

Βαδίζοντας προς την αυτάρκεια



Φωτογραφία: Petros Sain

του Παναγιώτη Σαΐνατούδη



Έκδοση της Εναλλακτικής Κοινότητας Πελίτι
Πελίτι Δεκέμβριος 2023
Διανέμετε δωρεάν

Πελίτι - Βαδίζοντας προς την αυτάρκεια

Εισαγωγή

Στα 24^h επέλεξα να ζήσω χωρίς ηλεκτρικό ρεύμα και χωρίς χρήματα, έζησα με αυτό τον τρόπο ζωής για δέκα χρόνια σχεδόν, αυτή η γνώση και η εμπειρία μεταφέρετε μέσα από αυτά τα άρθρα.

Το βιβλίο [«Βαδίζοντας προς την αυτάρκεια»](#) είναι μια σειρά από άρθρα που έχω γράψει κατά κύριο λόγο από την άνοιξη του 2020 ως σήμερα. Στο βιβλίο συμπεριλαμβάνονται άρθρα και συνταγές και συνεργατών του Πελίτι. Κάτω από το άρθρο υπάρχει η ημερομηνία δημοσίευσης του στη σελίδα του Πελίτι και σύνδεσμος για τη σελίδα του Πελίτι. Σε κάποια άρθρα έγιναν μικρές διορθώσεις, αλλιώς είναι ένα κείμενο για την ιστοσελίδα αλλιώς για ένα έντυπο. Αν βρείτε παραλήψεις ή λάθη παρακαλώ ενημερώστε με.

Όλα τα άρθρα μπορείτε να τα βρείτε ελεύθερα στην ιστοσελίδα του Πελίτι <https://peliti.gr/> τα βίντεο στο κανάλι του Πελίτι στο YouTube [Πελίτι/Peliti](#) Σε κάποια άρθρα παραθέτω τη συζήτηση που έγινε στη σελίδα του Πελίτι στο FB [Κοινότητα Πελίτι / Peliti community](#) κάτω από τη δημοσίευση οι συμμετέχοντες μοιράζουν την εμπειρία τους και τους ευχαριστώ θερμά.

Το βιβλίο «Βαδίζοντας προς την αυτάρκεια» είναι η πρώτη ηλεκτρονική έκδοση του Πελίτι. Το Πελίτι από την ώρα που γεννήθηκε το 1995 ξεκίνησε να εκδίδει μικρά ή μεγάλα έντυπα πάνω στο θέμα της συλλογής και διατήρησης των παραδοσιακών ποικιλιών σπόρων, τα «κατά τόπους αγροκτήματα», ετήσια ημερολόγια, φυλλάδια, κ.λ.π. Τώρα οι οικονομικές και κοινωνικές συνθήκες έχουν αλλάξει και η έκδοση βιβλίων από το Πελίτι είναι πλέον αδύνατη. Έτσι σκεφτήκαμε να χρησιμοποιήσουμε την τεχνολογία και να εκδώσουμε το πρώτο μας ηλεκτρονικό βιβλίο.

Θα σας πρότεινα τα άρθρα που θεωρείτε σημαντικά και θέλετε να τα βρείτε ξανά εκτός από το να τα αποθηκεύσετε το σύνδεσμο τους, να τα κατεβάσετε στον υπολογιστή σας. Μπορείτε να κατεβάσετε ελεύθερα το παρόν έντυπο και να το μοιραστείτε με τους φίλους σας.

Ευχαριστώ θερμά όλους τους ανθρώπους, τους φίλους τους γνωστούς και τους άγνωστους που στάθηκαν δίπλα μου σε αυτό το επικό ταξίδι. Ευχαριστώ και όλους αυτούς που θα έρθουν στο μέλλον ως συνοδοιπόροι στο ταξίδι της ζωής.

Ευγνώμων σε όλους τους προγόνους μου και για ότι έζησα και όλα τα δώρα που πήρα "όμορφα" ή "άσχημα" αυτά με διαμόρφωσαν να είμαι αυτός που είμαι σήμερα.

Ευχαριστώ τη γυναίκα μου Σοφία Γίδα και τον γιό μας Πέτρο.

Μια αγκαλιά

Παναγιώτης Σαϊνατούδης

Ιδρυτής του Πελίτι

Προετοιμασία για ένα πιθανό οικονομικό κραχ.

17 Νοεμβρίου 2023

Αρκετοί οικονομολόγοι προετοιμάζουν τους ακόλουθους τους για ένα μεγάλο οικονομικό κραχ το επόμενο διάστημα. Αν όντως έρχεται ένα οικονομικό κραχ καλό θα ήταν να ετοιμαστούμε: σωματικά, να φροντίσουμε να έχουμε πέντε πράγματα για το πρώτο διάστημα, να μάθουμε να καλλιεργούμε τη γη, να διατηρούμε σπόρους, να συντηρούμε τρόφιμα, να μπορούμε να παρέχουμε πρώτες βοήθειες κ.λ.π αλλά θα πρέπει να δυναμώσουμε και νοητικά, συναισθηματικά και ψυχικά να μπορούμε να διαχειριστούμε μια τόσο ακραία κατάσταση που δεν έχουμε ζήσει ούτε εμείς, ούτε οι γονείς μας.

Οι παππούδες μας έζησαν μέσα σε φτώχεια και κακουχίες αλλά ήταν ψημένοι άνθρωποι. Μπορούσαν από το τίποτα να δημιουργήσουν, μπορούσαν μέσα στη φτώχεια να τραγουδήσουν και να χορέψουν, μπορούσαν να εργάζονται ώρες κάτω από τον ήλιο, ήξεραν να αντιμετωπίσουν το θάνατο και να παρηγορήσουν, ήξεραν τα βότανα και τα άγρια χόρτα και πολλά άλλα που εμείς τα χάσαμε ή τα ψάχνουμε.

Πριν λίγες μέρες στη σελίδα του Πελίτι ανοίξαμε μια νέα κατηγορία με τίτλο «Ζώντας εκτός δικτύων». Στην κατηγορία «Ζώντας εκτός δικτύων» καταγράφουμε γνώσεις, εμπειρίες και τεχνικές για το πώς μπορούμε να ζήσουμε χωρίς ηλεκτρική ενέργεια. Έζησα από επιλογή χωρίς ηλεκτρική ενέργεια, έτσι μεγάλωσα τα πρώτα του χρόνια το Πελίτι. Πιθανών να προσέξατε τα σεμινάρια που κάνω τα τελευταία χρόνια έχουν ως θέμα τη διατήρηση των τροφίμων χωρίς ηλεκτρική ενέργεια. Που θα συντηρήσουμε τα τρόφιμα; Στο κελάρι.

Το κελάρι συνήθως είναι ένας υπόγειος χώρος κάτω από το σπίτι. Μπορεί όμως να είναι και μια αποθήκη κοντά στο σπίτι. Ένας χώρος κατά κύριο λόγο υπόγειος, σκοτεινός και δροσερός. Το κελάρι είναι μια παραδοσιακή τεχνική όπου οι άνθρωποι από την αρχαιότητα ως σήμερα αποθηκεύουν την παραγωγή τους ή την τροφή τους για ένα μεγάλο χρονικό διάστημα ο χώρος που ωριμάζουν το κρασί τους, τα τυριά τους κ.λ.π. Για τους ανθρώπους που ζουν σε διαμερίσματα, κελάρι μπορεί να γίνει ένα δωμάτιο στο σπίτι τους, όπου δεν θα θερμαίνουν τους χειμερινούς μήνες. Φροντίζουμε το κελάρι μας να είναι καθαρό, να μην έχει ρωγμές, τρύπες που να μπορούν να περάσουν τρωκτικά να υπάρχουν σήτες στα παράθυρα και στην πόρτα να μην μπαίνουν μύγες, έντομα και η πόρτα να κλείνουν καλά κ.λ.π. Τα ποντίκια και τα τρωκτικά γενικότερα είναι μια μεγάλη απειλή για τα προϊόντα που έχουμε αποθηκευμένα. Αν μπου τρωκτικά στο κελάρι μας είναι δύσκολο να τα εξοντώσουμε και επίσης μπορεί να ακυρώσουν όλη τη δουλειά που έχουμε κάνει.

Τα τρόφιμα μας είναι κάτι «ζωντανό» είναι οργανικά προϊόντα, συνεχίζουν να

Πελίτι - Βαδίζοντας προς την αυτάρκεια

ωριμάζουν, να έλκουν έντομα, τρωκτικά, πεταλούδες κ.λ.π. Έχουν διάρκεια και ημερομηνία λήξης. Μπαίνοντας σε ένα κελάρι θα πρέπει να προσέχουμε τι μυρίζει. Η μυρουδιά θα μας δείξει αν έχει χαλάσει κάποιο προϊόν που έχουμε αποθηκευμένο. Οι πατάτες για παράδειγμα όταν σαπίζουν, έχουν μια πολύ άσχημη μυρουδιά. Θα πρέπει να τις περάσουμε μια, μια από το χέρι και αν δούμε ποιές είναι χαλασμένες ή κινδυνεύουν να χαλάσουν και να τις απομακρύνουμε. Στις πατάτες έχουμε και το φύτρωμα τους. Μπορεί να αρχίσουν να φυτρώνουν. Για να σταματήσουμε τη διαδικασία θα πρέπει να σπάσουμε τις ρίζες. Μια παραδοσιακή τεχνική είναι να τις ριζούμε στάχτη, μειώνει την ανάπτυξη της ρίζας.

Αν μπούμε στο κελάρι μας και δούμε να πετάνε πεταλούδες, αυτό σημαίνει ότι το καλαμπόκι ή το αλεύρι ή το σιτάρι μας ή κάτι άλλο έχει αρχίσει να χαλάει. Θα πρέπει να ελέγξουμε που έχουμε προσβολή και να απομακρύνουμε τα χαλασμένα προϊόντα αλλά να ασφαλίσουμε και τα καλά έτσι ώστε να μην επεκταθεί η ζημιά και στα υπόλοιπα.

Οι κονσέρβες που κάνουμε θα πρέπει να ελέγχονται κατά καιρούς μήπως έχουν φουσκώσει. Αν φουσκώσουν τα καπάκια τους σημαίνει ότι δεν έχουμε κάνει καλή κονσερβοποίηση και ότι το περιεχόμενο θα πρέπει να πεταχτεί.

Υγρασία. Η χαμηλή υγρασία είναι ένας βασικός παράγοντας για την καλή συντήρηση των προϊόντων που έχουμε στο κελάρι μας. Η πέτρα ο ασβέστης μπορεί να παίζει το ρόλο αφυγραντήρα. Η χαμηλή θερμοκρασία είναι ο δεύτερος σημαντικός παράγοντας για την καλή αποθήκευση των τροφίμων.

Τα υλικά συσκευασίας των προϊόντων μας θα πρέπει να είναι, από γυαλί μέταλλο ή πλαστικά δοχεία κατάλληλα για τρόφιμα. Προτιμούμε τις μικρές συσκευασίες σχετικά για να είναι πιο εύκολες στο κουβάλημα, πιο εύκολα διαχειρίσιμες στην αποθήκευση τους και αν προκληθεί κάποια ζημιά στο τρόφιμο να μην επεκταθεί σε όλα τα αποθηκευμένα τρόφιμα μας. Φροντίζουμε τα μεταλλικά ή πλαστικά δοχεία που δεν μπορούμε να τα βάλουμε σε ράφια να πατάνε πάνω σε παλέτες ή πάνω σε ξύλο έτσι ώστε να μην τραβήξουν υγρασία από το πάτωμα.

Όλα τα προϊόντα που έχουμε στο κελάρι μας έχουν ημερομηνία λήξης. Αν έχουμε συσκευασμένα προϊόντα είναι καλό να ελέγχουμε την ημερομηνία λήξης τους και να καταναλώνουμε τα προϊόντα με την πιο κοντινή ημερομηνία λήξης. Τα προϊόντα με ημερομηνία λήξης μεγάλη τα τοποθετούμε στο πίσω μέρος έτσι ώστε να έχουμε πάντα μπροστά τα προϊόντα που η ημερομηνία τους λήγει σύντομα. Το ταχίνι αν μένει αρκετό καιρό στο ράφι γίνεται διαχωρισμός του λαδιού, αυτό με ένα καλό ανακάτεμα επανέρχεται στην αρχική του μορφή.

Είναι καλό όλα αυτά τα τρόφιμα που έχουμε στο κελάρι μας να τα έχουμε καταγραμμένα σε ένα τετράδιο, αυτό για να μπορούμε να ελέγχουμε καλύτερα τι

Πελίτι - Βαδίζοντας προς την αυτάρκεια

προϊόντα έχουμε και πότε πλησιάζει η λήξη τους. Γράφω τετράδιο και όχι υπολογιστή γιατί σε ένα οικονομικό κραχ, μπορεί να καταρρεύσουν οι εταιρίες παροχής ηλεκτρικής ενέργειας και να μην έχουμε ηλεκτρικό ρεύμα.

Πάντα υπάρχει ένας κίνδυνος το κελάρι μας να καταστραφεί από μια φωτιά, μια πλημμύρα ένας σεισμός, κλοπή κ.λ.π. Είναι καλό να φυλάμε κάποια τρόφιμα και σε ένα δεύτερο σημείο για όλους αυτούς τους λόγους.

Τέλος θα πρέπει να προσέξουμε πως τοποθετούμε τα τρόφιμα μας στα ράφια. Τα προϊόντα που είναι βαριά τα τοποθετούμε στα κάτω ράφια, τα ελαφριά στα πιο ψηλά ράφια. Επίσης είναι καλό να βάλουμε κάποια «ασφάλεια» ένα ξύλο ή μια κορδέλα έτσι ώστε τα ασφαλίσουμε με κάποιο τρόπο σε περίπτωση σεισμού να μην πέσουν.

Από την άνοιξη ξεκινάμε να αποθηκεύουμε τρόφιμα στο κελάρι μας ως το τέλος του φθινοπώρου. Στο κελάρι μας μπορούμε να βάλουμε βότανα, που θα μαζέψουμε και θα ξεράνουμε, μπορούμε να βάλουμε τις συγκομιδές μας σε σπόρους: σιτάρι, κριθάρι, πατάτες, κρεμμύδια, το λάδι μας, τις ελιές μας, τα γλυκά μας, το κρασί μας, το τσίπουρο κ.λ.π. ότι έχει να κάνει με τη διατροφή μας αλλά και βάζα που χρησιμοποιούμε για τις κονσέρβες μας κ.α

Στο κελάρι μας είναι καλό να έχουμε:

Σπόρους από παραδοσιακές ποικιλίες λαχανικών. Χωρίζουμε τους σπόρους μας σε χειμερινά όπως: σπανάκι, λάχανο, κουνουπίδι, μπρόκολο, καρότο, σέσκουλο, αρακά, κουκιά, ρεπάνι, ρόκα κ.α και καλοκαιρινά λαχανικά όπως: ντομάτα, αγγούρι, πιπεριές, μελιτζάνες, κρεμμύδια, πατάτες, φασολάκια κ.α. Κρατάμε σπόρους και από παλιότερες χρονιές γιατί ποτέ δεν ξέρουμε πως μπορεί να πάει η καλλιεργητική χρονιά. [Διαβάστε πως να κρατήσουμε τους δικούς μας σπόρους.](#)

Νερό. Το νερό είναι πολύ βασικό για την επιβίωση μας. Προσέξτε αν στο κελάρι σας η θερμοκρασία το χειμώνα κατεβαίνει κάτω από το μηδέν τα μπουκάλια σας θα πρέπει να έχουν ένα περιθώριο τέτοιο ώστε αν παγώσουν να μη σπάσουν.

Αλάτι. Το αλάτι μπορούμε να το χρησιμοποιήσουμε για να νοστιμίσουμε το φαγητό αλλά και να συντηρήσουμε τρόφιμα. Το αλάτι μπορούμε να το διατηρήσουμε για πολλά χρόνια. Αν τραβήξει υγρασία μπορούμε να το στεγνώσουμε στον ήλιο και να το χρησιμοποιήσουμε ξανά.

Σιτάρι. Το σιτάρι είναι η βάση της διατροφής μας. Μπορούμε να το κάνουμε αλεύρι, να το μαγειρέψουμε να το κάνουμε νυφάδες, πλιγούρι, αλλά και να το φυτρώσουμε και να έχουμε φρέσκια τροφή. Μπορούμε να το συντηρήσουμε με [θερμική επεξεργασία](#) ή με [αλάτι](#).

Ρύζι. Το ρύζι είναι μια από τις βασικές μας τροφές. Μπορούμε να το [συντηρήσουμε με θερμική επεξεργασία](#).

Πελίτι - Βαδίζοντας προς την αυτάρκεια

Καλαμπόκι. Το καλαμπόκι επίσης είναι μια πολύ καλή τροφή που μπορούμε να το αλέσουμε και να το φάμε ως αλεύρι αλλά μπορούμε και να μαγειρέψουμε τους σπόρους του καλαμποκιού αφού τους μουσκέψουμε ή να κάνουμε στατ-πατ.

Βρώμη. Τη βρώμη μπορούμε να τη φάμε ως αλεύρι, ως νιφάδες κ.λ.π.

Ελαιόλαδο. Το λάδι αποτελεί τη βάση της διατροφής μας στην Ελλάδα.

Σπορέλαιο. Το σπορέλαιο μπορούμε να το χρησιμοποιήσουμε για να τηγανίσουμε κ.α.

Γάλα σε σκόνη. Το γάλα σε σκόνη είναι μια καλή τροφή που μπορεί να χρειαστεί κυρίως σε οικογένειες που έχουν μικρά παιδιά.

Ζάχαρη. Η ζάχαρη είναι ένα καλό συντηρητικό τροφίμων όπως: γλυκά του κουταλιού, [μαρμελάδες](#), [χυμοί βοτάνων](#) κ.α

Μέλι. Στην αρχαιότητα το μέλι εκτός από τροφή ήταν και μέσο συντήρησης τροφίμων.

Ζυμαρικά. Αποθηκεύστε διάφορα ζυμαρικά. Τα ζυμαρικά μπορούμε να τα [συντηρήσουμε με θερμική επεξεργασία](#).

