρίζες. Προσοχή στην ποσότητα – μην το παρακάνεις μες στον καύσωνα.

Ο Ιούνιος δεν είναι για να περιμένεις...είναι για να φυτέψεις.

Δεν υπάρχει τίποτα πιο καλοκαιρινό από ένα πιάτο με λαχανικά που εσύ φύτεψες, πότισες, παρατήρησες. Το φαγητό σου μπορεί να ξεκινά απ' τα χέρια σου. Και κάθε χούφτα χώμα, μια υπόσχεση ευγνωμοσύνης.

Σκέψεις για να θυμάσαι

- Ό,τι φυτεύεις μες στο καλοκαίρι, κουβαλάει την απόφασή σου να μείνεις συνδεδεμένος με τη γη – ακόμα και όταν ο κόσμος καίει.
- Μια ρίζα την ημέρα, κρατάει τη συνθετική διατροφή μακριά.
- Ο δικός σου καρπός έχει άλλη γεύση – και το ξέρεις.



Q

GARDENS



Θρέψη & Θερμότητα

Πώς να λιπαίνεις σωστά τα φυτά σου όταν έχει καύσιμα

Το καλοκαίρι φέρνει ήλιο, φως... αλλά και σοκ στα φυτά.

Για τα φυτά σου, το λίπασμα είναι τροφή, αλλά σε συνθήκες καύσιμα μπορεί να γίνει και επικίνδυνο.

Το θέμα δεν είναι “να βάλεις ή όχι λίπασμα”, αλλά πώς και πότε.

Η ισορροπία ανάμεσα σε θρέψη και θερμική προστασία είναι κρίσιμη για υγεία, άνθιση και παραγωγή.





Πώς να λιπαίνεις με ασφάλεια το καλοκαίρι

Τι συμβαίνει στον καύσωνα

- Οι ρίζες επιβραδύνουν την απορρόφηση
- Η εξάτμιση είναι αυξημένη → μεταφορά λιπάσματος μπορεί να «κάψει»
- Τα φύλλα αφυδατώνονται → ευαισθησία σε υπερβολές

Πότε να μην λιπαίνεις

- Όταν η θερμοκρασία ξεπερνά τους 35°C
- Σε ώρες 12:00–18:00
- Αν το φυτό είναι ήδη αφυδατωμένο ή μαραμένο





Πότε & πώς να λιπαίνεις

- Πρώτες πρωινές ώρες ή μετά τη δύση
- Αμέσως μετά από πότισμα (ποτέ σε στεγνό έδαφος)
- Με ήπια δόση, διαλυμένο σε νερό (αν πρόκειται για υγρό λίπασμα)

Τι είδους λίπασμα να προτιμήσεις

- Οργανικό, με χαμηλό δείκτη αλατότητας
- Υγρό, σε χαμηλή συγκέντρωση (1/2 της προτεινόμενης)
- Με αργή αποδέσμευση (slow release), εφόσον εφαρμοστεί με σκίαση








Πίνακας οδηγιών λίπανσης σε καύσωνα

Είδος Φυτού	Συνιστώμενη λίπανση	Προσοχή	Tips
Ντοματίνια	1/2 δόση υγρού NPK	Μόνο νωρίς το πρωί	Μην ψεκάζεις τα φύλλα
Γαρδένιες	Σίδηρος + κάλιο	Όχι σε θερμοκρασία >32°C	Σκίαση 2 μέρες μετά
Φυτά γλάστρας	Οργανικό υγρό (φύκια)	Όχι σε στεγνό υπόστρωμα	Προσθέτεις κομπόστ
Λαχανικά σε παρτέρι	Λίπασμα με κάλιο	Όχι σε μεσημεριανό ήλιο	Συνδυάζεις με mulch



