



Γυναίκες για την
Πράσινη Μετάβαση

Παραδοσιακές, βιολογικές και ανθεκτικές καλλιέργειες

Στην καθημερινότητά μας, η σχέση μας με τη γη και την τροφή έχει αλλάξει σημαντικά. Συχνά αγοράζουμε προϊόντα χωρίς να γνωρίζουμε την προέλευσή τους ή τον τρόπο παραγωγής τους. Πίσω από πολλές συσκευασίες κρύβονται πρακτικές που επιβαρύνουν το περιβάλλον, εξαντλούν το έδαφος και αυξάνουν τη χρήση πολύτιμων φυσικών πόρων.

Στην Κύπρο, η παρατεταμένη ανομβρία και οι επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής καθιστούν αναγκαία την υιοθέτηση πιο βιώσιμων καλλιεργητικών πρακτικών. Οι παραδοσιακές ποικιλίες και οι βιολογικές μέθοδοι αποτελούν πολύτιμα εργαλεία για την προστασία του νερού, του εδάφους και της βιοποικιλότητας.

Γιατί να επιλέξουμε παραδοσιακές ποικιλίες;

Οι παραδοσιακές ή τοπικές ποικιλίες είναι φυτά που καλλιεργούνται για πολλές γενιές στον τόπο μας και έχουν προσαρμοστεί στις ιδιαίτερες κλιματικές συνθήκες της Κύπρου.

Πλεονεκτήματα: Χρειάζονται λιγότερο νερό, είναι πιο ανθεκτικές στην ξηρασία, αντέχουν καλύτερα σε τοπικές ασθένειες, προσφέρουν πλούσια γεύση και υψηλή θρεπτική αξία, διατηρούν την αγροτική μας κληρονομιά, επιτρέπουν τη συλλογή και επαναχρησιμοποίηση σπόρων.



Μικρές αλλαγές - Μεγάλη διαφορά

Βασικές Αρχές Βιολογικής Καλλιέργειας

Συγκαλλιέργεια: Η συγκαλλιέργεια είναι η καλλιέργεια δύο ή περισσότερων διαφορετικών φυτών στον ίδιο χώρο, ώστε να αλληλοβοηθούνται. Κάποια φυτά απωθούν έντομα, άλλα προσελκύουν επικονιαστές και άλλα βελτιώνουν το έδαφος ή αξιοποιούν διαφορετικά επίπεδα του χώματος. Με αυτόν τον τρόπο μειώνονται οι ασθένειες, περιορίζονται τα επιβλαβή έντομα, αυξάνεται η παραγωγή, χρησιμοποιείται καλύτερα το νερό και το έδαφος και μειώνεται η ανάγκη για φυτοφάρμακα. Για παράδειγμα:

Ντομάτα + βασιλικός

Ο βασιλικός έχει έντονο άρωμα που βοηθά να αποπροσανατολίζονται ορισμένα έντομα που προσβάλλουν τη ντομάτα. Παράλληλα προσελκύει μέλισσες και άλλους επικονιαστές που βελτιώνουν την καρπόδεση. Οι δύο καλλιέργειες έχουν παρόμοιες ανάγκες σε νερό και ήλιο.

Καρότο + κρεμμύδι

Η μύγα του καρότου εντοπίζει το καρότο από τη μυρωδιά του. Το κρεμμύδι καλύπτει αυτή τη μυρωδιά με τα δικά του αρώματα. Αντίστοιχα, η μυρωδιά του καρότου μπερδεύει έντομα που προσβάλλουν το κρεμμύδι. Λιγότερες προσβολές χωρίς χημικά μέσα.



Μαρούλι + άνηθος

Ο άνηθος προσελκύει ωφέλιμα έντομα όπως: μέλισσες, πεταλούδες, πασχαλίτσες. Τα έντομα αυτά συμβάλλουν στον έλεγχο αφίδων και άλλων εχθρών του μαρουλιού. Επιπλέον, το μαρούλι καλύπτει το έδαφος και διατηρεί περισσότερη υγρασία.

Λουβί + Καλαμπόκι

Το καλαμπόκι προσφέρει στήριξη. Το λουβί εμπλουτίζει το έδαφος με άζωτο. Χρησιμοποιείται αποτελεσματικά ο χώρος.

Ντομάτα + Κατηφές

Ο κατηφές είναι εξαιρετικό φυτό για βιολογικούς κήπους. Απωθεί ορισμένους νηματώδεις του εδάφους. Προσελκύει επικονιαστές. Προσθέτει χρώμα στον κήπο.

Κολοκυθιά + Λουβί

Το λουβί εμπλουτίζει το έδαφος με άζωτο. Η κολοκυθιά καλύπτει το χώμα και μειώνει την εξάτμιση νερού. Πολύ χρήσιμος συνδυασμός για ξηρικές συνθήκες.

Ρίγανη + Ντομάτα

Η ρίγανη αντέχει στην ξηρασία. Προσελκύει επικονιαστές. Καλύπτει το έδαφος γύρω από τις ντοματιές.

Θυμάρι + Λαχανικά

Το θυμάρι είναι από τα πιο ανθεκτικά μεσογειακά φυτά. Χρειάζεται ελάχιστο νερό. Προσελκύει μέλισσες. Μπορεί να φυτευτεί περιμετρικά του λαχανόκηπου.