Φασόλια, φακές, ρεβίθια, κουκιά, αρακάς. [Διαβάστε πώς να συντηρήσουμε τα όσπρια χωρίς ηλεκτρική ενέργεια](#).

Παξιμάδια. [Διαβάστε πως κάνουμε παξιμάδια](#).

Πατάτες και κρεμμύδια. Φρούτα και Λαχανικά σε κονσέρβες, κομπόστες, αποξηραμένα κ.α. [Κρέας σε κονσέρβες](#), καπνιστά, λουκάνικα κ.α. Μαρμελάδες και γλυκά του κουταλιού Ταχίι, φυστικοβούτυρο κ.α. Λικέρ, κρασί, τσίπουρο. Ελιές, τυρί, τουρσί, βότανα: ρίγανη, θυμάρι, φασκόμηλα, λεβάντα, φλαμούρι κ..α.

Το κελάρι αντιπροσωπεύει τον χαρακτήρα των ανθρώπων που το φτιάχνουν και τις διατροφικές τους συνήθειες. Είναι μια πολύ προσωπική υπόθεση. Εδώ σας δίνω μια γενική ιδέα για ένα κελάρι. Εσείς θα το διαμορφώσετε με βάση τις δικές σας ανάγκες και διατροφικές συνήθειες. Επίσης θα πάρετε υπόψη σας τα μέλη της οικογένειας μικρά παιδιά, ηλικιωμένοι, άτομα με αναπηρία κ.α. και τον αριθμό των μελών της οικογένειας.

Για όσους έχετε μικρά παιδιά είναι καλό να φυλάξετε από τώρα κάποια μπισκότα του εμπορίου ή μια μερέντα, σε μια δύσκολη στιγμή μπορεί να φανούν πολύ χρήσιμα.

Επίσης αποθηκεύουμε αναπτήρες, κεριά και σπέρτα. Τα σπέρτα θα πρέπει να τα κερώσουμε, να βουτήξουμε το κεφάλι τους μέσα σε λιωμένο κεριά για να μη καταστραφούν από την υγρασία.

Για ένα πιθανό σενάριο οικονομικής κατάρρευσης είναι καλό να φροντίσουμε να έχουμε ηλιακούς φακούς, ηλιακούς φορτιστές, ηλιακό ραδιόφωνο κ.α. Κάποια επιπλέον καθαριστικά για το σπίτι και για τη φροντίδα του σώματος.

Πελίτι - Βαδίζοντας προς την αυτάρκεια

Στο κελάρι μας επίσης μπορούμε να έχουμε και τις πρώτες ύλες για να κάνουμε μόνοι μας [σαπούνι](#) και [κηραλοιφές](#).

Αφορμή για το άρθρο στάθηκε το άρθρο

[Bank of America, Universa Investment, Charles Schwab προειδοποιούν: Έρχεται κραχ... χειρότερο του 1929](#)

Καλή συνέχεια.

Διαβάστε ακόμη

Συντηρούμε τρόφιμα για το χειμώνα.

[Κάνουμε σάλτσες](#), [λάχανο τουρσί](#), [αποξηραίνουμε μήλα](#), [αχλάδια](#), [πεπόνι](#), [σταφύλι](#), [καρπούζι](#), [κάνουμε λιαστές ντομάτες](#), [αποξηραίνουμε καυτερές πιπεριάς για μπούκοβο](#).

Ακόμη αποξηραίνουμε στον ήλιο: [μελιτζάνα](#), [κρεμμύδι](#) και [αγγούρι](#).



Συντηρώντας σιτάρι και αλεύρι χωρίς ηλεκτρική ενέργεια.

5 Νοεμβρίου 2023

Το σιτάρι είναι η βάση της διατροφής μας. Θα χρειαστεί να αποθηκεύσουμε 100 κιλά σιτάρι για ένα χρόνο ανά ενήλικα στο κελάρι μας. Μπορούμε να βάλουμε το σιτάρι μέσα σε τενεκέδες από τυρί ή σε πλαστικά βαρέλια που είναι ειδικά για τρόφιμα και μέσα να τοποθετήσουμε κομμάτι ασβέστη, μπορούμε επίσης να βάλουμε φύλλα δάφνης, φύλλα συκιάς και σκόρδο που βοηθάει στη συντήρηση του σταριού. Τα πλαστικά βαρέλια ή τους τενεκέδες τους πλένουμε πρώτα με ξύδι. Αποθηκεύουμε τα δοχεία σε δροσερό μέρος. Τα δοχεία μας φροντίζουμε να πατάνε πάνω σε σανίδια ή παλέτες έτσι ώστε να μην πάρουν υγρασία από το έδαφος ή το τσιμέντο.

Με το σπόρο του σταριού μπορούμε να κάνουμε αλεύρι, νυφάδες, να το βράσουμε, να το μαγειρέψουμε αλλά και να το φυτρώσουμε για να έχουμε φρέσκια τροφή.

Το αλεύρι είναι το προϊόν που προκύπτει μετά από την άλεση του σταριού. Υπάρχουν οικιακοί μύλοι (χειροκίνητοι ή ηλεκτροκίνητοι) για το άλεσμα του σταριού. Στο εμπόριο μπορείτε να βρείτε και χειροκίνητους μύλους για νυφάδες. Με τον οικιακό μύλο έχουμε όσο αλεύρι χρειαζόμαστε κάθε φορά, ο σπόρος μπορεί να διατηρηθεί ποιο εύκολα σε σχέση με το αλεύρι. Οι οικιακοί μύλοι παράγουν αλεύρι ολικής άλεσης, είναι δηλαδή αλεσμένος όλος ο καρπός – σπόρος. Το αλεύρι μας δεν θα φουσκώσει πολύ εύκολα ούτε θα κάνει το πολύ αφράτο ψωμί. Προτείνουμε όταν ζυμώνετε ψωμί, ή κάνετε ζύμη για πίτσα ή πίτα κ.α να κάνετε μείγματα από άλευρα.

Συντηρώντας το αλεύρι μας για μεγάλο χρονικό διάστημα.

Το αλεύρι μπορούμε να το αποθηκεύσουμε για μεγάλο χρονικό διάστημα μέσα σε μεταλλικούς τενεκέδες ή σε πλαστικά δοχεία ειδικά για τρόφιμα ή και σε γυάλινα βάζα. Τους τενεκέδες και τα πλαστικά δοχεία μπορούμε να τα πλύνουμε με ξύδι τα γυάλινα βάζα μπορούμε να τα αποστειρώσουμε.

Θα πάρουμε τους τενεκέδες για τυρί. Στον πάτο θα βάλουμε μια καλή στρώση με χοντρό αλάτι, αν θέλετε μπορείτε να κάνετε μια στρώση και με φύλλα δάφνης, τα φύλλα δάφνης θα πρέπει να προσέξουμε να είναι υγιή και στεγνά. Από την στιγμή που κόβουμε τα φύλλα δάφνης, αν μπορούμε, να μην περάσουν πάνω από 20 μέρες για να τα χρησιμοποιήσουμε στην διαδικασία, για να έχουν έντονη την μυρωδιά και την ιδιότητα τους. Τα φύλλα δάφνης όσο καιρό δεν τα χρησιμοποιούμε τα τοποθετούμε σε χάρτινο κουτί που είναι σκεπασμένα με τούλι ή σε υφασμάτινο σακούλι. Το αλάτι και τα φύλλα δάφνης θα πρέπει να είναι στεγνά, αν νιώθουμε ότι έχουν υγρασία τα λιάζουμε στον ήλιο ή τα στεγνώνουμε στο φούρνο. Το αλάτι μπορούμε να το βάλουμε στο φούρνο για

Πελίτι - Βαδίζοντας προς την αυτάρκεια

μισή ώρα στους 80 °C Γενικά το αλάτι μπορούμε να το χρησιμοποιούμε πάνω από μια φορά στεγνώνοντας το μετά από κάθε χρήση στον ήλιο ή στο φούρνο. Μετά θα γεμίσουμε με αλεύρι, ανά διαστήματα θα πατάμε με μια κουτάλα το αλεύρι έτσι ώστε να γεμίσουν όλα τα κενά που έχει. Αν έχουμε πάρει τους τενεκέδες των 17 κιλών που οι δύο τενεκέδες θα χωρέσουν ένα σακί πενήντα κιλών αλεύρι, στη μέση περίπου θα βάλετε μια στρώση με αλάτι και φύλλα δάφνης. Αν πάρετε τους μικρούς τενεκέδες που είναι ποιο εύχρηστοι δεν χρειάζεται να βάλετε αλάτι στη μέση.

Αν νιώθουμε ότι στο αλεύρι μας υπάρχουν αυγά εντόμων, θα βάλουμε το αλεύρι μας σε ταψιά και θα τα βάλουμε στο φούρνο για μιάμιση ώρα στους 90 °C Καθώς γεμίζουμε τον τενεκέ μας, με ένα κουτάλι πατάμε τις γωνιές έτσι ώστε να φύγει όλος ο αέρας και να συμπιεστεί καλά το αλεύρι μας.

Φτάνοντας προς το στόμιο του τενεκέ θα κάνουμε επίσης μια καλή στρώση με χοντρό αλάτι και φύλλα δάφνης. Μετά μπορούμε να βάλουμε μια πλαστική μεμβράνη και κλείνουμε το καπάκι. Μπορούμε να μην βάλουμε την πλαστική μεμβράνη στο καπάκι και να κλείσουμε το καπάκι με χαρτοταινία ή κερί ή σιλικόνη. Αν χρησιμοποιήσουμε κερί θα πρέπει να το έχουμε βάλει στη μόνιμη θέση του και μετά να χύσουμε το κερί, γιατί με τη μεταφορά του τενεκέ μπορεί να σπάσει το κερί.

Τους τενεκέδες τους τοποθετούμε πάνω σε παλέτες ή πάνω σε σανίδες έτσι ώστε να μην τραβήξουν υγρασία από το δάπεδο. Ποτέ δεν αφήνουμε τους τενεκέδες στο δάπεδο. Στα μεγάλα κρύα με πολύ υγρασία ρίχνουμε από πάνω μια καθαρή κουβέρτα και στο κάτω μέρος βάζουμε ροκανίδια. Στις μεγάλες ζέστες τα καλύπτουμε με ένα απλό σεντόνι.

Τους τενεκέδες τους αποθηκεύουμε σε χώρο σκιερό χωρίς υγρασία. Την διαδικασία την κάνουμε σε περιόδους που δεν έχει κρύο-υγρασία ούτε όμως και καύσωνα.

Χρησιμοποιώντας το αλεύρι που έχουμε αποθηκεύσει με το αλάτι.

Όταν έρθει η ώρα για να χρησιμοποιήσουμε το αλεύρι που έχουμε αποθηκεύσει στους τενεκέδες μας με το χοντρό αλάτι. Θα ανοίξουμε το καπάκι, θα πάρουμε ένα κόσκινο με πολύ λεπτή πλέξη και θα κοσκινίσουμε το αλεύρι μας. Κοσκινίζοντας μπορεί να περάσει και λίγο αλάτι δεν αποτελεί πρόβλημα αυτό.

Μπορούμε να συντηρήσουμε το αλεύρι για μεγάλο χρονικό διάστημα με τη μέθοδο vacuum. Τοποθετούμε πρώτα το αλεύρι σε χάρτινη σακούλα και μετά μαζί με τη χάρτινη σακούλα το κάνουν vacuum. Τη μέθοδο αυτή δεν την προτείνουμε γιατί η λογική μας είναι να εκπαιδευτούμε σε μεθόδους που δεν θέλουν ηλεκτρική ενέργεια.

Συντηρώντας το αλεύρι σε γυάλινα βάζα με θερμική επεξεργασία.

4 Νοεμβρίου 2023

Παίρνουμε βάζα των 750ml τα γεμίζουμε ως το σπάσιμο του λαιμού με αλεύρι. Χτυπάμε τα βάζα έτσι ώστε να γεμίσει καλά το βάζο μας, μπορούμε να πιέσουμε το αλεύρι και με ένα κουτάλι ή με τα χέρια μας. Μετά τα βάζουμε στο φούρνο της ξυλόσομπας ή στο φούρνο της ηλεκτρικής κουζίνας για μιάμιση ώρα σε θερμοκρασία 90 °C. Όταν συμπληρωθεί η ώρα βγάζουμε ένα, ένα τα βάζα και τα κλείνουμε καλά με καινούρια, αποστειρωμένα καπάκια. Αποστειρώνουμε τα καπάκια βάζοντας τα μέσα σε βραστό νερό για 15 λεπτά. Βγάζουμε τα βάζα από το φούρνο φορώντας γάντια, θα πρέπει να είμαστε προσεκτικοί να μην καούμε. Αφού κρυσώσουν τα αποθηκεύουμε σε δροσερό και σκιερό μέρος. Το αλεύρι μας με αυτό τον τρόπο διατηρείται για πολλά χρόνια.

Η θερμική επεξεργασία μπορεί να γίνει και σε φούρνο μικροκυμάτων στα 500w για 5 λεπτά, δεν προτείνουμε τη χρήση του φούρνου μικροκυμάτων.

Θα πρέπει να θυμάστε ότι με την θερμική επεξεργασία καταστρέφονται κάποια θρεπτικά συστατικά από το αλεύρι. Η θερμική επεξεργασία θα καταστρέψει και τη γλουτένη (η γλουτένη είναι μια πρωτεΐνη που έχει το σιτάρι) το αλεύρι μας θα χάσει κάποια από την ελαστικότητα του, θα πρέπει όμως να θυμόμαστε ότι αυτός ο τρόπος είναι για μακροχρόνια αποθήκευση. Επίσης το αλεύρι είναι προτιμότερο να το αποθηκεύουμε σε δοχεία που να μην περνάει το φως, γι' αυτό τα βάζα μας θα πρέπει να τα βάλουμε σε ένα ντουλάπι. Τέλος στο επάνω μέρος μπορούμε να βάλουμε και στεγνά φύλλα δάφνης πριν το κλείσουμε.

Αν έχουμε αλεύρι που έχει πιάσει μαμούνια μπορούμε να το κοσκινίσουμε και να μείνουν τα μαμούνια στο κόσκινο. Το αλεύρι μετά το βάζουμε στο φούρνο μέσα σε ταψί για μιάμιση ώρα στους 90 °C βαθμούς για να σκοτωθούν πιθανών έντομα ή αυγά που έχει μέσα το αλεύρι μας.

Κάνω το δικό μου προζύμι και το συντηρώ εκτός ψυγείου.

10 Νοεμβρίου 2023

Πιθανών να έχετε προσέξει ότι το τελευταίο διάστημα τα άρθρα και τα βίντεο που ανεβάζω είναι στο πώς να συντηρήσουμε τα τρόφιμα χωρίς ηλεκτρική ενέργεια, χωρίς ψυγείο.

Αυτή είναι μια γνώση που οι γονείς μας την ήξεραν, τουλάχιστον για όσους από μας είναι πάνω από 50 αλλά χάθηκε με την ευκολία του ηλεκτρικού, από τη δεκαετία του 1970 και μετά. Να διευκρινίσω ότι καλός οι γονείς μας δέχτηκαν τα δώρα του τεχνολογικού πολιτισμού. Μέσα από αυτά τα άρθρα προσπαθώ να επαναφέρω αυτή τη γνώση, θεωρώντας ότι η ηλεκτρική ενέργεια θα γίνει πολύ ακριβή τους επόμενους μήνες και πιθανών να βρεθούμε χωρίς ηλεκτρική ενέργεια είτε από επιλογή είτε λόγω των ακραίων καιρικών συνθηκών κ.λ.π.

Σήμερα θα δώσουμε ξανά τη συνταγή πώς να κάνουμε το δικό μας προζύμι αλλά και πώς να το συντηρήσουμε χωρίς ηλεκτρική ενέργεια. Η συνταγή είναι με κουταλιές και όχι με γραμμάρια για να εκπαιδευτούμε στη λογική της ζωής χωρίς ηλεκτρική ενέργεια.

Υπάρχουν πολλοί τρόποι για να κάνουμε προζύμι. Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε το χυμό από το ξερό κρεμμύδι, τον αφρό από τα ρεβίθια, το βασιλικό του Σταυρού, κ.α.

Εμείς θα δώσουμε τον πιο απλό τρόπο θα χρησιμοποιήσουμε μόνο νερό και αλεύρι.

Υλικά:

Αλεύρι και νερό

Θα χρειαστούμε ένα μπολ με καπάκι ή μεγάλο βάζο. Προσοχή το καπάκι θα πρέπει να μένει ανοιχτό γιατί γίνονται ζυμώσεις. Τα ανοιχτά μπολ είναι ποιο εύκολα στο πλύσιμο μετά τη διαδικασία σε σχέση με τα γυάλινα βάζα.

1^η Μέρα.

Βάζουμε μέσα στο σκεύος μας 4 – 6 κουταλιές αλεύρι και το νερό όσο να κάνουμε έναν χυλό. Φροντίζουμε το νερό μας να έχει μια θερμοκρασία που να αντέχει το μικρό μας δάχτυλο μετρώντας ως το δέκα. (37°C) Αν το νερό είναι κρύο οι μύκητες δεν αναπτύσσονται, αν είναι πολύ ζεστό καταστρέφονται. Κλείνουμε το σκεύος μας χαλαρά. Το σκεύος που έχουμε το χυλό, το σκεπάζουμε με μια κουβέρτα ή ένα μπουφάν ή απλά το έχουμε σε ζεστό μέρος.

2^η Μέρα.

Αν έχουν εμφανιστεί φουσκάλες σημαίνει ότι έχει αρχίσει να ενεργοποιείτε το μείγμα μας. Προσθέτουμε λίγο αλεύρι στο χυλό μας, (6 – 7 κουταλιές αλεύρι) αν χρειαστεί βάζουμε και λίγο χλιαρό νερό, θα πρέπει να έχει μια υφή πηχτού χυλού όπως στο πρώτο στάδιο.

Πελίτι - Βαδίζοντας προς την αυτάρκεια

3^η Μέρα.