Συχνές Ερωτήσεις

-  Μπορώ να λιπαίνω τα φυτά μου όταν κάνει ζέστη;
Ναι, αλλά μόνο νωρίς το πρωί ή αργά το βράδυ και ποτέ σε ξηρό χώμα.
-  Τι θα γίνει αν βάλω λίπασμα μεσημέρι;
Υπάρχει κίνδυνος να “κάψεις” τις ρίζες ή τα φύλλα λόγω ταχείας εξατμίσσης και συγκέντρωσης αλάτων.
-  Ποιο λίπασμα είναι πιο ασφαλές το καλοκαίρι;
Οργανικό σε υγρή μορφή (φύκια, compost tea, υγρός χουμικός άνθρακας) ή pellets βραδείας αποδέσμευσης.
-  Πώς ξέρω ότι το φυτό λιπαίνεται σωστά;
Νέα ανάπτυξη, πράσινα φύλλα, σταθερή άνθιση χωρίς καψίματα.
-  Πόσο συχνά να λιπαίνω τον Ιούνιο–Αύγουστο;
Μια φορά κάθε 2–3 εβδομάδες, ανάλογα με το φυτό και τις θερμοκρασίες.

Το λίπασμα δίνει ζωή, αλλά μόνο όταν το φυτό είναι έτοιμο να τη δεχτεί.

Άκου τους ρυθμούς του καλοκαιριού.

Σταμάτα, πότισε, παρατήρησε... και μετά πρόσφερε τη θρέψη που του αξίζει.

Έτσι, ανθίζουν οι ρίζες χωρίς να καίγονται οι καρδιές.

Σκέψεις για να θυμάσαι

- Η λίπανση είναι φροντίδα — αλλά στον καύσωνα γίνεται λεπτή τέχνη.
- Όπως κι εμείς, τα φυτά χρειάζονται τροφή όταν είναι ήρεμα και δροσερά.
- Όχι όταν καίνε.



Q

GARDENS





Σπορά χωρίς αποτέλεσμα;

6 λόγοι που οι σπόροι σου δεν φυτρώνουν και πώς να τους αντιμετωπίσεις

Έριξες τους σπόρους με φροντίδα. Πότισες. Περίμενες.

Κι όμως... τίποτα. Ούτε φυτό, ούτε ελπίδα.

Η αποτυχία της σποράς είναι απογοητευτική — αλλά όχι πάντα μυστήριο.

Αν καταλάβεις γιατί δεν φυτρώνουν, μπορείς να το διορθώσεις άμεσα και να ξαναδοκιμάσεις με επιτυχία.





Οι 6 πιο συχνές αιτίες

Κακής ποιότητας ή παλιοί σπόροι

- Χάνουν τη βλαστικότητα με τον χρόνο ή με κακή αποθήκευση (υγρασία, ζέστη).
- Προτίμησε σπόρους πιστοποιημένους ή φρέσκους του έτους.

Υπερβολικό βάθος φύτευσης

- Αν ο σπόρος είναι πολύ βαθιά, δεν έχει δύναμη να φτάσει στην επιφάνεια.
- Γενικός κανόνας: 2–3 φορές το μέγεθος του σπόρου σε βάθος.

Υπερβολικό ή ελλιπές πότισμα

- Πολλή υγρασία → σαπίζει ο σπόρος
- Λίγη υγρασία → δεν ενεργοποιείται η βλάστηση
- Το χώμα πρέπει να είναι υγρό σαν σφουγγάρι, όχι λάσπη ούτε στεγνό.

Συνέχεια...

Λανθασμένη θερμοκρασία

- Οι περισσότεροι σπόροι δεν βλασταίνουν κάτω από 15°C ή πάνω από 35°C.
- Ιδανική θερμοκρασία: 20–28°C για τα περισσότερα λαχανικά.

Έλλειψη ή υπερβολικό φως

- Κάποιοι σπόροι χρειάζονται φως για να βλαστήσουν (π.χ. βασιλικός), άλλοι απόλυτο σκοτάδι (π.χ. μαρούλι).
- Δες πάντα τις οδηγίες συσκευασίας ή συμβουλέψου γεωπόνο.

Μύκητες ή εχθροί εδάφους

- Damping-off: ασθένεια που "λιώνει" τα νεαρά φυτάρια αμέσως μετά τη βλάστηση.
- Προφύλαξη: καθαρό χώμα, αερισμός, φυσικά αντιμυκητιακά (χαμομήλι, κανέλα).