Αμειψισπορά: Η εναλλαγή διαφορετικών καλλιεργειών στο ίδιο σημείο βοηθά το έδαφος να διατηρεί τη γονιμότητά του και μειώνει τις προσβολές από ασθένειες.

Παράδειγμα

- 1η χρονιά: φυτεύουμε ντομάτες
- 2η χρονιά: φυτεύουμε φασόλια
- 3η χρονιά: φυτεύουμε κρεμμύδια

Κομποστοποίηση: Το κομπόστ είναι φυσικό λίπασμα που παράγεται από οργανικά υπολείμματα.

Φυσική Φυτοπροστασία: Αντί για χημικά φυτοφάρμακα μπορούμε να χρησιμοποιούμε ωφέλιμα έντομα όπως οι πασχαλίτσες, εκχυλίσματα βοτάνων, σκευάσματα με σκόρδο, σκευάσματα με καυτερή πιπεριά.

Εξοικονόμηση Νερού στον Κήπο: Σε μια χώρα με περιορισμένους υδάτινους πόρους, κάθε σταγόνα μετρά. Πρακτικές που βοηθούν είναι το πότισμα νωρίς το πρωί ή αργά το απόγευμα, η κάλυψη του εδάφους με άχυρο ή φύλλα, η συλλογή βρόχινου νερού, η επιλογή ανθεκτικών τοπικών φυτών και ο περιορισμός άσκοπου ποτίσματος.

Κάθε σπόρος που φυτεύουμε σήμερα είναι μια επένδυση για ένα πιο βιώσιμο αύριο. Οι παραδοσιακές ποικιλίες, η εξοικονόμηση νερού και οι βιολογικές πρακτικές δεν προστατεύουν μόνο το περιβάλλον, αλλά και την ποιότητα της τροφής μας και την αγροτική μας κληρονομιά

Πρακτικές συμβουλές για το σπίτι

- Φυτεύουμε τοπικές ποικιλίες: Επιλέγουμε φυτά που είναι προσαρμοσμένα στο κλίμα της περιοχής μας.
- Καλύπτουμε το έδαφος με οργανικά υλικά: Χρησιμοποιούμε άχυρο, φύλλα ή άλλα οργανικά υλικά για να διατηρούμε την υγρασία.
- Ποτίζουμε νωρίς το πρωί: Έτσι μειώνεται η εξάτμιση του νερού.
- Φτιάχνουμε και χρησιμοποιούμε κομπόστ: Μετατρέπουμε τα οργανικά υπολείμματα σε φυσικό λίπασμα.
- Διατηρούμε σπόρους για την επόμενη χρονιά: Συλλέγουμε σπόρους από υγιή φυτά για την επόμενη καλλιεργητική περίοδο.
- Συλλέγουμε βρόχινο νερό: Αποθηκεύουμε το νερό της βροχής για μελλοντική χρήση στον κήπο.
- Χρησιμοποιούμε φυσικά σκευάσματα: Προστατεύουμε τα φυτά χωρίς χημικά φυτοφάρμακα.





Γυναίκες για την
Πράσινη Μετάβαση

Φορείς Υλοποίησης



ΙΔΡΥΜΑ ΛΑΟΝΑ
Για την Αναβίωση και Προστασία
της Κυπριακής Υπαίθρου

ΣΥΛΛΟΓΟΣ
ΓΥΝΑΙΚΩΝ
ΥΠΑΙΘΡΟΥ
ΛΑΡΝΑΚΑΣ



Περισσότερες
Πληροφορίες



Βότανα που κάθε σπίτι μπορεί να καλλιεργήσει

Άγρια Ρίγανη

- Οικιακές Χρήσεις: Απαραίτητη στη μαγειρική, παραδοσιακό γιατροσόφι για το κρυολόγημα και φυσικό απωθητικό για τα μυρμήγκια στην κουζίνα.

Θυμάρι

- Οικιακές Χρήσεις: Νοστιμίζει τα ψητά, χρησιμεύει ως καταπραϋντικό τσάι για τον βήχα και απολυμαίνει φυσικά τον αέρα του σπιτιού όταν καίγεται.

Δεντρολίβανο (Λασμαρί)

- Οικιακές Χρήσεις: Ιδανικό για το μαγείρεμα, φτιάχνει υπέροχο αρωματικό λάδι/ξίδι για το τραπέζι και το αφέψημά του δυναμώνει τα μαλλιά στο λούσιμο.

Φασκόμηλο (Σπατζιά)

- Οικιακές Χρήσεις: Αγαπημένο κυπριακό πρωινό ρόφημα, τονώνει τη μνήμη και ανακουφίζει από τον πονόλαιμο με γαργάρες.

Λεβάντα

- Οικιακές Χρήσεις: Χαλαρωτικό τσάι για τον ύπνο, ενώ τα αποξηραμένα άνθη της σε πουγκιά διώχνουν τον σκόρο από τις ντουλάπες των ρούχων.

Τα παραπάνω φυτά και βότανα είναι ιδανικά για την Κύπρο, καθώς έχουν ελάχιστες απαιτήσεις σε νερό. Χρειάζονται ελαφρύ πότισμα μόνο τον πρώτο καιρό μέχρι να ριζώσουν, ή σε περιόδους πολύ μεγάλου καύσωνα.



ENA
FOUNDATION

Με τη χρηματοδότηση του ENA Foundation.
Οι απόψεις ανήκουν αποκλειστικά στους
συντάκτες και δεν αντιπροσωπεύουν
απαραίτητα τις απόψεις του ENA Foundation.