Προσθέτουμε ξανά λίγο αλεύρι (6 – 7 κουταλιές αλεύρι) και νερό αν χρειαστεί. Προσθέτοντας αλεύρι στο μείγμα μας προσθέτουμε τροφή στους ζυμομύκητες. Αν δεν έχουν αλεύρι (τροφή) θα πεθάνουν και θα καταστραφεί η προσπάθειά μας. Τώρα είναι ποιο πηχτό το μείγμα μας.

4^η Μέρα.

Επαναλαμβάνουμε τα βήματα της 3^{ης} μέρας. Το προζύμι μας έχει διογκωθεί και έχει μια σπογγώδη μορφή. Προσθέτουμε ξανά λίγο αλεύρι (6 – 7 κουταλιές αλεύρι) και νερό όσο χρειαστεί, τώρα το μείγμα μας είναι ποιο πηχτό.

5^η Μέρα.

Το προζύμι μας λογικά θα έχει φουσκώσει και θα έχει μια σπογγώδη μορφή και η επιφάνεια του είναι κυρτή. Οπότε είναι έτοιμο να το χρησιμοποιήσουμε για να ζυμώσουμε. Υπάρχει περίπτωση να μην είναι έτοιμο το προζύμι μας την Πέμπτη μέρα, οπότε το ταΐζουμε ξανά. Μπορεί να χρειαστεί να κάνουμε τη διαδικασία για ακόμη μία ή δυο ημέρες. Αυτό εξαρτάτε πολύ από τη θερμοκρασία.

Πολλά μπράβο που βαδίζετε προς τη διατροφική σας αυτάρκεια. Έχω συναντήσει ανθρώπους που έχουν προζύμι από τη γιαγιά τους. Μπορείτε και εσείς να το διατηρείτε ζωντανό και να το δώσετε δώρο στους φίλους σας ή δώρο γάμου στα παιδιά σας.

Φτιάχνοντας τη «μάννα».

Το προζύμι μας είναι έτοιμο για να ζυμώσουμε το ψωμί μας.

Παλιά ζύμωναν κάθε βδομάδα, έτσι είχαν ζωντανό το προζύμι τους εύκολα μια που επαναλάμβαναν τη διαδικασία πολύ συχνά. Εμείς σήμερα που δεν ζυμώνουμε τόσο συχνά έχουμε το ψυγείο για να συντηρήσουμε το προζύμι μας. Εμείς όμως θα παραλείψουμε αυτές τις πληροφορίες μια που θέλουμε να απ εξαρτηθούμε από τη χρήση του.

Με το προζύμι που κάναμε μπορούμε να κάνουμε κατευθείαν ψωμί.

Προτείνουμε να το χωρίσουμε σε δύο μέρη. Με το ένα θα κάνουμε το ψωμί μας. Όπως θα ζυμώσουμε το ψωμί μας και πριν βάλουμε λάδι και ξυρούς καρπούς θα κρατήσουμε ένα μέρος, όσο χωράει η χούφτα μας, αυτή θα είναι η «μάννα» που θα την ταΐσουμε για να κρατηθεί ενεργεί και ζωντανή και θα τη χρησιμοποιήσουμε για μια επόμενη φορά.

Στεγνά πιτάκια από το προζύμι μας.

Το άλλο μέρος, θα του βάλουμε λίγο αλεύρι και θα το κάνουμε πολύ λεπτά πιτάκια που θα τα βάλουμε πάνω σε μια επιφάνεια για να στεγνώσουν. Φροντίζουμε να κάνουμε όσο το δυνατόν ποιο λεπτά πιτάκια. Τα πιτάκια μας όταν στεγνώσουν μετά από μια με δύο μέρες, ανάλογα με το πάχος και τη

Πελίτι - Βαδίζοντας προς την αυτάρκεια

θερμοκρασία του δωματίου, μπορούμε να τα αποθηκεύσουμε σε ένα βάζο και με αυτό τον τρόπο να έχουμε ξερό προζύμι όταν χρειαστούμε να κάνουμε ψωμί κ.λ.π. Στα στεγνά πιτάκια οι μύκητες απλά κοιμούνται και θα ξυπνήσουν όταν βρουν ξανά τις ιδανικές συνθήκες υγρασίας και θερμοκρασίας.

Πώς ενεργοποιούμε το ξερό προζύμι.

Όταν θέλουμε να ζυμώσουμε, θα πάρουμε μερικά κομμάτια από το ξερό προζύμι μας που έχουμε φυλαγμένα, θα του βάλουμε λίγο χλιαρό νερό θα τα ανακατέψουμε για να λιώσουν και με αυτό τον τρόπο θα ενεργοποιήσουμε ξανά το προζύμι μας. Μετά από μια ώρα θα προσθέσουμε αλεύρι και θα κάνουμε ένα χυλό. Θα το αφήσουμε σε ζεστό μέρος για μια μέρα. Την επομένη θα προσθέσουμε νερό και αλεύρι και θα το αφήσουμε να ξεκουραστεί για πέντε ώρες. Όταν περάσουν πέντε με έξι ώρες μπορούμε να ζυμώσουμε ότι θέλουμε.

Το ξερό προζύμι διατηρείται ως και πέντε χρόνια.

Καλή επιτυχία.

Ανάπιασμα προζυμιού. Μία βαθιά πολιτική πράξη.

Το να μάθουμε να κάνουμε δικό μας προζύμι, να το αναπιάνουμε και να κάνουμε ψωμί είναι κάτι που θα βοηθήσει πολύ στην υγεία μας, στην οικονομία μας, στην κοινωνικοποίηση μας πιθανών, με το μοίρασμα της γνώσης και του ψωμιού, αλλά είναι και μια βαθιά πολιτική πράξη. Ο Αριστοτέλης επεσήμανε ότι ο άνθρωπος είναι, όν πολιτικό. Όταν λέω πολιτική πράξη εννοώ κάθε σκέψη και πράξη που κάνουμε για να λύσουμε ένα ζήτημα σε ατομική ή συλλογικό επίπεδο.

Το προζύμι θα πρέπει να θυμόμαστε ότι είναι ένας μύκητας, είναι ένας ζωντανός οργανισμός, θα πρέπει να το φροντίσουμε και να το προσέχουμε, αν θέλουμε να συνεχίσει να υπάρχει.

Οι οδηγίες που δίνουμε είναι χωρίς γραμμάρια, ζυγαριά και ψυγείο γιατί στόχος είναι να εκπαιδευτούμε να κάνουμε προζύμι, ανάπιασμα και ψωμί με παραδοσιακές μεθόδους. Μπορείτε να ανακαλύψετε ξανά ως μέτρο τη διαίσθηση σας, ένα κουτάλι για το αλάτι, μια κούπα για το αλεύρι, ή τις χούφτες σας, απλόχερα που έλεγαν οι παλιοί κ.λ.π.

Βήμα 1.

Παίρνουμε το προζύμι .

Βήμα 2.

Προσθέτουμε τη μισή ποσότητα χλιαρό νερό από το βάρος του προζυμιού και μισή ποσότητα από το βάρος του προζυμιού σε αλεύρι. Αν το αλεύρι το έχουμε σε κρύο μέρος είναι καλό να το φέρουμε μέσα στο δωμάτιο που θα αναπιάσουμε

Πελίτι - Βαδίζοντας προς την αυτάρκεια

το προζύμι μας έτσι ώστε να πάρει τη θερμοκρασία δωματίου. Ανακατεύουμε ως που να κάνουμε ένα πηχτό χυλό ή μια μαλακή ζύμη. Σκεπάζουμε το προζύμι και το αφήνουμε σε θερμοκρασία δωματίου. Αν η θερμοκρασία είναι καλή θα αναπτυχθεί γρήγορα αν είναι χαμηλή η θερμοκρασία του δωματίου θα αργήσει. Θα πρέπει να διπλασιαστεί ο όγκος του προζυμιού, γι' αυτό φροντίζουμε να το βάζουμε σε σκεύος που θα έχει το χώρο για να φουσκώσει. Αναπιάνουμε το προζύμι μας μια φορά την εβδομάδα ή μια φορά στις δέκα μέρες.

Βήμα 3.

Μετά από έξι ή επτά ώρες το προζύμι μας έχει διπλασιαστεί. Αν σε περίπτωση δεν διπλασιαστεί τότε του βάζουμε λίγο χλιαρό νερό και λίγο αλεύρι και το κάνουμε μια μαλακή ζύμη και το αφήνουμε άλλες πέντε με έξι ώρες ή όλο το βράδυ.

Βήμα 4.

Παίρνουμε ένα μέρος για να κάνουμε το ψωμί μας και το υπόλοιπο μπορούμε να το κάνουμε ένα ζυμαράκι που θα το βάλουμε μέσα στο αλεύρι για να το συντηρήσουμε ως την επόμενη φορά που θα θέλουμε να ζυμώσουμε σε μια εβδομάδα ή δέκα μέρες. Αν θέλουμε μπορούμε να το στεγνώσουμε κάνοντας μικρά πιτάκια. Τα πιτάκια με το ξερό προζύμι τα φυλάσσουμε σε υφασμάτινα σακουλάκια ή σε γυάλινα βαζάκια σε σκιερό και δροσερό μέρος.



Πελίτι - Βαδίζοντας προς την αυτάρκεια

Προζύμι με λυκίσκο

21 Φεβρουαρίου 2013

Η συνταγή μας δοθηκέ από την κ. Ειρήνη Διαμαντίδου.

Υλικά

2 κουταλιές σούπας ξερό προζύμι λυκίσκου

2 χούφτες ξερά άνθη λυκίσκου

1 ½ λίτρο νερό

Αλεύρι καλαμποκίσιο, αλεύρι άσπρο

Λίγο αλάτι.

Αποβραδís μουσκεύουμε το ξερό προζύμι σε λίγο χλιαρό νερό και αργά το βράδυ το ανακατεύουμε με άσπρο αλεύρι να γίνει μια χαλαρή ζύμη. Τη σκεπάζουμε να φουσκώσει καλά. Νωρίς το πρωί βράζουμε τα άνθη του λυκίσκου στο 1 ½ λίτρο νερό περίπου για 15΄ Σουρώνουμε πολύ καλά για να μη μείνουν υπολείμματα.

Ρίχνουμε τρεις χούφτες καλαμποκάλευρου με λίγο αλάτι σε μια λεκάνη και σιγά, σιγά προσθέτουμε το βραστό τσάι του λυκίσκου. Ανακατεύουμε καλά μέχρι να βραχεί όλο το αλεύρι (Τριφτή ζύμη).

(Προσθέτουμε αναλόγως λίγο τσάι ή λίγο αλεύρι).

Το αφήνουμε λίγο να κρυώσει για να μπορεί να ζυμωθεί. Ρίχνουμε και το προζύμι που είχαμε πιάσει και το ζυμώνουμε όλο μαζί. Προσθέτουμε 2 χούφτες περίπου άσπρο αλεύρι και ζυμώνουμε καλά-καλά. Γίνεται μια μαλακή ζύμη που κολλάει. Της ρίχνουμε από πάνω λίγο άσπρο αλεύρι και την αφήνουμε σκεπασμένη μέχρι το μεσημέρι. Κατόπιν την ξαναζυμώνουμε με λίγο άσπρο αλεύρι. Επαναλαμβάνουμε το ίδιο και το βράδυ.

Τη ζύμη που προέκυψε την κόβουμε κομματάκια (σε μέγεθος καραμέλας) και την απλώνουμε σε τραπέζι για να στεγνώσει καλά. Έπειτα την αποθηκεύουμε σε κρύο μέρος μέσα σε πάνινη σακούλα

Για να φτιάξουμε προζύμι για ψωμί χρειαζόμαστε 2 κουταλιές σούπας απ΄ αυτή τη μαγιά κάθε φορά.

Ζυμώνοντας με τα χέρια μας, το ψωμί που τρώμε

31 Οκτωβρίου 2023

Σήμερα θα σας παρουσιάσω μια εύκολη συνταγή για να κάνετε το δικό σας ψωμάκι με τα χέρια σας.

Υλικά:

1 λίτρο νερό (βγάζει τρις φόρμες ψωμί)

2 φακελάκια μαγιά

Προζύμι αν έχουμε

Αλεύρι όσο πάρει το νερό μας. Περίπου 1,5 κ. Προτείνω να χρησιμοποιήσετε δύο ή και τρία διαφορετικά αλεύρα.

Μια κουταλιού του γλυκού ζάχαρη, προαιρετικά.

Αλάτι

Κουρκουμά

Σουσάμι

Ηλιόσπορος

Λιναρόσπορος

Ρίγανη

Ελαιόλαδο

Προσθέστε ή αφαιρέστε υλικά ανάλογα με τις διατροφικές σας επιλογές.

Εκτέλεση

Ζεσταίνουμε το νερό (37°C) και το ρίχνουμε μέσα σε μια μεγάλη λεκάνη (μεταλλική, ξύλινη, πλαστική) να είναι άνετη λεκάνη για να μπορούμε να κάνουμε το ζύμωμα μας. Αν έχετε ένα μεγάλο μπολ ή μια λεκάνη με καπάκι είναι αρκετά βοηθητικό. Να υπολογίσετε ότι η ζύμη σας θα διπλασιαστεί.

Ρίχνουμε το αλεύρι μας στο νερό. Προσθέτουμε τη μαγιά, τη ζάχαρη, το αλάτι, τον κουρκουμά, τους ηλιόσπορους και το λιναρόσπορο και ανακάτεμα με την κουτάλα.

Όταν φτάσουμε στο σημείο να μην μπορούμε να ανακατέψουμε με την κουτάλα, ζυμώνουμε με τα χέρια μας. Κάνουμε μια αφράτη ζύμη, αν χρειάζεται αλεύρι προσθέτουμε λίγο ακόμη. Το ζυμάρι μας θα πρέπει να φτάσει σε ένα σημείο όπου τα χέρια θα τα βάζουμε στο ζυμάρι και θα ξεκολλάνε χωρίς να αφήνουν ζυμάρια στα χέρια μας. Τα χέρια μας τα καθαρίζουμε από τα ζυμάρια με λίγο αλεύρι.

Σταυρώνουμε το ζυμάρι μας και το βάζουμε πάνω σε ένα τραπέζι ή μια καρέκλα ή σε έναν καναπέ σκεπασμένο για να ξεκουραστεί και να φουσκώσει. Φροντίζουμε να μείνει ζεστό το ζυμάρι μας και ο χώρος που το πλάθουμε. Θα μείνει εκεί περίπου μιάμιση ώρα.

Πελίτι - Βαδίζοντας προς την αυτάρκεια

Αφού φουσκώσει μετά από μιάμιση ώρα θα το πάρουμε. Αν το ζυμάρι μας δεν έχει δυπλασιαστεί του δίνουμε λίγο χρόνο ακόμη.

Θα ρίξουμε λίγο λάδι πάνω στο ζυμάρι που έχει φουσκώσει και θα το χωρίσουμε στα τρία. Το λάδι θα μας βοηθήσει στο πλάσιμο της ζύμης. Στις φόρμες πρώτα ρίχνουμε σουσάμι, λιναρόσπορο και ηλιόσπορο. Χαράζουμε με ένα μαχαίρι το ζυμάρι που έχουμε βάλει στις φόρμες, το ραντίζουμε με νερό ρίχνουμε λίγο σουσάμι από επάνω και το αφήνουμε να ξεκουραστεί για 45 λεπτά και παραπάνω.

Κάνοντας τυρόψωμο, ελαιόψωμο, ή σταφιδόψωμο.

Αν επιθυμούμε όταν χωρίζουμε το ζυμάρι μας σε τρία μέρη μπορούμε να κάνουμε τυρόψωμό, ελαιόψωμο ή σταφιδόψωμο.

Τυρόψωμο: ανοίγουμε το ζυμάρι ρίχνουμε μέσα τυρί και τριμμένο δυόσμο το πλάθουμε και το βάζουμε στη φόρμα.

Ελαιόψωμο: ανοίγουμε το ζυμάρι μας και προσθέτουμε κομάτια ελιάς και μπόλικη ρίγανη, το πλάθουμε και το βάζουμε στη φόρμα.

Σταφιδόψωμο: ανοίγουμε το ζυμάρι μας και προσθέτουμε σταφίδες, κανέλα και λάδι, το πλάθουμε και το βάζουμε στη φόρμα.

Ψήνουμε σε καλά προθερμασμένο φούρνο. Για 10 λεπτά στους 220 και για άλλα πενήντα λεπτά στους 200. Κάθε φούρνος έχει τις δικές του ιδιαιτερότητες.

Καταλαβαίνουμε ότι το ψωμί μας είναι έτοιμο όταν πιάνουμε τις φόρμες και είναι ελαφριές, από το ήχο που κάνει το ψωμί όταν το χτυπάμε ή αν βάλουμε ένα μαχαίρι μέσα και βγάζοντας το δεν έχει καθόλου ζυμάρι, παρά μόνο υδρατμούς. Το σκεπάζουμε με μια καθαρή πετσέτα ως που να κρυώσει.

Παξιμάδια, τα παξιμάδια είναι μια πολύ ωραία τροφή και διαδεδομένη σε πολλές περιοχές της χώρας. Είναι η τροφή που υπάρχει από την αρχαιότητα. Οι ναυτικοί στην αρχαιότητα που ταξίδευαν για πολλές μέρες στη θάλασσα χωρίς να έχουν πρόσβαση σε φρέσκια τροφή, χρησιμοποιούσαν παξιμάδια, οι κτηνοτρόφοι που ζούσαν στα βουνά επίσης είχαν μαζί τους παξιμάδια. Η διαδικασία είναι πολύ απλή, το ψωμί που μας περισσεύει μπορούμε να το κόψουμε σε χοντρές ή λεπτές φέτες να τις βάλουμε μέσα σε ένα ταψί και στο φούρνο για να στεγνώσουν. Παξιμάδια μπορούμε να κάνουμε και με φρέσκο ψωμί αν θέλουμε να το διατηρήσουμε για μεγάλο διάστημα. Τις φέτες του ψωμιού μπορούμε να τις ραντίσουμε με λάδι και ρίγανη και να τις κάνουμε έτσι ακόμη πιο νόστιμες. Κουλούρια ή μπαγκέτες κομμένες σε λεπτές φέτες, με λάδι, ρίγανη και πιπεριά στο φούρνο είναι ένα πολύ ωραίο, νόστιμο και υγιεινό σνάκ. Πόση ώρα θα αφήσουμε το ψωμί στο φούρνο αυτό εξαρτάτε από το φούρνο μας και από τον τύπο του ψωμιού, από μισή ως και δύο ώρες στους 100 βαθμούς, θα πρέπει να πειραματιστείτε.