Πίνακας Ελέγχου Σποράς


Πρόβλημα	Πιθανή Αιτία	Τι να κάνεις
Δεν εμφανίζεται τίποτα	Παλιοί ή νεκροί σπόροι	Δοκίμασε δοκιμή βλαστικότητας με νερό
Σπόροι σαπίζουν	Πολύ νερό	Σπόροι σε καλά στραγγιστικό μείγμα
Φυτράκι μαραίνεται	Damping-off	Απολύμανση εδάφους, χρήση κανέλας
Φυτεύεις και περιμένεις μέρες	Βάθος ή θερμοκρασία λάθος	Ρύθμισε φως – θερμοκρασία – πότισμα





Συχνές Ερωτήσεις

 Πόσο καιρό χρειάζεται για να φυτρώσουν οι σπόροι;
Ανάλογα το είδος: από 2 ημέρες (ρόκα) έως και 15 ημέρες (πιπεριά).
Αν περάσουν 2+ εβδομάδες, κάτι δεν πάει καλά.

 Μπορώ να χρησιμοποιήσω παλιούς σπόρους;
Μόνο αν έχουν αποθηκευτεί σωστά (ξηρό, σκοτεινό, δροσερό μέρος) και δεν έχουν λήξει.

 Πώς να κάνω σωστό πότισμα μετά τη σπορά;
Με ψεκαστήρι, απαλά και τακτικά, ώστε να μη μετακινηθούν οι σπόροι.

 Αν εμφανιστεί μούχλα στο χώμα;
Απομάκρυνέ την απαλά, βελτίωσε τον αερισμό και σκόρπισε λίγη κανέλα στην επιφάνεια.

 Πόσο φως χρειάζονται οι σπόροι;
Δες το είδος. Π.χ. βασιλικός θέλει φως, μαρούλι θέλει σκοτάδι για να βλαστήσει.

Ακόμα κι αν ένας σπόρος δεν φυτρώσει, έχεις φυτέψει κάτι μέσα σου: υπομονή, παρατήρηση, σοφία.

Σκέψεις για να θυμάσαι

- Η σπορά είναι πράξη ελπίδας — αλλά και ακρίβειας.
- Όσο πιο συνειδητά φυτεύεις, τόσο πιο ειλικρινά θα καρπίσει.
- Ακόμα κι αν κάτι δεν φυτρώσει, έχεις μάθει... και θα ξαναφυτρώσεις εσύ.



GARDENS



Φυσικά Εντομοαπωθητικά

Πώς να φτιάξεις σπρέι που προστατεύουν τα φυτά χωρίς χημικά

Ο κήπος σου ανθίζει... αλλά και οι αφίδες το ίδιο;

Το καλοκαίρι φέρνει ζωή και ανεπιθύμητους επισκέπτες.

Η λύση όμως δε χρειάζεται να είναι χημική.

Με λίγα υλικά, μπορείς να φτιάξεις οικολογικά, φιλικά προς τα φυτά και τα ζώα, εντομοαπωθητικά σπρέι.

Ασφαλή για σένα, για τα παιδιά, για τα κατοικίδια και για τη Γη.





DIY Σπρέι για κάθε πρόβλημα

1. Σπρέι με σκόρδο & κρεμμύδι (για αφίδες, ψείρες, τετράνυχο)

Υλικά:

- 1 κεφάλι σκόρδο
- 1 μικρό κρεμμύδι
- 1 λίτρο νερό
- 1 κ.γ. υγρό σαπούνι

Παρασκευή:

Χτύπησε τα υλικά στο μπλέντερ. Στράγγισε. Πρόσθεσε σαπούνι. Φυλάξτε στο ψυγείο (μέχρι 1 εβδομάδα).

Χρήση: Ψέκασε τα φύλλα 1 φορά/εβδομάδα.



...συνέχεια

2. Σπρέι με αιθέρια έλαια (για αποφυγή εντόμων, κουνουπιών, μυρμηγκιών)

Υλικά:

- 10 σταγόνες λεβάντα
- 10 σταγόνες ευκάλυπτος
- 1 κ.γ. οινόπνευμα
- 250 ml νερό

Ανακινήστε καλά πριν από κάθε χρήση. Ψεκάστε γύρω από τα φυτά, όχι απευθείας.



