

## Πώς να καλλιεργήσετε απεριόριστες Ντομάτες Χρησιμοποιώντας μόλις 4 φέτες και λίγο χώμα!

/ [Επιστήμες](#), [Τέχνες](#) & [Πολιτισμός](#)



Για να

είμαι ειλικρινής μαζί σας, πραγματικά πιστεύω ότι δεν υπάρχει τίποτα χειρότερο από το να ανοίξεις το ψυγείο και να βρίσκεις υπερώριμες ντομάτες.

Συμφωνείτε;

Αλλά, μην ανησυχείτε, επειδή έχουμε τη σωστή απάντηση για εσάς. Αντί να τις πετάξετε στα σκουπίδια, μπορείτε να τις χρησιμοποιήσετε για να αποκτήσετε απεριόριστες, φρέσκες, βιολογικές ντομάτες.

Είναι πολύ απλό!

Δείτε παρακάτω την διαδικασία.

Κατ' αρχάς, θα πρέπει να γνωρίζετε ότι η καλλιέργεια ντομάτας είναι εξαιρετικά εύκολη και δεν απαιτεί τίποτα περισσότερο από κάποιο χώμα και μερικές φέτες υπερώριμης ντομάτας.

Για να ξεκινήσετε, θα πρέπει να έχετε τέσσερις φέτες ντομάτας. Πρέπει να είναι περίπου 6 με 7 χιλιοστά παχιές, έτσι ώστε οι σπόροι που βρίσκονται σε αυτές να έχουν άμεση έκθεση στο χώμα. Τοποθετήστε τες πάνω στο χώμα σε μία γλάστρα σας.

Μετά από αυτό, βεβαιωθείτε ότι έχετε καλύψει αυτές τις τέσσερις φέτες με ένα ελαφρύ στρώμα από χώμα περίπου στο 1 εκατοστό παχύ, έτσι ώστε να είναι σε θέση να βλαστήσουν.

Μετά από 14 ημέρες κι αφού ποτίζετε την γλάστρα σας κάθε μέρα, θα πρέπει να παρατηρήσετε μερικά μικρά βλαστάρια να αρχίζουν να φυτρώνουν.

Θα πρέπει να επιλέξετε τέσσερα ή πέντε από τα μεγαλύτερα και ισχυρότερα φυτά και να τα μεταφέρετε σε μία μεγαλύτερη γλάστρα. Περιμένετε λίγες μέρες να αναπτυχθούν και έπειτα αφαιρέστε αυτά που έχουν μικρότερη ανάπτυξη αφήνοντας μόνο τα δύο μεγαλύτερα. Η καλύτερη χρονική περίοδος είναι την άνοιξη.

Αυτά είναι όλα όσα χρειάζεται να ξέρετε για να καλλιεργήσετε μόνοι σας ένα φυτό ντομάτας από σπόρο. Μπορείτε είτε να τις κρατήσετε στη γλάστρα σας, ή να τις μεταφέρετε στον κήπο σας.

Ντομάτες: Οφέλη για την υγεία

Ναι, οι ειδικοί λένε ότι θα πρέπει να καταναλώνετε ντομάτες κάθε μέρα!

Γιατί;

Επειδή οι ντομάτες είναι πλούσιες σε μια ποικιλία ευεργετικών βιταμινών και θρεπτικών συστατικών για την υγεία, καθιστώντας τες ένα από τα καλύτερα φρούτα ειδικά όταν καλλιεργούνται χωρίς τη χρήση φυτοφαρμάκων! Θα πρέπει επίσης να γνωρίζετε ότι οι αντιοξειδωτικές ιδιότητες της ντομάτας την

καθιστούν ιδανική για την προστασία από μια ποικιλία ασθενειών, κυρίως εκείνων που αφορούν το καρδιαγγειακό σύστημα, όπως οξυκαρδιακές παθήσεις. Η βιταμίνη C και E, τα οποίες βρίσκονται στις ντομάτες, παρέχουν ιδανική υποστήριξη στο καρδιαγγειακό σύστημα.

Σημείωση: Το καροτενοειδές λυκοπένιο (που βρίσκεται στις ντομάτες) τις καθιστά εξαιρετικές στην προστασία του καρδιαγγειακού συστήματος. Το λυκοπένιο μάχεται ενάντια στην συσσώρευση του λίπους στα αρτηριακά τοιχώματα του κυκλοφορικού μας συστήματος, κάτι το οποίο είναι ένας σημαντικός παράγοντας στην καρδιοπάθεια.

**Πηγή:** Επιμέλεια: [copyrights © www.hippieteeppee.gr](http://copyrights © www.hippieteeppee.gr)