Ψωμί με προζύμι.

9 Νοεμβρίου 2023

Στη συνταγή «Ζυμώνοντας με τα χέρια μας, το ψωμί που τρώμε», κάναμε το ψωμί μας με μαγιά που αγοράζουμε από το εμπόριο. Σήμερα θα σας δείξω πως κάνουμε ψωμί με προζύμι.

Υλικά

1 κιλό αλεύρι.

1 κ.σ. κοφτή αλάτι.

Λίγο ελαιόλαδο.

Νερό όσο πάρει, περίπου 600-650 γραμμάρια.

Προζύμι, συνήθως για 1 κιλό αλεύρι για ψωμί χρειαζόμαστε περίπου 200 γρ. προζύμι.

Προαιρετικά μέσα στη ζύμη μπορούμε να προσθέσουμε: σουσάμι, πιπέρι, ηλιόσπορους, κολοκυθόσπορους, ρίγανη, κουρκουμά κ.α.

Επάνω στο ψωμί μπορούμε να προσθέσουμε σουσάμι.

Το ζύμωμα μπορούμε να το κάνουμε σε ένα βαθύ τάπερ με καπάκι ως ποιο πρακτικό μέσο. Να υπολογίσετε ότι η ζύμη μας θα διπλασιαστεί τουλάχιστον.

Βάζουμε πρώτα το αλεύρι.

Προσθέτουμε το προζύμι μας και το ελαιόλαδο.

Ρίχνουμε το αλάτι και μια ποσότητα νερό.

Ανακατεύουμε τα υλικά μας με μια κουτάλα. Προσθέτουμε λίγο νερό και συνεχίζουμε το ανακάτεμα. Όταν θα γίνει δύσκολο το ανακάτεμα με την κουτάλα θα ζυμώσουμε με τα χέρια μας. Ζυμώνουμε καλά τη ζύμη μας, όταν τα χέρια μας μπαίνουν μέσα στη ζύμη και δεν κολλάνε σημαίνει ότι είναι έτοιμη η ζύμη μας. Σκεπάζουμε το τάπερ με μια κουβέρτα και το αφήνουμε σε θερμοκρασία δωματίου. Το ψωμί της φωτογραφίας το άφησα 10 ώρες. Μπορείτε να το αφήσετε και λιγότερο. Αφού φουσκώσει η ζύμη μας την πλάθουμε στο τραπέζι της κουζίνας βάζοντας λίγο λάδι για να μπορέσουμε να την πλάσουμε. Παίρνουμε μια γάστρα βάζουμε αντικολλητικό χαρτί βάζουμε τη ζύμη μας και τη σκεπάζουμε. Το ψωμί της φωτογραφίας το άφησα 3¹⁵ ώρες να ξεκουραστεί. Το χαράσσουμε από πάνω, ρίχνουμε λίγο νερό και το σουσάμι. Το ψήνουμε σε καλά προθερμασμένο φούρνο στους 200 °C για 50 λεπτά περίπου, κάθε φούρνος ψήνει διαφορετικά. Στο τελευταίο τέταρτο βγάζουμε το καπάκι από τη γάστρα. Αφού ψηθεί το ψωμί μας το τυλίγουμε με μια πετσέτα βάζοντας το πάνω σε μια ψάθα ή σχάρα έτσι ώστε να αερίζεται.

Όταν κρυώσει το ψωμί μπορείτε να το βάλετε μέσα σε μια χαρτοσακούλα και μετά σε μια πλαστική σακούλα έτσι ώστε να διατηρηθεί καλύτερα.

Συνταγή για ψωμί από αλεύρι από μονόκκοκο σιτάρι ποικιλία Καπλουτζάς.

4 Νοεμβρίου 2023

1 κιλό αλεύρι από μονόκκοκο σιτάρι ποικιλία Καπλουτζάς

650-700 ml νερό, 250 γρ προζύμι

2 κ.σ ελαιόλαδο, 1 κ.γ αλάτι

Μπορείτε να προσθέσετε σπόρους της αρεσκείας σας βρώμη, σουσάμι, κουρκουμά κ.α.

Εκτέλεση

Σε χλιαρό νερό διαλύουμε το προζύμι. Όταν διαλυθεί καλά τότε προσθέτουμε σταδιακά το αλεύρι. Σε αυτή τη φάση μπορούμε να χωρίσουμε μια ποσότητα για να έχουμε προζύμι για την επόμενη φορά που θα ζυμώνουμε.

Μετά ρίχνουμε το αλάτι, ανακατεύουμε με μια κουτάλα μέχρι να γίνει μια αρκετά μαλακή ζύμη. Στο τέλος προσθέτουμε τους σπόρους, τον κουρκουμά και ότι άλλο θέλουμε.

Μετά το ζύωμα, σκεπάζετε το ζυμάρι όπως είναι και την αφήνουμε σε θερμοκρασία δωματίου για 8 ώρα μέχρι να διπλασιαστεί σε όγκο της. Μετά τη βάζουμε μέσα σε φόρμες που έχουμε βάλει αντικολλητικό χαρτί στη φόρμα μας και αφήνουμε για άλλες δυο ώρες να φουσκώσουν και πάλι.

Ψήσιμο

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180° – 200°C στον αέρα, βάζουμε τις φόρμες στον φούρνο και ψήνουμε, για 50-55 λεπτά (για να μπορέσει να ψηθεί στο εσωτερικό). Για να δούμε ότι έχει ψηθεί το ψωμί, το βγάζουμε και μπήγουμε ένα μαχαίρι μέσα στο ψωμί, όταν βγάζουμε το μαχαίρι προσέχουμε αν έχει ζυμάρι επάνω του ή υδρατμούς. Αν έχει μόνο υδρατμούς σημαίνει ότι το ψωμί μας ψήθηκε.

Καλή επιτυχία!!!

Το μονόκκοκο σιτάρι (*Triticum monococcum*) καλλιεργείτε στον Ελλαδικό χώρο από την 7 χιλιετηρίδα π.χ δηλαδή εδώ και 9.000 χρόνια. Είχε σταματήσει να καλλιεργείτε για πολλά χρόνια γιατί είναι δύσκολο στην καλλιέργεια του, είναι ντυμένο σιτάρι και θέλει ειδικά μηχανήματα για την αποφλοίωση του. Χάρη στη συνεργασία της Τράπεζας Γενετικού Υλικού με τους κ. Ν. Σταυρόπουλο και Σ. Σαμαρά, με το Πελίτι, Παναγιώτη Σαϊνατούδη και του καλλιεργητή Αλέξανδρο Σαργιαννίδη, συνεργαζόμενο καλλιεργητή με το Πελίτι, το μονόκκοκο σιτάρι από το 2004 καλλιεργείτε ξανά στην Ελλάδα. Μέσα από το Πανελλαδικό Δίκτυο του Πελίτι «Κατά Τόπους Αγροκτήματα για τη Διαφύλαξη των Ντόπιων Ποικιλιών και Αυτόχθονων Αγροτικών Ζώων» το μονόκκοκο σιτάρι δόθηκε σε πολλούς καλλιεργητές και έγιναν πολλές προσπάθειες καλλιέργεια του.

Ψωμί με κολοκύθα.

12 Ιανουαρίου 2022

Η συνταγή «ψωμί με κολοκύθα» είναι της οικογένειας του Μετήν και της Αϊσέ από τον Κένταυρο της Ξάνθης. Τροποποίησα την αρχική συνταγή για να είναι πιο εύκολη για ανθρώπους που ζουν σε αστικό περιβάλλον. Μέσα από αυτή τη συνταγή βλέπουμε πως οι άνθρωποι των ορεινών και απομονωμένων περιοχών αξιοποιούσαν ότι έχουν.

Υλικά:

Κολοκύθα, μπορείτε να διαλέξετε ότι κολοκύθα θέλετε.

2 φακελάκια μαγιά

Προζύμι αν έχουμε

Αλεύρι όσο πάρει. Περίπου 1,5 κ.

Αλάτι, σουσάμι, ηλιόσπορο, λιναρόσπορο, ελαιόλαδο

Εκτέλεση

Βράζουμε την κολοκύθα αφού πρώτα την έχουμε καθαρίσει από τη φλούδα της. Όταν βράσει η κολοκύθα την πολτοποιούμε μέσα σε μια λεκάνη. Η λεκάνη να είναι μεγάλη για να είναι άνετο το ζύμωμα μας. Η λεκάνη μπορεί να είναι μεταλλική, ξύλινη, ή πλαστική.

Ρίχνουμε μια ποσότητα αλεύρι στο κολοκύθι που έχουμε πολτοποιήσει και το ανακατεύουμε. Μετά ρίχνουμε τη μαγιά, το αλάτι, τους ηλιόσπορους και το λιναρόσπορο και συνεχίζουμε το ανακάτεμα. Σιγά, σιγά ρίχνουμε αλεύρι ως που να κάνουμε μια ζύμη που δεν θα κολλάει στα χέρια μας.

Το ζυμάρι μας θα πρέπει να φτάσει σε ένα σημείο όπου τα χέρια θα τα βάζουμε στο ζυμάρι και θα ξεκολλάνε χωρίς να αφήνουν ζυμάρια στα χέρια μας.

Βάζουμε τη λεκάνη μας σε ένα τραπέζι ή μια καρέκλα σκεπασμένη για να ξεκουραστεί το ζυμάρι μας και να φουσκώσει. Φροντίζουμε να μείνει ζεστό το ζυμάρι μας, μπορούμε να το σκεπάσουμε με μια κουβέρτα ή ένα μπουφάν. Θα μείνει εκεί περίπου μιάμιση ώρα.

Αφού φουσκώσει μετά από μιάμιση ώρα θα το πάρουμε.

Θα ρίξουμε λίγο λάδι πάνω στο ζυμάρι που έχει φουσκώσει και θα το χωρίσουμε στα τρία ή τέσσερα ίσα μέρη, ανάλογα την ποσότητα που έχει βγει και το φούρνο που έχουμε. Το λάδι θα μας βοηθήσει και στο πλάσιμο της ζύμης.

Στις φόρμες πρώτα ρίχνουμε σουσάμι, λιναρόσπορο και ηλιόσπορο. Χαράζουμε με ένα μαχαίρι το ζυμάρι που έχουμε βάλει στις φόρμες, το ραντίζουμε με νερό ρίχνουμε λίγο σουσάμι από επάνω και το αφήνουμε να ξεκουραστεί για 30 με 45 λεπτά.

Πελίτι - Βαδίζοντας προς την αυτάρκεια

Ψήνουμε σε καλά προθερμασμένο φούρνο. Για 10 λεπτά στους 220 και για άλλα πενήντα λεπτά στους 200. Κάθε φούρνος έχει τις δικές του ιδιαιτερότητες.

Καταλαβαίνουμε ότι το ψωμί μας είναι έτομο όταν πιάνουμε τις φόρμες και είναι ελαφριές, από το ήχο που κάνει το ψωμί όταν το χτυπάμε ή αν βάλουμε ένα μαχαίρι μέσα και βγάζοντας το δεν έχει καθόλου ζυμάρι, παρά μόνο υδρατμούς.



Συντήρηση τροφίμων χωρίς ηλεκτρικό ρεύμα, Α' μέρος.

31 Μαρτίου 2020

Το διάστημα που είχα ζήσει στο Δασωτό Κ. Νευροκοπίου (1993-1998) είχα δει τις γυναίκες να συλλέγουν ραδίκι αυτή την εποχή (Μάρτιο, Απρίλιο, Μάιο), να το ξεραίνουν και να το αποθηκεύουν, για το χειμώνα.

Η παλιότερη τεχνική συντήρησης τροφίμων είναι η **αποξήρανση στον ήλιο**. Η Ελλάδα δόξα το θεώ έχει ένα μεγάλο διάστημα ηλιοφάνειας στη διάρκεια του χρόνου και μπορούμε να κάνουμε πολλά πράγματα με τον ήλιο. Η αρχαιότερη μέθοδος συντήρησης τροφίμων είναι η αποξήρανση στον ήλιο. Η αποξήρανση γίνεται τους καλοκαιρινούς μήνες, όταν υπάρχει μεγάλο διάστημα ηλιοφάνειας και λίγες βροχές. Στον ήλιο μπορούμε να στεγνώσουμε: ντομάτες, σύκα, σταφίδες, μανιτάρια, μήλα, αχλάδια, μούρα, πιπεριές, μελιτζάνες, κολοκυθάκια, κ.α. Ο χώρος μας θα πρέπει να έχει καλό αερισμό.

Μια άλλη διαδεδομένη τεχνική είναι η **κονσερβοποίηση** σε γυάλινα βάζα. Μπορούμε να κονσερβοποιήσουμε λαχανικά, φρούτα και κρέας. Ένα πολύ σημαντικό σημείο είναι η αποστείρωση του δοχείου που θα χρησιμοποιήσουμε που μπορεί να είναι μεταλλικό ή γυάλινο. Η αποστείρωση γίνεται με βραστό νερό. Αφού αποστειρώσουμε το δοχείο χωρίς να βάλουμε τα χέρια μας μέσα στο βάζο προσθέτουμε τα λαχανικά που θέλουμε να κονσερβοποιήσουμε, προσθέτουμε νερό και κλείνουμε το καπάκι. Τοποθετούμε το βάζο σε μια κατσαρόλα με ζεστό νερό όπου σκεπάζει το βάζο και το βράζουμε για 10-15 λεπτά. Ανάμεσα στα βάζα βάζουμε μια καθαρή πετσέτα έτσι ώστε να μην χτυπάμε. Για να δούμε αν πέτυχε η κονσερβοποίηση, ελέγχουμε αν έχει βουλιάξει προς τα μέσα το κέντρο των καπακιών στα βάζα και δεν ανεβοκατεβαίνει όταν το πιέζουμε, πράγμα που μας εξασφαλίζει ότι έχει δημιουργηθεί κενό αέρος. Στην αντίθετη περίπτωση, που έχει πάρει αέρα η κονσέρβα μας, θα πρέπει να επαναλάβουμε τη διαδικασία ή να καταναλωθεί άμεσα. Όταν ανοίξουμε την κονσέρβα μας είναι καλό να βράσουμε το φαγητό για 5 λεπτά πριν το καταναλώσουμε.

Συντήρηση σε αλκοόλ, είναι μια άλλη τεχνική. Μπορούμε να συντηρήσουμε κυρίως φρούτα εδώ. Με αλκοόλ και ζάχαρη μπορούμε να κάνουμε και τα δικά μας σπιντικά ηδύποτα, π. χ με κράνα. Πέρνουμε, 2 κιλά κράνα, 1/2 κιλό ζάχαρη και 1 λίτρο τσίπουρο

Βάζουμε σε μια γυάλα ή βάζο τα κράνα με τη ζάχαρη εναλλάξ. Το τελευταίο στρώμα να είναι ζάχαρη.

Αφήνουμε τη γυάλα στον ήλιο για 2 μήνες περίπου, ώσπου να λιώσει πολύ καλά η ζάχαρη. Ενδιάμεσα κουνάμε τη γυάλα κατά διαστήματα.

Προσθέτουμε το τσίπουρο και το αφήνουμε άλλες 15-20 μέρες στον ήλιο.

Πελίτι - Βαδίζοντας προς την αυτάρκεια

Δοκιμάζουμε και προσθέτουμε ανάλογα τα γούστα μας ζάχαρη ή τσίπουρο. Φιλτράρουμε και βάζουμε το λικέρ σε μπουκάλια.

Συντήρηση τροφίμων με αλάτι, αυτή είναι μια επίσης παλιά τεχνική. Η πιο γνωστή μας τεχνική είναι να βάλουμε το αλάτι πάνω στα τρόφιμα π.χ ελιές.

Για να κάνουμε μαύρες ελιές σταφιδάτες, θα πάρουμε τις ελιές θα τις βάλουμε μέσα σε ένα κανάβινο τσουβάλι, ή σε καλάθι. Στρώνουμε τις ελιές και σε κάθε στρώσει ρίχνουμε χοντρό αλάτι. Μπορούμε να ρίχνουμε και θρούμπι και ρίγανη στις στρώσεις μας. Το τσουβάλι μας να πατάει πάνω σε ένα τελάρο που είναι μέσα σε μια λεκάνη για να στραγγίζουν τα υγρά από τις ελιές. Τοποθετούμε το τσουβάλι μας σε δροσερό μέρος. Δυο φορές την ημέρα γυρίζουμε το τσουβάλι μας για να έρχονται οι πάνω κάτω. Μέσα σε δέκα μέρες οι ελιές μας θα έχουν ζαρώσει. Αν χαράξουμε τις ελιές μας και δούμε ότι έχει σκουρύνει η σάρκα της σημαίνει ότι είναι έτυμες. Τις απλώνουμε πάνω σε ένα πανί για μια μέρα για να στεγνώσουν και τις βάζουμε σε ένα βάζο με λάδι.

Η **συντήρηση των τροφών σε ζάχαρη** είναι μια πολύ γνωστή επίσης μέθοδος (γλυκά του κουταλιού, μαρμελάδες).

Μαρμελάδα φράουλα.