...συνέχεια

3. Σπρέι με φύλλα ντομάτας (απωθητικό για πεταλούδες & πράσινες ψείρες)

Υλικά:

- 2 φλιτζάνια φύλλα ντομάτας
- 1 λίτρο νερό
- Βράσε για 10 λεπτά, άφησε να κρυώσει, στράγγισε και ψέκασε.



Πίνακας DIY Εντομοαπωθητικών

Σπρέι	Ενάντια σε	Ασφάλεια για	Συχνότητα
Σκόρδο-Κρεμμύδι	Αφίδες, τετράνυχος	Κατοικίδια	1 φορά/εβδ.
Καυτερή πιπεριά	Κάμπιες, σκαθάρια	Όχι στο πρόσωπο	Ανά 5 μέρες



...συνέχεια






Πίνακας DIY Εντομοαπωθητικών

Σπρέι	Ενάντια σε	Ασφάλεια για	Συχνότητα
Αιθέρια έλαια	Μυρμήγκια, κουνούπια	Παιδιά/ζώα	2 φορές/εβδ.
Φύλλα ντομάτας	Ψείρες, πεταλούδες	Πολύ φιλικό	Όποτε χρειάζεται





Συχνές Ερωτήσεις

-  Είναι ασφαλή για παιδιά και ζώα;
Ναι, όλα τα παραπάνω σπρέι είναι φυσικά και μη τοξικά όταν χρησιμοποιούνται σωστά. Απόφυγε επαφή με μάτια/στόμα.
-  Πόσο διαρκούν αυτά τα σπρέι;
Καλό είναι να τα χρησιμοποιείς μέσα σε 5–7 μέρες και να φυλάσσονται στο ψυγείο.
-  Μπορώ να τα χρησιμοποιήσω σε όλα τα φυτά;
Ναι, με δοκιμή σε μικρή επιφάνεια πρώτα για να αποκλειστεί ευαισθησία.
-  Πόσο συχνά να ψεκάζω;
1–2 φορές την εβδομάδα, όχι μεσημέρι, και πάντα μετά από πότισμα.
-  Πού βρίσκω τα υλικά;
Όλα βρίσκονται σε σούπερ μάρκετ ή φυτώρια. Τα αιθέρια έλαια σε καταστήματα φυσικών προϊόντων.

Φτιάξε μόνος σου το φίλτρο προστασίας του κήπου σου.

Είναι εύκολο, οικονομικό, ασφαλές και κυρίως, σου θυμίζει ότι μπορείς να έχεις έλεγχο με απλότητα.

Ψέκασε φροντίδα. Σκόρπισε γνώση. Και άφησε τον κήπο σου να αναπνέει καθαρά.

Σκέψεις για να θυμάσαι ...

- Η προστασία του κήπου σου δεν χρειάζεται να έρχεται εις βάρος του περιβάλλοντος.
- Φτιάξε, αντί να αγοράσεις.
- Ψέκασε συνείδηση, όχι μόνο λύση.
- Τα φυτά θα σου το ανταποδώσουν με άνθη, με καρπούς, με ζωή.



GARDENS





Ανθεκτικοί Κήποι

Ποια φυτά αντέχουν στη φωτιά & πώς να προστατέψεις τον χώρο σου

Το καλοκαίρι στην Κύπρο φέρνει μαζί του και τον φόβο της πυρκαγιάς. Οι υψηλές θερμοκρασίες, η ξηρασία και ο αέρας δημιουργούν συνθήκες που απειλούν τους κήπους μας και όχι μόνο.

Μπορούμε όμως να σχεδιάσουμε τον εξωτερικό μας χώρο με φυτά και τεχνικές που δρουν προληπτικά, δημιουργώντας μια “ζώνη πυρανθεκτικότητας” με ομορφιά, ασφάλεια και ευθύνη.





Φυτά, σχεδιασμός & πρακτικές προσασίας

Ποια φυτά είναι πιο ανθεκτικά στη φωτιά;

- Ανθεκτικά είδη = αυτά που:
- Έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε υγρασία
- Περιέχουν λιγότερα έλαια & ρητίνες
- Δεν καίγονται εύκολα / δεν αναφλέγονται γρήγορα

Ενδεικτικά φυτά:

- Αλόη (Aloe vera)
- Φραγκόσυκο (Opuntia ficus-indica)
- Καλαμών (Vitex agnus-castus)
- Λεβάντα (Lavandula angustifolia)
- Αγγελική (Pittosporum)
- Λαντάνα (Lantana camara)
- Σχίνος (Pistacia lentiscus)
- Κάκτοι & παχύφυτα γενικά








Πώς να προστατεύσεις τον κήπο σου

- Δημιούργησε αντιπυρική ζώνη
- → Τουλάχιστον 2 μέτρα “γυμνού” χώματος ή χαλικιού γύρω από το σπίτι.
- Αραίωσε και καθάρισε
- → Κλάδεψε ξερά κλαδιά, αφάιρεσε φύλλα & σκουπίδια.
- Χρησιμοποίησε mulch από πέτρα, όχι φλοιό ξύλου
- Φύτεψε σε σειρές & διατήρησε απόσταση μεταξύ φυτών
- Απέφυγε εύφλεκτα φυτά κοντά στο σπίτι
- → Π.χ. πεύκα, κυπαρίσσια, δενδρολίβανο
- Επίλεξε φυτά που διατηρούν υγρασία
- → Παχύφυτα, αλόες, μεσογειακοί θάμνοι



Συχνές Ερωτήσεις

-  Ποια φυτά πρέπει να αποφύγω σε περιοχές με υψηλό κίνδυνο πυρκαγιάς; Πεύκα, κυπαρίσσια, ελιά, δενδρολίβανο, λεμονοθύμαρο – λόγω πτητικών ελαίων.
-  Είναι τα παχύφυτα ανθεκτικά στη φωτιά;
Ναι, γιατί έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε νερό και δεν φλέγονται εύκολα.
-  Μπορώ να φτιάξω έναν όμορφο κήπο με πυρανθεκτικά φυτά;
Απόλυτα. Πολλά από αυτά είναι και καλλωπιστικά, όπως η λαντάνα, η λεβάντα και το φραγκόσυκο.
-  Πώς βοηθά το mulch από πέτρα;
Δε μεταδίδει φωτιά, διατηρεί υγρασία και μειώνει θερμοκρασίες.
-  Πόσο συχνά πρέπει να καθαρίζω τον κήπο μου το καλοκαίρι;
Κάθε 10–15 μέρες συνίσταται επιθεώρηση για ξερά υλικά και pruning.

Φύτεψε με σοφία, σχεδίασε με πρόθεση κι άφησε το πράσινο να λειτουργεί με σύνεση ακόμη και μέσα στις πιο ζεστές μέρες.

Σκέψεις για να θυμάσαι

- Ο κήπος σου μπορεί να γίνει σύμμαχος της πρόληψης.
- Με λίγες σωστές επιλογές φυτών και απλές παρεμβάσεις, μετατρέπεται από κίνδυνο σε ασπίδα.
- Το φυσικό τοπίο δεν είναι μόνο διακόσμηση είναι ευθύνη.



Q

GARDENS



Βιολογικός Κήπος στο Σπίτι

Πώς να ξεκινήσεις, τι να φυτέψεις & τι να αποφύγεις

Θες να τρως καθαρά, φρέσκα και δικά σου λαχανικά;

Να ξέρεις τι μπήκε στο χώμα και τι δεν μπήκε ποτέ στο φυτό σου;

Ένας βιολογικός κήπος στο σπίτι δεν χρειάζεται ούτε χωράφι ούτε εξειδίκευση.

Μόνο πρόθεση, υπομονή και λίγη καθοδήγηση. Κι εδώ είναι όλα όσα χρειάζεσαι για να ξεκινήσεις σωστά.