Παίρνουμε ένα κιλό φράουλες και ένα κιλό ζάχαρη (μπορείτε να βάλετε και λιγότερη ζάχαρη) και μισό λεμόνι. Πλένουμε καλά τις φράουλες, τις βάζουμε σε κομμάτια σε μια κατσαρόλα και απλώνουμε από πάνω τη ζάχαρη. Τις αφήνουμε στην κατσαρόλα για μια ώρα και ανακατεύοντας το μίγμα μας κατά διαστήματα. Μετά βάζουμε την κατσαρόλα μας στη φωτιά από σιγανή ως μέτρια φωτιά. Όταν χρειάζεται ξαφρίζουμε με μια ξύλινη κουτάλα. Δυναμώνουμε για λίγο τη φωτιά μας και ανακατεύουμε. Όταν η μαρμελάδα μας στέκετε στην κουτάλα, έχει μια συμπακνωμένη μάζα, είναι έτυμη. Προσθέτουμε το χυμό του λεμονιού και βράζουμε για άλλα δυο λεπτά. Σε σύνολο η διαδικασία κρατάει περίπου 25 λεπτά.

Συντήρηση τροφίμων χωρίς ηλεκτρικό ρεύμα. Β' μέρος.

31 Μαρτίου 2020

Το μεγάλο μου σχολείο στην εκπαίδευση μου στο θέμα των παραδοσιακών ποικιλιών σπόρων, ήταν τα Πομάκικα χωριά στο νομό Ξάνθης και στο νομό Ροδόπης. Ένα βράδυ μας φιλοξένησαν στο σπίτι τους, κάποιοι φίλοι Πομάκοι που ζουν σε μια πολύ απομονωμένη περιοχή.

Για τον οικισμό τους δεν υπήρχε δρόμος, για να φτάσει αυτοκίνητο στο σπίτι τους. Οπότε για να πάει κάποιος στο κοντινότερο χωριό και στο κοντινότερο μαγαζί ήταν μια πολύ δύσκολη διαδικασία.

Η οικογένεια που μας φιλοξενούσε είναι κτηνοτρόφοι και στο τραπέζι έβγαλαν και μια **κονσέρβα με κρέας** (σε γυάλινο βάζο) που κάνανε μόνοι τους. Ενθουσιάστηκα από την ιδέα και τους ζήτησα να μου πουν πως το κάνουν, δεν είχα δει κάτι παρόμοιο άλλη φορά.

Αποστειρώνουν το βάζο με καυτό νερό. Μετά βάζουν στο βάζο κομμάτια κρέατος, φροντίζουν να βάζουν και λίπος όχι μόνο ψαχνό κρέας, προσθέτουν αλάτι και βότανα και κλείνουν το βάζο. Βάζουν τα βάζα μέσα σε μια κατσαρόλα με το νερό να σκεπάζει τα βάζα. Ανάμεσα στα βάζα βάζουμε μια καθαρή πετσέτα για να μην σπάσουν τα βάζα. Βράζουν σε χαμηλή φωτιά για τρεις ώρες περίπου. Ουσιαστικά βράζουν το κρέας μέσα στο βάζο. Στη διάρκεια του βρασμού μπορεί να χρειαστεί να συμπληρώσουμε με νερό την κατσαρόλα μας. Όταν περάσουν οι τρεις ώρες αφήνουν τα βάζα μέσα στο νερό και όταν κρυώσει το νερό τα βγάζουν.

Αν όλα πήγαν καλά τα καπάκια δεν ανεβοκατεβαίνουν, αυτό σημαίνει ότι δημιουργήθηκε κενό αέρος. Αν δεν πάνε καλά τα πράγματα καταναλώνουν άμεσα το φαγητό.

Βάζουν τα βάζα, ανάποδα σε μια πετσέτα ως που να κρυώσουν. Μετά τα αποθηκεύουν, πάντα ανάποδα. Όταν αποθηκεύουν τα βάζα τα ελέγχουν αν έχουν σφίξει καλά ή αν έχουν βγάλει υγρά κ.λ.π. Ο έλεγχος γίνεται σε όλη τη διάρκεια του χρόνου της αποθήκευσης.

Φυλάνε τις κονσέρβες τους σε σκιερό και δροσερό μέρος, για ένα χρόνο μπορεί και περισσότερο.

Όταν θέλουν να σερβίρουν το φαγητό το βγάζουν από την κονσέρβα το βάζουν ξανά στην κατσαρόλα το ζεσταίνουμε και το σερβίρουμε.

Παξιμάδια, τα παξιμάδια είναι μια πολύ ωραία τροφή και διαδεδομένη σε πολλές περιοχές της χώρας. Είναι η τροφή που υπάρχει από την αρχαιότητα. Οι ναυτικοί στην αρχαιότητα που ταξίδευαν για πολλές μέρες στη θάλασσα χωρίς να έχουν πρόσβαση σε φρέσκια τροφή, χρησιμοποιούσαν παξιμάδια.

Πελίτι - Βαδίζοντας προς την αυτάρκεια

Η διαδικασία είναι πολύ απλή, το ψωμί που μας περισσεύει μπορούμε να το κόψουμε σε χοντρές ή λεπτές φέτες να τις βάλουμε μέσα σε ένα ταψί και στο φούρνο για να στεγνώσουν. Παξιμάδια μπορούμε να κάνουμε και με φρέσκο ψωμί αν θέλουμε να το διατηρήσουμε για μεγάλο διάστημα.

Τις φέτες του ψωμιού μπορούμε να τις ραντίσουμε με λάδι και ρίγανη και να τις κάνουμε έτσι ακόμη πιο νόστιμες. Κουλούρια ή μπαγκέτες κομμένες σε λεπτές φέτες, με λάδι και ρίγανη στο φούρνο είναι ένα πολύ ωραίο, νόστιμο και υγιεινό σνάκ.

Πόση ώρα θα αφήσουμε το ψωμί στο φούρνο αυτό εξαρτάτε από το φούρνο μας και από τον τύπο του ψωμιού. Από μισή ώρα στους 180 βαθμούς ως και μία ώρα. Θα πρέπει να πειραματιστείτε.

Καλή επιτυχία !!!

Αποξήρανση τροφίμων στον ήλιο.

19 Οκτωβρίου 2022

Αποξήρανση φρούτων, λαχανικών και μανιταριών στον ήλιο. Με απλά υλικά και εναλλακτικούς τρόπους, πώς μπορούμε να στεγνώσουμε τα λαχανικά μας και τα φρούτα μας για να τα έχουμε το χειμώνα.

Η παλιότερη τεχνική συντήρησης τροφίμων είναι η αποξήρανση στον ήλιο. Η Ελλάδα δόξα το θεό έχει ένα μεγάλο διάστημα ηλιοφάνειας στη διάρκεια του χρόνου και μπορούμε να κάνουμε πολλά πράγματα με τον ήλιο. Η αποξήρανση γίνεται τους καλοκαιρινούς μήνες, όταν υπάρχει μεγάλο διάστημα ηλιοφάνειας και λίγες βροχές. Στον ήλιο μπορούμε να στεγνώσουμε: μήλα, αχλάδια, ροδάκινα, δαμάσκηνα, μπανάνες, σύκα, σταφίδες, καρπούζια, πεπόνι, μούρα μανιτάρια, κ.α

Λαχανικά: ντομάτες, πιπεριές, φασολάκια, μελιτζάνες, κολοκυθάκια κ.α.

Βότανα, σε σκιά: ρίγανη, θυμάρι, δεντρολίβανο, τσάι του βουνού, κ.α.

Ξερούς καρποί: καρύδια, φουντούκια, αμύγδαλα, κ.α.

Τα βότανα τα στεγνώνουμε στη σκιά θα πρέπει ο χώρος μας να έχει καλό αερισμό και να μην έχει υγρασία.

Το στέγνωμα μπορεί να γίνει πάνω σε τελάρα με σήτα ή χαρτί σε ταψί και άλλα υλικά. Σκεπάζουμε το ταψί μας με ένα τούλι για να προστατέψουμε τα φρούτα ή τα λαχανικά από έντομα, μύγες, πουλιά κ.λ.π.

Αν το βράδυ πέφτει υγρασία τα μαζεύουμε ή τα σκεπάζουμε. Αν έχουμε θερμοκήπιο μπορούμε να βάλουμε εκεί τα τελάρα για να στεγνώσουμε τα υλικά που θέλουμε. Αν δεν έχουμε χώρο μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε το αυτοκίνητο μας. Το καλοκαίρι η θερμοκρασία ανεβαίνει πολύ μέσα στο αυτοκίνητο και είναι ιδανικό μέρος για να στεγνώσουμε φρούτα και λαχανικά. Υπάρχουν και τα ηλιακά ξηραντήρια που είναι μια πολύ καλή λύση στο να στεγνώσετε φρούτα και λαχανικά ακόμη και τους χειμερινούς μήνες.

Τα κομμάτια φροντίζεται να έχουν ίδιο μέγεθος για να μπορούν να στεγνώσουν ομοιόμορφα. Ελέγχετε κάθε μέρα αν έχουν στεγνώσει τα φρούτα και τα λαχανικά. Το καλοκαίρι θέλουν περίπου τρις με τέσσερις μέρες για να στεγνώσουν.

Πελίτι - Βαδίζοντας προς την αυτάρκεια

Τα αποξηραμένα φρούτα και λαχανικά τα αποθηκεύουμε μέσα σε γυάλινα βάζα, ή σε υφασμάτινα ή σε χάρτινα σακουλάκια ή πάνινα σε σκοτεινό και δροσερό μέρος. Φροντίζουμε να μην παίρνουν υγρασία από το περιβάλλον.

Τα σύκα αφού στεγνώσουν προτείνεται να τα βάλουμε μέσα σε βάζο και να τα βάλουμε μέσα σε καυτό νερό για δέκα λεπτά για να σκοτωθούν πιθανών αυγά εντόμων.

Φτιάχνουμε σπιτικές κονσέρβες.

Η οικιακή κονσερβοποίηση είναι επίσης μια παλιά παροδοσιακή μέθοδο συντήρηση τροφίμων. Η πιο γνωστή κονσερβοποίηση είναι σάλτσα ντομάτας. Βασική αρχή στην κονσερβοποίηση είναι η **αποστήρωση όλων των υλικών** που χρησιμοποιούμε, κενούρια καπάκια και καλό βράσιμο.

Πώς κάνουμε αποστείρωση.

Τα γυάλινα βάζα τα βάζουμε στο φούρνο για 10-15 λεπτά στους 150 οC σε αέρα.

Ο άλλος τρόπος είναι να τοποθετήσουμε τα βάζα για δέκα με λεπτά μέσα σε κατσαρόλα με βραστό νερό. Χρησιμοποιούμε μόνο καινούρια καπάκια που επίσης τα αποστειρώνουμε, αποστειρώνουμε και ότι άλλα υλικά μπορεί να έρθουν

σε επαφή με το φαγητό όπως το χωνί, μπρίκι, κουτάλα, κ.α.

Το υλικό μας μπαίνει στα βάζα πάντα καυτό. Θα πρέπει να προσέξουμε να μην καούμε. Υπάρχει ένα ιδικό χωνί που είναι για βάζα που μας βοηθάει να μη χύνετε το υλικό έξω από τα βάζα και τα λερώνει. Αν δεν έχουμε χωνί μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε ένα μπρίκι για να βάλουμε το φαγητό από την κατσαρόλα στο βάζο. Γεμίζουμε τα βάζα ως το λαιμό του βάζου, είναι το σημείο που σπάει το βάζο. Κλείνουμε τα βάζα πολύ καλά και τα γυρίζουμε ανάποδα πάνω σε βρεγμένη πετσέτα μέσα σε ένα ταψί. Αφήνουμε το βάζο ανάποδα μια βραδιά και ελέγχουμε το πρωί αν τα καπάκια είναι καλά κλεισμένα.

Συντήρηση κρέατος σε βάζα.

Αποστειρώνουμε τα βάζα και χρησιμοποιούμε όπως είπαμε ποιο πάνω κενούρια καπάκια. Βάζουμε στο βάζο κομμάτια κρέατος, φροντίζουμε να βάλουμε και λίγο λίπος στον πάτο του βάζου και στο επάνω μέρος. Ο λαιμός είναι ένα καλό κομμάτι κρέατος για κονσερβοποίηση, προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι, σκόρδο, βότανα και ότι άλλο θέλει ο καθ' ένας και κλείνουν καλά το βάζο. Βάζουμε τα βάζα μέσα σε μια κατσαρόλα με το νερό να σκεπάζει τα βάζα. Ανάμεσα στα βάζα τοποθετούμε μια καθαρή πετσέτα για να μην σπάσουν τα βάζα κατά το βρασμό, όπως και στον πάτο της κατσαρόλας. Βράζουμε το κρέας μέσα στα

Πελίτι - Βαδίζοντας προς την αυτάρκεια

βάζα σε χαμηλή φωτιά για τρις ώρες. Στη διάρκεια του βρασμού μπορεί να χρειαστεί να συμπληρώσουμε νερό στη κατσαρόλα μας. Όταν περάσουν οι τρεις ώρες βγάζουμε τα βάζα μέσα από το νερό, τα τοποθετούμε σε βρεγμένη πετσέτα μέσα σε ένα ταψί για να κρυώσουν. Την επομένη ελέγχουμε αν τα βάζα μας έχουν κλείσει καλά και τα ποθηκευούμε σε σκυερό και δροσερό μέρος. Η κονσέρβα του κρέατος συντηρίτε για έξι μήνες τουλάχιστον.

Συντήρηση κοτόπουλου σε βάζα.

Παίρνουμε μπουτία από κοτόπουλο, τα πλένουμε καλά και τα στεγνώνουμε με χαρτί κουζίνας. Τα βάζουμε σε ένα ταψί και τα βάζουμε αλάτι, πιπέρι, λάδι και ότι άλλα μπαχαρικά ή μυρωδικά θέλουμε. Μετά τα βάζουμε μέσα σε γυάλινα αποστειρωμένα βάζα και κλείνουμε με καινούρια αποστειρωμένα καπάκια.

Σε μια κατσαρόλα βάζουμε στον πάτο της μια πετσέτα και προσθέτουμε τα βάζα μας. Στα κενά βάζουμε επίσης πετσέτες για να μην σπάσουν τα βάζα μας. Γεμίζουμε την κατσαρόλα με νερό, τα βάζα θα πρέπει να σκεπάζονται με νερό και στη διάρκεια του βρασμού προσθέτουμε νερό έτσι ώστε πάντα τα βάζα μας να είναι σκεπασμένα με νερό.

Από την ώρα που ξεκινάει ο βρασμός μετράμε πέντε ώρες.

Αφού συμπληρωθούν οι πέντε ώρες, βγάζουμε τα βάζα τα βάζουμε ανάποδα σε μια βρεγμένη πετσέτα και τα αφήνουμε να κρυώσουν. Θα πρέπει να είμαστε πολύ προσεκτικοί γιατί τα βάζα και το νερό είναι καυτό.

Την επομένη ελέγχουμε τα βάζα μας αν έχουν κλείσει καλά και τα αποθηκευούμε σε δροσερό μέρος. Μπορούμε να τα αποθηκεύσουμε για έξι μήνες.

Συντηρώντας κρέας χωρίς ηλεκτρικό ρεύμα.

4 Δεκεμβρίου 2021

Στις 28 Νοεμβρίου 2021, ανάρτησα στη σελίδα «[Κοινότητα Πελίτι](#)» στο fb το άρθρο «[Συντήρηση τροφίμων χωρίς ηλεκτρικό ρεύμα, Α' μέρος](#)», το άρθρο το έγραψα με αφορμή το πρώτο lockdown στις 31 Μαρτίου 2020.

Το σημερινό άρθρο είναι η κουβέντα που ακλούθησε μετά από το ερώτημα από τους Γεωργία Δημήτρης Σουλιώτη Τσακουμάκης. Οι μόνες διορθώσεις που έχω κάνει είναι ορθογραφικές. Κράτησα τα ονόματα, μια που η κουβέντα έγινε δημόσια.

Γεωργία Δημήτρης Σουλιώτη Τσακουμάκης: Καλησπέρα καλή εβδομάδα...θα μας πείτε όταν μπορείτε...και για το κρέας????..τότε που δεν είχαν ψυγεία...και το είχαν για όλο τον χειμώνα??? ευχαριστούμε πολύ.

Πελίτι - Βαδίζοντας προς την αυτάρκεια

Vera Trosidou: αν ενδιαφέρεστε κρέας βάζω στείλτε μου μήνυμα θα σας πω πως το φτιάχνουμε εγώ συνέχεια το κάνω και είναι πολύ νόστιμα

Κοινότητα Πελίτι / Peliti community: Αν σας είναι εύκολο στείλτε και σε μας τη συνταγή και αν θέλετε να τη δημοσιεύσουμε για να βοηθήσουμε και άλλους συνοδοιπόρους.

Vera Trosidou: Εγώ παίρνω 2 κιλά μοσχαρίσιο 2 κιλά χοιρινό τα κόβω κομματάκια περίπου πως είναι για τα σουβλάκια σε αυτό το μέγεθος τα βάζω σε μία κατσαρόλα λίγο νερό ίσα-ίσα να τα σκεπάσει όχι παραπάνω βάζουμε αλάτι φύλλο δάφνης χαμηλή φωτιά και το βράζω περίπου 2 ώρες αποστειρωμένα βάζα και καπάκια. Με μία κουτάλα παίρνω κρέας γεμίζω το βάζουμε το ζωμό του και σφραγίζεις γυρνάς το βάζω ανάποδα το σκεπάζεις με μία κουβέρτα και τα αφήνεις να κρυώσει. Παιδιά αυτό είναι πολύ εύκολο και πολύ γευστικό άμα θέλετε συμπληρώνεται και μαύρο πιπέρι. Το τρως και έτσι μπορείς να το μαγειρέψεις με μακαρόνια μπορείς να μαγειρέψεις άλλο φαγητό δοκιμάστε το είναι πολύ νόστιμο .

Vera Trosidou: Σε βάζω μπορούμε να κάνουμε πολλά φαγητά εγώ όλο το καλοκαίρι από το μπαχτσέ μου δεν πετάω τίποτα κάνω τουρλού φασολάκια σκέτη μελιτζάνα διάφορες άλλες σαλάτες και όλο το χειμώνα έχω δικά μου.