Πώς να ξεκινήσεις

Τι σημαίνει “βιολογικός” στην πράξη;

- Χωρίς χημικά λιπάσματα
- Χωρίς φυτοφάρμακα
- Με φυσικές μεθόδους ενίσχυσης και προστασίας
- Με σεβασμό στη βιοποικιλότητα και στο έδαφος





...Συνέχεια

Τι χρειάζεσαι;

- Χώρο: ένα παρτέρι ή γλάστρες σε ηλιόλουστο σημείο (4–6 ώρες/ ημέρα)
- Καθαρό, ζωντανό έδαφος: φυτόχωμα με compost ή εμπλουτισμένο υπόστρωμα
- Νερό & οργανικό υλικό: φυτικά υπολείμματα, κομπόστ, φυτικά εκχυλίσματα
- Υπομονή: γιατί η βιολογική καλλιέργεια δε βιάζεται

Τι να φυτέψεις ως αρχάριος;

- Μαρούλι
- Ντοματίνια
- Κολοκυθάκι
- Ρόκα
- Βασιλικός
- Φασολάκι
- Πιπεριά κέρατο
- Καρότο σε γλάστρα βάθους

Πίνακας Βιολογικής Εκκίνησης



Βήμα	Τι να κάνεις	Extra
Προετοιμασία χώρου	Φυτόχωμα + κομπόστ σε βάθος 20 εκ.	Χωρίς τύρφη
Επιλογή φυτών	Ανθεκτικά, εποχιακά, φυλλώδη	Όχι υβρίδια
Θρέψη	Compost, φύκια, καφές	Όχι NPK
Προστασία	Σπρέι με σκόρδο, λεβάντα	Μόνο φυσικά








...Συνέχεια

Βήμα	Τι να κάνεις	Extra
Αποτρίμματα	Ενσωμάτωσε φυτικά υπολείμματα	Zero Waste
Υποστήριξη	Ανακύκλωση σελατιών / στηρίγματα	Upcycle





Συχνές Ερωτήσεις

-  Πρέπει να αγοράσω βιολογικούς σπόρους;
Ιδανικά ναι, για να ξεκινήσεις από μη-επεξεργασμένη βάση. Αν όχι, επίλεξε σπόρους ανοιχτής επικονίασης (open pollinated).
-  Πώς λιπαίνω χωρίς χημικά;
Με compost, εκχύλισμα φυκιών, τσάι κομπόστ, καφές, στάχτη ξύλου ή φλοιό μπανάνας.
-  Τι γίνεται με τα έντομα;
Χρήση φυσικών σπρέι (σκόρδο, πιπεριά, αιθέρια έλαια), προσέλκυση πασχαλίτσας, βασιλικού για απώθηση.
-  Μπορώ να τα φυτέψω σε γλάστρες;
Ναι! Αρκεί το βάθος να είναι ανάλογο της ρίζας (π.χ. 30 εκ. για καρότο, 20 εκ. για ντοματίνι).
-  Πόσο γρήγορα θα φάω κάτι δικό μου;
Από 20 ημέρες (ρόκα) έως 60 ημέρες (φασόλια, ντομάτες). Γεύση = διαφορετική εμπειρία.

Ο βιολογικός σου κήπος θα σου δείξει πώς να συνεργάζεσαι με το χώμα, τον χρόνο, τον ρυθμό.

Είναι επιλογή ζωής και ξεκινά με μια γλάστρα.

Σκέψεις για να θυμάσαι ...

Ο βιολογικός σου κήπος δεν είναι απλώς μια παραγωγή είναι μια μικρή πράξη αυτονομίας.

Ό,τι τρως, αντικατοπτρίζει και το πώς ζεις.

Με σεβασμό στο έδαφος, στο νερό, στο φυτό, στον εαυτό σου.



Q

GARDENS





Μεσογειακή Ανθεκτικότητα

Τα καλύτερα φυτά για ξηροθερμικά κλίματα & βιώσιμους κήπους

Σε περιοχές με έντονη ξηρασία και καύσωνα, όπως η Κύπρος, δεν φυτεύεις μόνο για ομορφιά.

Φυτεύεις για επιβίωση, για διατήρηση νερού, για κλιματική προσαρμογή.

Η επιλογή φυτών που αγαπούν τη ζέστη και δεν διψούν συνεχώς είναι οικολογική απόφαση και ταυτόχρονα... μια αισθητική επανάσταση.