Dimi Kouki Stavros Katerinis

Vera Trosidou σε βάζα μπορούμε να βάλουμε σχεδόν τα πάντα, μπράβο σας
Mina Dimou

Vera Trosidou Ωραιότατα. Πείτε μου όμως στο δίωρο που βράζει το κρέας, μάλλον σώνεται και το νερό, άρα στο τέλος που βρίσκεται ζωμός για το βάζο;

Dimi Kouki Stavros Katerinis

Γεωργια Δημητρης Σουλιωτη Τσακουμακης υπάρχουν τρόποι για να κρατήσεις το χοιρινό, μέσα στο ίδιο του το λίπος, δεν το έχω κάνει..αν ξέρει κάποιος ας το γράψει εδώ, υπάρχει και το αλατισμένο κρέας, όπως μπακαλιάρος, υπάρχει και το “στεγνωμένο” όπως τα χωριάτικα λουκάνικα, ψάξτε για συνταγές, υπάρχουν.

ΕΛΕΝΗ ΒΛΑΤΗ

Dimi Kouki Stavros Katerinis εγώ έκανα χοιρινό στα βάζα. Δοκιμαστικά. Λοιπόν αλατοπιπέρωσα το κρέας και το άφησα έξω για 1,5 μέρα. Στο υπόγειο. Μετά το ζεμάτισα όχι πολύ, κάνα πεντάλεπτο, το σούρωσα. Στο τηγάνι έριξα πάλι αλάτι πιπέρι δάφνη μοσχοπίπερο με λίγο από το ζουμί που ζεμάτισα. Το έφερα βόλτες στο τηγάνι και το άφησα να βγάλει και δικό του λίπος. Έριξα και λάδι. Όταν τελείωσα στα βάζα και τα σκέπασα με το λίπος από το τηγάνι. Στο υπόγειο. Άνοιξα ένα βάζο μετά από 4 χρόνια παρακαλώ. Μοσχοβολούσε. Το δοκίμασα ήταν νόστιμο.

Πελίτι - Βαδίζοντας προς την αυτάρκεια

Ελένη Βλάτη

Βέβαια αυτό το έκανα σε περίπτωση που δεν έχω ρεύμα να ξέρω πως να κάνω το κρέας που υπάρχει στον καταψύκτη.

Δημητρής Μασσας

Dimi Kouki Stavros Katerinis εγώ όταν είχα δικά μου γουρούνια το κάνα πολλές φορές.....τον καβουρμά.....σε ένα μεγάλο καζάνι έριχνα μέσα κομμάτια χοιρινό με λίπος πάνω τους.....έτσι σκέτα χωρίς νερό.....δυνατή φωτιά από κάτω με κλαδιά και έλιωνε το λίπος απ το κρέας και καβουρδιζόταν μες το ίδιο του το λίπος.....έβαζα δάφνη φύλλα και αλάτι όπως έβραζε....όταν ήταν έτοιμο με μια στραγγιστήρα κουτάλα έβγαζα τα κομμάτια κρέας και τα τοποθετούσα μες σε τενεκέδες όπως αυτούς το τυρί.....τα πατίκωνα καλά.....στο τέλος πρόσθετα το λυόμενο λίπος μέχρι το χείλος του ντενεκέ....έκλεινα το καπάκι και σε μια αποθήκη διατηρείται για έξι μήνες....

Η φωτογραφία: Παναγιώτης Σαΐνατούδης.

Σχόλια στο κοινότητα Πελίτι στο fb μετά τη δημοσίευση του άρθρου.

Katy de Lutecia: Μία απόλυτα ασφαλής μέθοδος είναι η αποστείρωση σε βάζα που βράζουν σκεπασμένα με νερό 2 ώρες για μαγειρεμένο κρέας ή 3 ώρες για ωμό κρέας. Δεν χρειάζεται ούτε λίπος ούτε πολύ αλάτι. Ειδικά το ωμό κρέας γίνεται εξαιρετικό: πασπαλίζουμε τα κομμάτια με τα μπαχαρικά της αρεσκείας μας και γεμίζουμε το βάζο πιέζοντας για να μην υπάρχουν πολλά κενά. Κλείνουμε καλά τα βάζα με απαραίτητως καινούργια καπάκια. Τα βάζουμε σε μεγάλη κατσαρόλα και αν δεν είναι σφικτά βάζουμε στα κενά πετσέτες κουζίνας. Τα σκεπάζουμε με νερό και μετράμε 3 ώρες από την στιγμή που το νερό βράζει. Προσέχουμε να μη καούμε όταν θα τα βγάλουμε από την κατσαρόλα (υπάρχουν και ειδικές τσιμπιδες για αυτήν την δουλειά) γιατί καλό θα είναι να μην τα αφήσουμε μέσα στο νερό μέχρι να κρυώσουν. Τα αφήνουμε χωρίς να τα κουνάμε 1 μέρα στον πάγκο και μετά τα αποθηκεύουμε σε δροσερό μέρος χωρίς φως. Το κρέας μαγειρεύεται στην ουσία μέσα στο ίδιο του το ζουμι. Λέγεται κονφι (confit) και είναι έτοιμο για κατανάλωση. Με το ζουμί που δίνει κάνουμε ρύζι, λαχανικά ή οποιοδήποτε άλλο συνοδευτικό την στιγμή που θα ανοίξουμε το βάζο.

Εριφύλλη Κεντέρα: Αυτό με τα βάζα το κάνω και με χταπόδια σουπιές ψαρόσουπα λαχανικά όμως αφού τα σφραγίζω τα βράζω όπως είναι.

Συντηρώντας κρέας χωρίς ηλεκτρικό ρεύμα, δεύτερο μέρος.

11 Δεκεμβρίου 2023

Στις 4 Δεκεμβρίου 2021 δημοσίευσα το άρθρο [“Συντηρώντας κρέας χωρίς ηλεκτρικό ρεύμα”](#) τώρα δημοσιεύω το δεύτερο μέρος για τη συντήρηση του κρέατος χωρίς ηλεκτρικό ρεύμα μετά από δοκιμές και προσωπική εμπειρία.

Για να συντηρήσουμε κρέας σε βάζα ακολουθούμε όλες τις οδηγίες για την κονσερβοποίηση στο σπίτι. Καθαρά αποστειρωμένα γυάλινα βάζα, καθαρά αποστειρωμένα καινούρια καπάκια. Είναι καλό το κρέας μας να έχει και λίγο λίπος ή να προσθέσουμε λίγο λίπος στον πάτο του βάζου. Το κρέας που προτείνουμε να βάλουμε στα βάζα είναι από το λαιμό.

Κόβουμε σε μεγάλα κομμάτια το κρέας, προσθέτουμε λάδι, αλάτι και μυρωδικά π.χ σκόρδο, πιπέρι κ.α. και ένα δαφνόφυλλο. Βάζουμε το κρέας στο βάζο και κλείνουμε τα καπάκια.

Στην κατσαρόλα στρώνουμε μια πετσέτα, βάζουμε τα βάζα και τα σφηνώνουμε με πετσέτες έτσι ώστε να μην σπάσουν στη διάρκεια του βρασμού. Ρίχνουμε νερό έτσι ώστε να σκεπαστούν τα βάζα μας. Στη διάρκεια του βρασμού θα χρειαστεί να προσθέσουμε νερό. Μπορούμε να τοποθετήσουμε ένα ταγί με κάποιο βάρος από πάνω για να μη σηκώνονται τα βάζα. Θα πρέπει να προσέξουμε να μην χύνετε νερό έξω από την κατσαρόλα. Προτιμήστε μικρά βάζα για να μπορέσετε να κάνετε όλη αυτή τη διαχείριση εκτός εάν έχετε μεγάλη κατσαρόλα.

Από την ώρα που θα αρχίσει να βράζει το νερό θα κρατήσετε τα βάζα στην κατσαρόλα για τρεις ώρες.

Αφού συμπληρωθούν οι ώρες βρασμού θα βγάλετε τα βάζα με προσοχή, θα τα αναποδογυρίσετε πάνω σε βρεγμένη πετσέτα μέσα σε ένα ταγί και θα τα αφήσετε να κρυώσουν.

Την επομένη αφού κρυώσουν τα βάζα θα τα ελέγξετε αν έκλεισαν καλά. Τα καπάκια θα πρέπει να έχουν τραβηχτεί προς τα μέσα.

Αποθηκεύουμε τα βάζα μας σε σκιερό και δροσερό μέρος. Το κρέας εφόσον οι συνθήκες αποθήκευσης είναι καλές μπορεί να διατηρηθεί ως και έξι μήνες.

Όταν ανοίξετε το κρέας τηγανίστε το ή προσθέστε το μέσα σε κριθαράκι ή άλλο φαγητό. Μαζί με το κρέας μπορείτε να προσθέσετε και πατάτες. Έτσι θα έχετε ένα έτοιμο φαγητό για μια ώρα που είστε κουρασμένοι ή αν έρθει μια παρέα που δεν την περιμένετε.

Καλή επιτυχία.

Πελίτι - Βαδίζοντας προς την αυτάρκεια

Συνταγή για παστουρμά

13 Ιανουαρίου 2022

Η συνταγή για παστουρμά είναι του Βασίλη Μπονόβα.

1 κομμάτι νουά κομμένο στην μέση περίπου 2.3 κιλά

για 2 μέρες αλάτισμα με 300 γρ αλάτι

μετά από 2-3 μέρες πετάμε το νερό-αίμα και βάζουμε άλλα 300 γρ αλάτι περίπου

στη συνέχεια το ξαλμυρίζουμε για 6 ώρες με αλλαγή νερού μετά την τρίτη ώρα

σκουπίζουμε να στεγνώσει και το πασπαλίζουμε με το μίγμα του παστουρμά

43 γρ τσιμένι 43 γρ πάπρικα γλυκιά 14 γρ αλάτι 14 γρ σκόρδο σκόνη 14 γρ

μαυροπίπερο σκόνη 14 γρ μπαχάρι Jamaican mint / allspice 14 γρ κύμινο

μπορείς να το πασπαλίσεις από έξω ή να γίνει πάστα με νερό και να το αλείψεις

προσωπικά προτιμώ πασπάλισμα, μετά για 2-3 εβδομάδες σε θερμοκρασία 15-

17 βαθμούς σε 70% υγρασία για ωρίμανση και μετά καλή παρέα για

κατανάλωση

Πώς να κάνουμε τη δική μας σάλτσα

2 Σεπτεμβρίου 2020

Από μικρός θυμάμαι τη μητέρα μου, τις θείες μου αλλά και άλλες γυναίκες να κάνουν σάλτσες τον Αύγουστο ή το Σεπτέμβριο μήνα.

Οι εικόνες όπως, το καζάνι με τη φωτιά στην αυλή γεμάτο με βάζα και μέσα πανιά για να μη σπάσουν τα βάζα.

Η συνταγή που θα μοιραστώ μαζί σας είναι πολύ απλή και μπορείτε να την κάνετε και μέσα σε ένα διαμέρισμα.

Παίρνουμε τις ντομάτες, τις πλένουμε καλά, αφαιρούμε ότι δεν κάνει να μπει στη σάλτσα μας και μετά κόβουμε την ντομάτα σε μικρά σχετικά κομμάτια. Αν θέλετε να βγάλετε τα κουκούτσια και τη φλούδα, υπάρχουν μικρές χειροκίνητες μηχανές που τα αφαιρούν.

Τα κομμάτια τα βάζουμε μέσα στο μούλι ή σε μπλέντερ και τα κόβουμε.

Το χυμό της ντομάτας τον βάζουμε στην κατσαρόλα.

Όταν γεμίσει η κατσαρόλα μας ανάβουμε τη φωτιά. Από την ώρα που θα ξεκινήσει ο βρασμός μετράμε 20' λεπτά. Αν θέλουμε η σάλτσα μας να είναι πιο πηκτή μπορούμε να την αφήσουμε να βράσει περισσότερο χρόνο.

Πελίτι - Βαδίζοντας προς την αυτάρκεια

Την ώρα που αρχίζει να βράζει προσθέτουμε και το αλάτι μας.

Εάν θέλουμε την ώρα του βρασμού μπορούμε να προσθέσουμε βασιλικό και κομμάτια σκόρδου έτσι η σάλτσα μας γίνεται πικάντικη.

Αφού πάρει τη βράσει που χρειάζεται την προσθέτουμε στα βάζα μας. Τα βάζα είναι καθαρά αποστειρωμένα και τα καπάκια μας καινούρια.

Γεμίζουμε τα βάζα με ένα μπρίκι και κλείνουμε τα καπάκια, τοποθετούμε τα βάζα ανάποδα σε ταψί σε βρεγμένη πετσέτα. Τα αφήνουμε στο ταψί ως την επομένη μέρα που θα κρυώσουν.

Την επόμενη μέρα ελέγχουμε αν είναι εντάξει τα βάζα μας και τα αποθηκεύουμε ανάποδα σε ένα ντουλάπι σε δροσερό μέρος.

Καλή επιτυχία.

Σάλτσα πιπεριάς.

Για να κάνουμε τη σάλτσα πιπεριάς θα πάρουμε κόκκινες πιπεριές φλωρίνης, θα της πλένουμε καλά θα αφερέσουμε τα κοτσάνα, χτηπιμένα ή προσβεβλημένα μέρη και σπορους. Θα κόψουμε τη σάρκα της πιπεριάς σε μικρά κομμάτια και θα τα αλέσουμε στο μούλτι. Θα βάλουμε τα αλεσμένα κομμάτια σε μια κατσαρόλα και θα βράσουμε τα αλεσμένα κομμάτια. Αν χριαστεί μπορούμε να προσθέσουμε νερό για να βράσει η σάλτσα μας. Το νερό το προσθέτουμε σιγά, σιγά. Προσθέτουμε αλάτι, κρεμύδι, μηλόξιδο και ότι άλλα μηρωδικά επιθυμούμε. Βράζουμε για τουλάχιστον 45 λεπτά ως και μια ώρα έτσι ώστε να λιώσουν τελείως οι πιπεριές μας. Αρκετοί προσθέτουν και αλεσμένες ντομάτες μαζί με τις πιπεριές.

Πικάντικη σάλτσα πιπεριάς.

Αν θέλουμε να κάνουμε τη σάλτσα πιπεριάς πικάντικη θα προσθέσουμε και καυτερή πιπεριά μέσα στα κομένα κομμάτια. Με την ίδια διαδικασία, θα κόψουμε τις πιπεριές, θα τις καθαρίσουμε τα σπόρια μπορούμε να τα αφήσουμε ή όχι ανάλογα με τι μας αρέσει τις ψιλοκόβουμε στο μούλτι και τις βάζουμε στην κατσαρόλα μαζί με τις πιπεριές φλωρίνης. Ανάλογα με τις διατροφικές μας συνήθειες μπορούμε να την κάνουμε πολύ ή λιγότερο καυτερή.

Γλυκόξινη σάλτσα πιπεριάς.

Αν τώρα θέλουμε να κάνουμε γλυκόξινη τη σάλτσα πιπεριάς, εκτός από τις πιπεριές φλωρίνης, την καυτερή πιπεριά προσθέτουμε ζάχαρη και ανάλογα με την ποσότητα από μια κουταλιά ή και παραπάνω ανάλογα με την ποσότητα της σάλτσας που έχουμε. Στο τέλος θα προσθέσουμε και το χυμό ενός λεμονιού.

Πελίτι - Βαδίζοντας προς την αυτάρκεια

Φασολάκια πράσινα σε βάζο

Καθαρίζουμε τα φασολάκια από τις κλωστές, τα πλένουμε και τα τοποθετούμε σε βάζα, που έχουμε προηγουμένως αποστειρώσει. Ρίχνουμε σε κάθε βάζο μια κοφτή κουτάλια σούπας αλάτι και τα γεμίζουμε με βραστό νερό, ως το σπάσιμο του βάζου. Σφραγίζουμε τα βάζα, με καινούρια αποστειρωμένα καπάκια και τα τοποθετούμε στην κατσαρόλα. Στον πάτο της κατσαρόλας και ανάμεσα στα βάζα βάζουμε πετσέτες για να μη σπάσουν τα βάζα κατά τον βρασμό. Γεμίζουμε την κατσαρόλα με νερό, που φτάνει ένα δάχτυλο πάνω από τα καπάκια. Βράζουμε για δύο ώρες, από τη στιγμή που θα αρχίσει ο βρασμός. Αφού βράσουν, τα βγάζουμε και τα τοποθετούμε, ανάποδα στον πάγκο. Τα σκεπάζουμε με μια πετσέτα και τα αφήνουμε να κρυώσουν σιγά, σιγά. Την επόμενη μέρα τα ελέγχουμε αν έχουν σφραγίσει καλά, βάζουμε μια ετικέτα με την ημερομηνία που τα φτιάξαμε και τα βάζουμε στο ντουλάπι.

Φαγητό σε βάζο.

Κάθε φαγητό που κάνουμε μπορούμε να το βάλουμε σε βάζο. Με αυτό τον τρόπο μπορούμε να έχουμε ένα φαγητό όταν ερχόμαστε κουρασμένοι από την εργασία μας, όταν έρχεται επίσκεψη ένας φίλος ξαφνικά ή όταν θέλουμε να στείλουμε φαγητό στο παιδί που σπουδάζει. Θα πρέπει όμως να εξακολουθήσουμε τα βήματα: καθαρά αποστειρωμένα βάζα, καθαρά καινούρια αποστειρωμένα καπάκια, καυτό φαγητό μέσα στο βάζο, ανάποδα για ένα βράδυ σε βρεγμένη πετσέτα, έλεγχος την επομένη αποθήκευση σε σκιερό και δροσερό μέρος.

Πελίτι - Βαδίζοντας προς την αυτάρκεια

Κάνοντας τις δικές μας ελιές.

Κάνουμε σταφιδάτες μαύρες ελιές.

21 Νοεμβρίου 2020

Βάζουμε ώριμες ελιές μέσα σε ένα κανάβινο τσουβάλι, ή σε ένα μεγάλο σουρωτήρι, ή ένα καλάθι. Σε κάθε στρώση με ελιάς βάζουμε μια στρώση χοντρό αλάτι με ρίγανη και θρούμπι. Κάνουμε συνέχεια σειρές με ελιές και χοντρό αλάτι.