Μπορείς να έχεις πράσινο, άνθη και στυλ χωρίς υπερβολικό νερό.





Ποια φυτά να επιλέξεις & πώς να τα διαχειριστείς

Ανθεκτικά Καλλωπιστικά Φυτά

- Λεβάντα (*Lavandula angustifolia*)
- Δενδρολίβανο (*Rosmarinus officinalis*)
- Λαντάνα (*Lantana camara*)
- Αγγελική (*Duranta erecta*)
- Πλουμπάγκο (*Plumbago auriculata*)
- Βουκαμβίλια (*Bougainvillea*)



...Συνέχεια

Φυτά για κάλυψη – φυσικοί θάμνοι

- Σχίνος (*Pistacia lentiscus*)
- Καρύδα (*Nerium oleander*)
- Θρούμπι (*Satureja thymbra*)
- Φασκομηλιά (*Salvia officinalis*)
- Κισσός (*Hedera helix*) σε σκιερά μέρη

Παχύφυτα & ξηρανθεκτικά

- Αλόη (*Aloe vera*, *A. arborescens*)
- Αγαύη (*Agave americana*)
- Εχεβέρια (*Echeveria spp.*)
- Κάκτοι διακοσμητικοί (*Opuntia*, *Cereus*)





Πίνακας Ανθεκτικών Μεσογειακών Φυτών

Φυτό	Ανθεκτικότητα	Ανάγκες νερού	Extra
Λεβάντα	Πολύ υψηλή	Ελάχιστη	Αρωματικό, μελισσοκομικό
Λαντάνα	Υψηλή	Μέτρια	Πολύχρωμη, ελκυστική
Σχίνος	Πολύ υψηλή	Πολύ χαμηλή	Φυσικός φράκτης
Αλόη	Πολύ υψηλή	Σχεδόν καθόλου	Χρήσεις σε εγκαύματα
Πλουμπάγκο	Υψηλή	Λίγο	Καλοκαιρινή ανθοφορία








...συνέχεια

Φυτό	Ανθεκτικότητα	Ανάγκες νερού	Extra
Δενδρολίβανο	Υψηλή	Χαμηλή	Μαγειρική χρήση
Βουκαμβίλια	Πολύ υψηλή	Μέτρια	Σκίαση & κάθετη κάλυψη





Συχνές Ερωτήσεις

-  Μπορώ να φυτέψω ανθεκτικά φυτά σε γλάστρες;
Ναι. Απλώς επέλεξε μεγάλα δοχεία με καλή αποστράγγιση. Παχύφυτα, λεβάντα και δενδρολίβανο προσαρμόζονται πολύ καλά.
-  Πόσο συχνά χρειάζονται πότισμα;
Τα περισσότερα 1 φορά/εβδομάδα τον Ιούνιο–Αύγουστο. Με mulch, ακόμα λιγότερο.
-  Είναι εύκολο να συνδυάσω αυτά τα φυτά σε παρτέρια;
Απόλυτα! Δημιουργούν ενιαίο, πυκνό αποτέλεσμα με ελάχιστη συντήρηση.
-  Μπορώ να τα κλαδεύω συχνά;
Ναι, αλλά με φειδώ και όχι μέσα στον καύσωνα. Προτίμησε αρχές καλοκαιριού ή Σεπτέμβρη.
-  Τα χρησιμοποιούν και σε επαγγελματικό landscaping;
Ναι! Είναι η βάση του “xeriscaping” — σχεδιασμού χωρίς ανάγκη άρδευσης.

Στην Κύπρο, η ομορφιά φυτρώνει μέσα στη ζέστη και με σοφία.
Διάλεξε φυτά που καταλαβαίνουν το κλίμα σου.
Και θα σου δώσουν έναν κήπο... που αντέχει & ανθίζει.

Σκέψεις για να θυμάσαι

Δεν είναι ανάγκη να ποτίζεις για να έχεις κήπο.

Ο μεσογειακός σχεδιασμός βασίζεται στην σοφή προσαρμογή, όχι στην υπερβολή.

Φυτεύεις αυτό που αντέχει και γι' αυτό... ανθίζει.



Q

GARDENS