Το τσουβάλι μας (εμείς το κάναμε με τσουβάλι και ήταν πολύ πρακτικός τρόπος) το βάζουμε πάνω σε ένα τελάρο και κάτω από το τελάρο βάζουμε ένα ταψί ή μια μεγάλη λεκάνη, για να μαζεύουμε τα υγρά που βγάζουν οι ελιές.

Πάνω στο τσουβάλι βάζουμε και ένα βάρος. Κάθε μέρα γυρίζουμε μια ή δυο φορές το τσουβάλι. Σε δύο με τρεις εβδομάδες οι ελιές μας είναι έτοιμες.

Τις βάζουμε μέσα σε βάζα και συμπληρώνουμε με λάδι. Μέσα στο λάδι μπορούμε να συντηρήσουμε τις ελιές για μεγάλο χρονικό διάστημα.

Ξεπικρίζοντας τις ελιές μας.

16 Νοεμβρίου 2021

Η ελιά καλλιεργείται στην Ελλάδα από την αρχαιότητα. Δώρο της θεάς Αθηνάς προς τους Αθηναίους. Μέσα στο διάβα των αιώνων δημιουργήθηκαν πολλοί διαφορετικοί τρόποι για να ξεπικρίσουμε τις ελιές ανάλογα με τις ποικιλίες και τις διατροφικές διατράφηκες συνήθειες των ανθρώπων. Ουσιαστικά κάθε σπίτι έχει και τη δική του συνταγή.

Βάλτε τις ελιές μέσα σε νερό και αλλάξτε το νερό κάθε δεύτερη μέρα. Αυτό για είκοσι μέρες.

Μετά αφού τις δοκιμάσετε και έχουν ξεπικρίσει μπορείτε να τις βάλετε σε ένα βάζο με λάδι και να προσθέσετε ότι μυρωδικά θέλετε. Μπορείτε να βάλετε λίγο σκόρδο, ρίγανη, θρούμπι, θυμάρι, λεμόνι ή ακόμη και κομμάτια πορτοκαλιού.

Ανάλογα με τις διατροφικές σας συνήθειες θα κάνετε τη δική σας συνταγή.

Πώς να κάνουμε τις δικές μας πράσινες ελιές.

20 Νοεμβρίου 2020

Σας παρουσιάζουμε μια απλή συνταγή παρασκευής πράσινες ελιές.

Μαζεύουμε τις ελιές μας ή αγοράζουμε από φίλους.

Αφαιρούμε τις ελιές που πιθανών να έχουν προσβολές από έντομα ή ασθένειες και τις πλένουμε καλά.

Πελίτι - Βαδίζοντας προς την αυτάρκεια

Κάνουμε άλμη 10%, δηλαδή σε δέκα κιλά νερό βάζουμε ένα κιλό αλάτι.

Τοποθετούμε τις ελιές μας μέσα σε ένα μεγάλο βάζο, ή κουβά και προσθέτουμε το νερό.

Βάζουμε ένα βάρος πάνω στις ελιές έτσι ώστε να μην βγαίνουν πάνω από το νερό.

Αφήνουμε τις ελιές μέσα στην άλμη για δέκα μέρες. Μέσα στις δέκα μέρες οι ελιές θα ξεπικρίσουν. Αν θέλουμε να γίνουν πιο γλυκές μπορούμε να κάνουμε ξανά τη διαδικασία με νέα άλμη 10% για άλλες δέκα μέρες.

Μετά τοποθετούμε τις ελιές σε βάζα ή ένα μεγάλο δοχείο με άλμη 12%.

Αν βάλουμε τις ελιές μας σε βάζα τοποθετούμε και λίγο λάδι στην επιφάνεια για να μην χαλάσουν.

Στα βάζα μπορούμε να προσθέσουμε δεντρολίβανο, καρότο, σκόρδο, θρούμπι.

Οι ελιές μέσα στην άλμη 12% μπορούν να συντηρηθούν για ένα χρόνο.

Οι ελιές μας συνεχίζουν να ξεπικρίζουν μέσα στην άλμη.

Ξεπικρίζοντας τις ελιές μέσα σε θαλασσινό νερό.

Μια πολύ απλή συνταγή για να ξεπικρίσουμε τις ελιές είναι να τις βάλουμε μέσα σε μπουκάλια από νερό και να τα γεμίσουμε με θαλασσινό νερό. Τοποθετούμε τα μπουκάλια σε όρθια θέση, σε σκιερό και δροσερό μέρος. Μετά από τρεις μήνες δοκιμάζουμε τις ελιές μας. Οι ελιές θα ξεπικρίσουν σε έξι μήνες περίπου, μπορεί και περισσότερο και διατηρούνται με αυτό τον τρόπο για ένα χρόνο. Όταν γίνουν οι ελιές μας τις βάζουμε σε ένα βάζο με το νερό τους και προσθέτουμε λίγο λάδι από επάνω για να μην παίρνουν άερα. Μπορούμε αν θέλουμε να τις βγάλουμε τελίως από το βάζο και να τις συντηρίσουμε μέσα σε βάζο με λάδι.

Πράσινες ελιές χωρίς χαράκωση ή σπάσιμο ή τρύπημα

2 Νοεμβρίου 2023

Συνταγή του κ. Τσαλαμάνη Δημήτρη

Πράσινες ελιές χωρίς χαράκωση ή σπάσιμο (κλαστάδες), ή τρύπημα (πιρουνιαστές) .

Αναλογίες υλικών για βάζο δύο λίτρων.

Μάζεμα πράσινων ελιών στη γιορτή του Τιμίου Σταυρού (14 Σεπτεμβρίου) και μέχρι 10 ημέρες αργότερα, για να είναι σκληρές.

Καλό πλύσιμο και χωρίς καμία επεξεργασία, αμέσως μέσα στο νερό για να μην μαυρίσουν.

Το αργότερο σε μία ημέρα **ετοιμάζουμε το αλατόνερο** με δύο τρόπους.

Με κουτάλι ή ζύγισμα. Σε ένα(1) λίτρο νερό προσθέτουμε πέντε (5) κουταλιές της σούπας αλάτι χοντρό **γεμάτες (είναι περίπου 5 κουτ.*35gr= 175 gr)** και αναδεύουμε μέχρι να λιώσει.

Με τη μέθοδο του αυγού. Διαλύουμε χοντρό ή και ψηλό αλάτι στο νερό και το αναδεύουμε μέχρι να λιώσει. Βάζουμε μέσα ένα αυγό ωμό και φρέσκο. Το αυγό πρέπει να επιπλέει και να είναι έξω από το νερό σε μέγεθος περιμέτρου περίπου όσο 1€. Μέχρι να το πετύχουμε, συμπληρώνουμε αλάτι και αναδεύουμε. Σε βάζο των 2 λίτρων βάζουμε περίπου **150ml μηλόξυδο** (ή λευκό ξύδι), γιατί με το κόκκινο ξύδι οι ελιές σκουραίνουν **και μία γεμάτη κουταλιά του γλυκού «ξινό»** (λεμόντουζο ή κιτρικό οξύ). Μπορούμε να «παίζουμε» με τις αναλογίες, ανάλογα με τις επιθυμίες μας (περισσότερο ή λιγότερο αρμυρό ή ξιδάτο). Ανάλογα με το μέγεθος του βάζου ή του μπουκαλιού, αυξομειώνονται οι ποσότητες.

Ρίχνουμε λίγο αλατόνερο και το αναδεύουμε, μέχρι να λιώσει το ξινό.

Γεμίζουμε το βάζο με ελιές, περίπου μέχρι δύο εκατοστά από το χείλος.

Για περισσότερα αρώματα μπορούμε να προσθέσουμε κλωναράκια από διάφορα αρωματικά φυτά (συνηθίζεται ο μάλαθρος).

Συμπληρώνουμε αλατόνερο, μέχρι μόλις να σκεπαστούν οι ελιές.

Τέλος βάζουμε περίπου 1 cm. λάδι (ελαιόλαδο ή καλαμποκέλαιο) για την αποφυγή πιθανής μούχλας. Καλό είναι η απόσταση του λαδιού από το καπάκι να είναι ελάχιστη, για να μην υπάρχει αέρας μέσα στο βάζο.

Κλείνουμε το βάζο και το τοποθετούμε σε κλειστό χώρο και σε θέση όπου δεν θα το «βλέπει» ο ήλιος.

Μετά από έξι περίπου μήνες οι ελιές είναι έτοιμες προς βρώση. Σε όσους και όσες αρέσουν να είναι λίγο πικρές, μπορούν να τις δοκιμάσουν και νωρίτερα.

Πλεονέκτημα: Επειδή δεν διακόπτεται η συνέχεια της φλούδας, μπορούν να παραμείνουν σκληρές και αναλλοίωτες για χρόνια.-.

Πελίτι - Βαδίζοντας προς την αυτάρκεια

Τουρσί

Ένας παραδοσιακός τρόπος για να συντηρήσουμε τα λαχανικά εκτός ψυγείου είναι το τουρσί. Το τουρσί είναι ένας παραδοσιακός τρόπος συντήρησης λαχανικών για το χειμώνα όταν δεν υπάρχουν φρέσκα λαχανικά. Οι παππούδες μας που δεν είχαν ηλεκτρικό ρεύμα με το τουρσί είχαν πάντα μια σαλάτα μέσα στο χειμώνα.

Τα πιο γνωστά τουρσί που κάνουμε είναι: λάχανο τουρσί, πράσινες ντομάτες, πιπεριές, αγγούρι, μελιτζάνες κ. α.

Η διαδικασία είναι πολύ απλή.

[Λάχανο τουρσί.](#)

23 Οκτωβρίου 2021

Θα χρειαστείτε:

1 λάχανο

Νερό, αλάτι χοντρό

Σέλινο, σκόρδο

Εκτέλεση

Κόβουμε το λάχανο σε κομμάτια και το βάζουμε μέσα στο βάζο μας, χρησιμοποιούμε βάζα των 750ml, όταν φτάσουμε στη μέση κόβουμε μια σκελίδα σκόρδο και το βάζουμε στο βάζο επίσης. Συνεχίζουμε να βάζουμε κομμάτια λάχανου, πριν γεμίσει τελείως βάζουμε σέλινο σε κομμάτια και μια σκελίδα ακόμη σκόρδο ψιλοκομμένη.

Σε κάθε βάζο βάζουμε μια κουτάλια της σούπας χοντρό αλάτι.

Προσθέτουμε το νερό και κλείνουμε το βάζο μας.

Αναποδογυρίζουμε το βάζο μας για να πάει το αλάτι σε όλο το λάχανο. Το βάζο το κουνάμε πάνω κάτω κάθε μέρα.

Θα το τοποθετήσουμε μέσα σε ένα χώρο ζεστό και σε δέκα περίπου μέρες το λάχανο τουρσί θα είναι έτοιμο.

Πελίτι - Βαδίζοντας προς την αυτάρκεια

Τουρσί μπρόκολο και καρότο.

14 Νοεμβρίου 2021

Παίρνουμε ένα βάζο 750 ml. Παίρνουμε το μπρόκολο το κόβουμε σε μικρά κομμάτια και το πλένουμε καλά. Το ίδιο κάνουμε και με το καρότο. Αν θέλουμε μπορούμε να προσθέσουμε, σκόρδο και σέλινο.

Γεμίζουμε σε στρώσεις το βάζο μας με μπρόκολο και καρότο. Στη συνέχεια προσθέτουμε ένα ποτήρι του κρασιού ξύδι συμπληρώνουμε με νερό και προσθέτουμε μια κουταλιά της σούπας χοντρό αλάτι. Γεμίζουμε το βάζο μας με το νερό, κλείνουμε το καπάκι μας και το αναποδογυρίζουμε σε μια πετσέτα.

Αποθηκεύουμε σε δροσερό μέρος το βάζο μας.

Έτσι έχουμε εύκολα και γρήγορα μια σαλάτα για μια ώρα ανάγκης ή όταν είμαστε κουρασμένοι και δεν μπορούμε να μαγειρέψουμε ή όταν έρθουν ξαφνικά φίλοι μας κ.λ.π.



Συντήρηση τροφίμων σε λάδι.

Κασέρι με λεμόνι

13 Οκτωβρίου 2019

Η συνταγή μας δόθηκε πριν πολλά χρόνια από τον Χάρη Κακαβά και βελτιώθηκε από τη Σοφία Γίδα.

Υλικά:

5 λίτρα γάλα

5 λεμόνια ή ένα κουταλάκι ξυνό διαλυμένο σε ένα φλιτσανάκι του καφέ με νερό ή γάλα.

Χοντρό αλάτι

Ελαιόλαδο για συντήρηση

Σκεύη:

Τουλπάνι – τσαντίλα (ή μαξιλαροθήκη) για το στράγγισμα
τρυπητό

ένα κεσεδάκι από γιαούρτι ενός κιλού τρυπημένο στον πάτο (πολλές τρύπες με
ένα μαχέρι), όμοιο κεσεδάκι ατρύπητο

Παρασκευή:

η διαδικασία βήμα – βήμα

Στραγγίζουμε το γάλα και το βάζουμε να βράσει. Ανακατεύουμε κατά
διαστήματα, για να μην κολλήσει.

Παράλληλα, ετοιμάζουμε το χυμό των λεμονιών. Όταν το γάλα αρχίζει να
φουσκώνει, ρίχνουμε το χυμό των λεμονιών ή το ξυνό ενώ συνεχίζουμε να
ανακατεύουμε. Σβήνουμε το μάτι και ανακατεύουμε για λίγο ακόμα. Το γάλα
‘κόβει’ αμέσως σε μεγάλα κομμάτια.

Βάζουμε στο νεροχύτη το τρυπητό και πάνω του απλώνουμε το τουλπάνι –
τσαντίλα, το οποίο έχουμε βρέξει για να μην κολλήσει το τυρί.

Αδειάζουμε εκεί μέσα το περιεχόμενο της κατσαρόλας. Πιάνουμε τις άκρες του
τουλπανιού και ανεβοκατεβάζουμε ελαφρά τα χέρια μας για 2-3 λεπτά μέχρι να
φύγει ο πολύς ορός.

Τοποθετούμε το τουλπάνι με το τυρί μέσα στο κεσεδάκι από το γιαούρτι που
έχουμε τρυπήσει. Το πιέζουμε λίγο με το χέρι.

Τακτοποιούμε κάπως το τουλπάνι ώστε να μην έχει πολλές ζάρες και
τοποθετούμε από πάνω το δεύτερο ατρύπητο κεσεδάκι.

Μέσα σ’ αυτό βάζουμε βάρος – μια πέτρα, ένα γεμάτο βάζο κ.α. – και το
αφήνουμε έτσι 10-12 ώρες περίπου, να στραγγίσει καλά.

Κατόπιν, αφαιρούμε το βάρος, βγάξουμε το ατρύπητο κεσεδάκι, τραβάμε το
τουλπάνι και ελευθερώνουμε το τυρί.

Πελίτι - Βαδίζοντας προς την αυτάρκεια

Σ' ένα βαθύ πιάτο βάζουμε μια χουφτίτσα χοντρό αλάτι. Τοποθετούμε το τυρί πάνω στο αλάτι. Ρίχνουμε άλλη μια χουφτίτσα από πάνω.

Καλύπτουμε με δεύτερο πιάτο και πάνω βάζουμε πάλι βάρος. Το αφήνουμε άλλες 10-12 ώρες.

Κατόπιν το καθαρίζουμε-χωρίς πλύσιμο. Είναι έτοιμο ή να το φάμε ή να το αποθηκεύσουμε.

Εμείς το συντηρούμε για 4-5 εβδομάδες βάζοντάς το μέσα σε ελαιόλαδο. Για να μην ξοδεύουμε πολύ λάδι, χρησιμοποιούμε πάλι ίδιου τύπου κεσεδάκι από γιαούρτι. Έτσι το κεφαλάκι του τυριού χωράει ακριβώς και χρειάζεται λίγο λάδι για να το καλύψει.

Το αποθηκεύουμε σε δροσερό μέρος.

Τα πέντε λίτρα γάλα θα δώσουν περίπου 650 γρ τυρί, εξαρτάτε από την εποχή και τα λιπαρά του γάλακτος. Όσο περισσότερα λιπαρά έχουμε τόσο περισσότερο τυρί θα βγάλουμε.

Έχουμε συντηρήσει τυρί μέσα στο λάδι έως και τρία χρόνια.

Το χοντρό αλάτι είναι καλό να μη χρησιμοποιείται δεύτερη φορά



Πελίτι - Βαδίζοντας προς την αυτάρκεια

Συντήριση σε αλκοόλ

Κάνοντας μόνοι μας λικέρ

Η συντήρηση σε αλκοόλ, είναι μια άλλη παραδοσιακή τεχνική. Μπορούμε να συντηρήσουμε κυρίως φρούτα εδώ. Με αλκοόλ και ζάχαρη μπορούμε να κάνουμε και τα δικά μας σπιτικά ηδύποτα, π. χ με κρίνα.

Παίρνουμε, 2 κιλά κρίνα, 1/2 κιλό ζάχαρη και 1 λίτρο τσίπουρο

Βάζουμε σε μια γυάλα ή βάζο τα κρίνα με τη ζάχαρη εναλλάξ. Το τελευταίο στρώμα να είναι ζάχαρη.

Αφήνουμε τη γυάλα στον ήλιο για 2 μήνες περίπου, ώσπου να λιώσει πολύ καλά η ζάχαρη. Ενδιάμεσα κουνάμε τη γυάλα κατά διαστήματα.

Προσθέτουμε το τσίπουρο και το αφήνουμε άλλες 15-20 μέρες στον ήλιο.

Δοκιμάζουμε και προσθέτουμε ανάλογα τα γούστα μας ζάχαρη ή τσίπουρο.

Φιλτράρουμε και βάζουμε το λικέρ σε μπουκάλια.

Συνταγή για να κάνουμε βάμμα πρόπολης.

19 Νοεμβρίου 2020

Από το φθινόπωρο του 2019 στο Πελίτι έχουμε ξεκινήσει ένα μικρό μελισσοκομείο. Τον Αύγουστο του 2020 κάναμε τον πρώτο μας τρύγο και τώρα δοκιμάζουμε την παρασκευή βάμμα πρόπολης.

«Η πρόπολη είμαι μια ρητινώδης, κολλώδης ουσία που χρησιμοποιούν οι μέλισσες για να ενώσουν τα υλικά των κυψελών τους, σε συνδυασμό με το κερί μέλισσας και άλλες ρητινώδεις εκκρίσεις από τους φλοιούς των φυτών. Οι μέλισσες καλύπτουν εσωτερικά τα τοιχώματα της κυψέλης με αυτήν, εμποδίζοντας έτσι την εξάπλωση των βακτηρίων και μυκήτων που θα ήταν επιζήμια για την υγεία και ευημερία της αποικίας.»

Όταν μπαίνουν τρωκτικά ή μεγάλες πεταλούδες μέσα στην κυψέλη οι μέλισσες σκοτώνουν αυτούς τους εισβολείς και επειδή δεν μπορούν να τους βγάλουν έξω τους καλύπτουν με πρόπολη για να μην μολυνθεί η κυψέλη από τη σήψη τους.

Η πρόπολη έχει πολλές θεραπευτικές ιδιότητες.

Ο φίλος μας Ηλίας Καραϊδης μας έδωσε μια συνταγή για το πώς να παρασκευάσουμε βάμμα πρόπολης.

Υλικά:

250 γρ πρόπολη

750 γρ τσίπουρο. Παίρνουμε το πρώτο τσίπουρο με μεγάλη περιεκτικότητα σε οινόπνευμα.

Μαζεύουμε πρόπολη με το ξέστρο μας από τις κυψέλες μας. Βάζουμε την

Πελίτι - Βαδίζοντας προς την αυτάρκεια

πρόπολη σε μια πλαστική σακούλα και την τοποθετούμε για 24 ώρες στην κατάψυξη. Στη συλλογή πρόπολης με το ξέστρο μπορεί να μαζέψουμε πιθανών υπολειμμάτων θεραπειών, αποκόλληση ξένων υλικών, κλπ.

Πρόπολη μπορούμε να μαζέψουμε και με τις σήτες για πρόπολη που τοποθετούνται κάτω από το καπάκι σε περιόδους που δε γίνονται επεμβάσεις στα μελίτσια, επεμβάσεις ακόμα και με βιολογικές μεθόδους.

Όταν βγάλουμε τις σήτες τις τοποθετούμε στην κατάψυξη για 24 ώρες.

Την επομένη σπάζουμε την πρόπολη σε μικρά κομμάτια. Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε ένα σφυρί ή ένα γουδί. Όσο πιο μικρά κομμάτια τόσο πιο καλά. Το τοποθετούμε την πρόπολη μέσα στο τσίπουρο για 30 με 40 μέρες.

Βάζουμε το βάζο μας κοντά στο καλοριφέρ για να μπορέσει να λιώσει η πρόπολη. Το βάζο μας θα πρέπει να είναι πάντα στη σκιά.

Κουνάμε το βάζο μας δυο φορές την ημέρα για να λιώσει η πρόπολη.

Καταλαβαίνουμε ότι είναι έτυμη η πρόπολη όταν θα αλλάξει το χρώμα στο βάζο μας. Τοποθετούμε την πρόπολη σε γυάλινα φιαλίδια με σκούρο χρώμα.

Καλή επιτυχία.



Πελίτι - Βαδίζοντας προς την αυτάρκεια

Συντήρηση των τροφών σε ζάχαρη

Η συντήρηση των φρούτων κυρίως σε ζάχαρη είναι μια πολύ παλιά και γνωστή μέθοδος (γλυκά του κουταλιού, μαρμελάδες, πέτσα).

Μαρμελάδα φράουλα.

Παίρνουμε ένα κιλό φράουλες και ένα κιλό ζάχαρη (μπορείτε να βάλετε και λιγότερη ζάχαρη) και μισό λεμόνι. Πλένουμε καλά τις φράουλες, τις βάζουμε σε κομμάτια σε μια κατσαρόλα και απλώνουμε από πάνω τη ζάχαρη. Τις αφήνουμε στην κατσαρόλα για μια ώρα και ανακατεύοντας το μίγμα μας κατά διαστήματα. Μετά βάζουμε την κατσαρόλα μας στη φωτιά από σιγανή ως μέτρια φωτιά. Όταν χρειάζεται ξαφρίζουμε με μια ξύλινη κουτάλα. Δυναμώνουμε για λίγο τη φωτιά μας και ανακατεύουμε. Όταν η μαρμελάδα μας στέκετε στην κουτάλα, έχει μια συμπακνωμένη μάζα, είναι έτυμη. Προσθέτουμε το χυμό του λεμονιού και βράζουμε για άλλα δυο λεπτά. Σε σύνολο η διαδικασία κρατάει περίπου 25 λεπτά.

Πέτσα φρούτων.

Υλικά:

3 φλιτζάνια Φρούτα, δαμάσκινα, βερίκοκα, κεράσια, κ.α

Εκτέλεση:

Πολτοποιούμε τα φρούτα στο μπλέντερ, και αδειάζουμε τον πολτό σε μεγάλο ταψί με λαδόκολλα .

Στεγνώνουμε την πέτσα στον ήλιο σκεπασμένη με ένα τούλι, εναλλακτικά μέσα στο αυτοκίνητο μας. Ανάλογα με τις συνθήκες που επικρατούν σε τρεις με τέσσερις μέρες η πέτσα μας θα έχει στεγνώσει.

Κόβουμε σε λωρίδες και αποθηκεύουμε σε γυάλινο δοχείο σε δροσερό και μέρος σε ένα ντουλάπι.

Πελίτι - Βαδίζοντας προς την αυτάρκεια

Συμπυκνωμένος χυμός από βότανα.

3 Μαΐου 2020

Η φύση μας δίνει απλόχερα μια σειρά από φυτά που μπορούμε να κάνουμε τα δικά μας σπιτικά αναψυκτικά.

Τη συνταγή που σας δίνουμε μπορείτε να την κάνετε με: δυόσμο

Μελισσόχορτο, ζαμπούκο, λουΐζα αλλά και άλλα φυτά που μπορείτε να δοκιμάσετε, εμείς τη δοκιμάσαμε και με άνθη ακακίας.

Υλικά.

3 lit. νερό

2,5 kg ζάχαρη

2 χούφτες φρέσκο μελισσόχορτο ή δυόσμος ή ζαμπούκο ή άνθη ακακία κ.α.

100 γρ ξινό (σκόνη)

2 λεμόνια σε φέτες.

Εκτέλεση

Βάζουμε το νερό με τη ζάχαρη να βράσει, από την ώρα που θα αρχίσει να βράζει το αφήνουμε 15 λεπτά. Μπορείτε το απόγευμα της μιας μέρας να κάνετε το σιρόπι και την επόμενη το πρωί να βάλετε μέσα στο σιρόπι τα υπόλοιπα υλικά.

Όταν κρυώσει το σιρόπι βάζουμε μέσα το μελισσόχορτο, το ξινό, και τις φέτες του λεμονιού. Ανακατεύουμε για 2 μέρες σουρώνουμε και ο χυμός είναι έτοιμος.

Βγάζουμε τα υλικά που έχουμε βάλει μέσα, το σουρώνουμε και το βάζουμε σε μπουκάλια. Το αποθηκεύουμε σε δροσερό μέρος.

Πίνεται αραιωμένος με δροσερό νερό, αντί για νερό της βρύσης μπορείτε να προσθέσετε ανθρακούχο νερό.



Συντηρώντας το ρύζι σε γυάλινα βάζα με θερμική επεξεργασία.

8 Νοεμβρίου 2023

Η θερμική συντήρηση του ρυζιού είναι ίδια όπως και με το αλεύρι. Παίρνουμε βάζα των 750ml τα γεμίζουμε ως το σπάσιμο του λαιμού με ρύζι. Χτυπάμε τα βάζα έτσι ώστε να γεμίσει καλά το βάζο μας, μπορούμε να πιέσουμε το ρύζι και με ένα κουτάλι ή με τα χέρια μας. Μετά τα βάζουμε στο φούρνο της ξυλόσομπας ή στο φούρνο της ηλεκτρικής κουζίνας για μιάμιση ώρα σε θερμοκρασία 90 °C. Όταν συμπληρωθεί η ώρα βγάζουμε ένα, ένα τα βάζα και τα κλείνουμε καλά με καινούρια, αποστειρωμένα καπάκια.

Αποστειρώνουμε τα καπάκια βάζοντας τα μέσα σε βραστό νερό για 15 λεπτά ή μέσα στο φούρνο που έχουμε τα βάζα μας για δέκα λεπτά. Βγάζουμε τα βάζα από το φούρνο φορώντας γάντια, θα πρέπει να είμαστε προσεκτικοί να μην καούμε. Αφού κρυώσουν τα αποθηκεύουμε σε δροσερό και σκιερό μέρος. Το ρύζι μας με αυτό τον τρόπο διατηρείται για πολλά χρόνια.

Η θερμική επεξεργασία μπορεί να γίνει και σε φούρνο μικροκυμάτων στα 500w για 5 λεπτά, δεν προτείνουμε τη χρήση του φούρνου μικροκυμάτων.

Θα πρέπει να θυμάστε ότι με την θερμική επεξεργασία καταστρέφονται κάποια θρεπτικά συστατικά από το ρύζι. Τοποθετούμε τα βάζα μας σε ένα ντουλάπι, έτσι ώστε να μην βλέπει το φως το ρύζι. Η καλύτερη θερμοκρασία αποθήκευσης για το ρύζι είναι 5-15 ° C, και η υγρασίας να μην ξεπερνάει το 65-70%, επίσης να αποφεύγετε το άμεσο φως. Θα πρέπει να είναι μακριά από μπαχαρικά γιατί μπορεί να πάρει μυρουδιές και όπως είπαμε να είναι σε σκοτεινό μέρος, με χαμηλή υγρασία και θερμοκρασία

Αν το ρύζι μας πιάσει μαμούνια το βάζουμε στο φούρνο μέσα σε ταψί για μιάμιση ώρα στους 90 °C βαθμούς για να σκοτωθούν πιθανών έντομα ή αυγά που έχει μέσα το ρύζι μας.

Συντηρώντας όσπρια: φασόλια, φακές, ρεβίθια, κουκιά, αρακάς, σόγια χωρίς ηλεκτρική ενέργεια.

11 Νοεμβρίου 2023

Θερμική επεξεργασία.

Η θερμική συντήρηση των οσπρίων είναι ίδια όπως είπαμε για το [ρύζι](#) και το [αλεύρι](#), αυτό όμως που θα πρέπει να προσέξετε είναι ότι τα όσπρια (φασόλια, φακές, ρεβίθια, κουκιά, αρακάς, σόγια κ.α.) μετά τη θερμική επεξεργασία δεν μπορείτε να τα φυτέψετε. Παίρνουμε βάζα των 750ml που είναι τελείως στεγνά τα γεμίζουμε ως το σπάσιμο του λαιμού με φασόλια π.χ. Χτυπάμε τα βάζα έτσι ώστε να γεμίσει καλά το βάζο μας, μπορούμε να πιάσουμε τα φασόλια με τα χέρια μας. Μετά τα βάζουμε στο φούρνο της ξυλόσομπας ή στο φούρνο της ηλεκτρικής κουζίνας για μιάμιση ώρα σε θερμοκρασία 90 °C. Όταν συμπληρωθεί η ώρα βγάζουμε ένα, ένα τα βάζα και τα κλείνουμε καλά με καινούρια, αποστειρωμένα καπάκια. Αποστειρώνουμε τα καπάκια βάζοντας τα μέσα σε βραστό νερό για 15 λεπτά ή μέσα στο φούρνο που έχουμε τα βάζα μας για δέκα λεπτά, όταν έχει φτάσει η θερμοκρασία των 90 °C. Βγάζουμε τα βάζα από το φούρνο φορώντας γάντια, θα πρέπει να είμαστε προσεκτικοί να μην καούμε. Αφού κρυώσουν τα αποθηκεύουμε σε δροσερό και σκιερό μέρος. Τα όσπρια μας με αυτό τον τρόπο διατηρείται για πολλά χρόνια.

Η θερμική επεξεργασία μπορεί να γίνει και σε φούρνο μικροκυμάτων στα 500w για 5 λεπτά, δεν προτείνουμε τη χρήση του φούρνου μικροκυμάτων.

Θα πρέπει να θυμάστε ότι με την θερμική επεξεργασία καταστρέφονται κάποια θρεπτικά συστατικά και ότι δεν μπορείτε να φυτέψετε μετά τα όσπρια. Τοποθετούμε τα βάζα μας σε ένα ντουλάπι, έτσι ώστε να μην τα βλέπει το φως. Η καλύτερη θερμοκρασία αποθήκευσης για τα όσπρια είναι θερμοκρασία περιβάλλοντος 10–21 °C και σχετική υγρασία 50-60%, επίσης να αποφεύγετε το άμεσο φως. Θα πρέπει να είναι μακριά από μπαχαρικά γιατί μπορεί να πάρουν μυρουδιές.

Μακροχρόνια συντήρηση οσπρίων με φυσικούς τρόπους.

Μια άλλη πρόταση για τη μακροχρόνια αποθήκευση οσπρίων είναι μεταλλικοί τενεκέδες όπως κάνουμε και με το [αλεύρι](#) ή πλαστικά βαρέλια για τρόφιμα και μέσα να βάλετε ασβέστη ή φύλλα δάφνης, δεντρολίβανο, φύλλα καρυδιάς, σκελίδες από σκόρδο ή φύλλα συκιάς, χοντρό αλάτι και κόκκους από καυτερό πιπέρι. Τα φύλλα είναι καλό να τα ανανεώνεται κάθε χρόνο. Τα φύλλα είναι

Πελίτι - Βαδίζοντας προς την αυτάρκεια

ξερά όταν τα βάζουμε μέσα στο δοχείο.

Προτείνεται επίσης πριν βάλετε τα όσπρια μέσα στους τενεκέδες να τα λιάσετε για πολύ ώρα στον ήλιο. Το λιάσιμο μπορεί να καταστρέψει τη φυτρωτική τους ικανότητα, αν θέλετε όσπρια για σπορά να παραλείψετε αυτό το βήμα.

Αν χρησιμοποιήσετε μεταλλικούς τενεκέδες το καπάκι θα πρέπει να το κλείσετε με κερί ή σιλικόνη για να μην παίρνει αέρα. Τους τενεκέδες και τα βαρέλια τα βάζουμε πάνω σε παλέτες ή πάνω σε ξύλα στην αποθήκη έτσι ώστε να μην τραβάνε υγρασία από το δάπεδο.

Οι μεταλλικοί τενεκέδες και τα πλαστικά βαρέλια συνιστάτε να τα πλένετε με ξύδι πριν τα χρησιμοποιήσετε.

Το άρθρο βασίστηκε σε προσωπικές εμπειρίες και [στα σχόλια αναγνωστών προηγούμενων δημοσιεύσεων](#). Ευχαριστώ πολύ.



Συντηρώντας ζυμαρικά χωρίς ηλεκτρική ενέργεια.

Θερμική επεξεργασία.

Η θερμική συντήρηση των ζυμαρικών είναι ίδια όπως είπαμε για το [ρύζι](#) το [αλεύρι](#), και τα [όσπρια](#). Παίρνουμε βάζα των 750ml που είναι τελείως στεγνά τα γεμίζουμε ως το σπάσιμο του λαιμού με τα ζυμαρικά μας. Χτυπάμε τα βάζα έτσι ώστε να γεμίσει καλά το βάζο μας, μπορούμε να πιέσουμε τα ζυμαρικά με τα χέρια μας. Μετά τα βάζουμε στο φούρνο της ξυλόσομπας ή στο φούρνο της ηλεκτρικής κουζίνας για μιάμιση ώρα σε θερμοκρασία 90 °C. Όταν συμπληρωθεί η ώρα βγάζουμε ένα, ένα τα βάζα και τα κλείνουμε καλά με καινούρια, αποστειρωμένα καπάκια. Αποστειρώνουμε τα καπάκια βάζοντας τα μέσα σε βραστό νερό για 15 λεπτά ή μέσα στο φούρνο που έχουμε τα βάζα μας για δέκα λεπτά, όταν έχει φτάσει η θερμοκρασία στους 90 °C. Βγάζουμε τα βάζα από το φούρνο φορώντας γάντια, θα πρέπει να είμαστε προσεκτικοί να μην καούμε. Αφού κρυώσουν τα αποθηκεύουμε σε δροσερό και σκιερό μέρος. Με αυτό τον τρόπο μπορούμε να συντηρήσουμε τα ζυμαρικά μας για μεγάλο χρονικό διάστημα.

Θα πρέπει να θυμάστε ότι με την θερμική επεξεργασία καταστρέφονται κάποια θρεπτικά συστατικά. Τοποθετούμε τα βάζα μας σε ένα ντουλάπι, έτσι ώστε να μην τα βλέπει το φως. Η καλύτερη θερμοκρασία αποθήκευσης για τα ζυμαρικά είναι θερμοκρασία περιβάλλοντος 10–21 °C και σχετική υγρασία 50-60%, επίσης να αποφεύγετε το άμεσο φως. Θα πρέπει να είναι μακριά από μπαχαρικά γιατί μπορεί να πάρουν μυρουδιές.



Συντηρώντας το ρύζι σε γυάλινα βάζα με θερμική επεξεργασία.

Η θερμική συντήρηση του ρυζιού είναι ίδια όπως και με το [αλεύρι](#). Παίρνουμε βάζα των 750ml τα γεμίζουμε ως το σπάσιμο του λαιμού με ρύζι. Χτυπάμε τα βάζα έτσι ώστε να γεμίσει καλά το βάζο μας, μπορούμε να πιέσουμε το ρύζι και με ένα κουτάλι ή με τα χέρια μας. Μετά τα βάζουμε στο φούρνο της ξυλόσομπας ή στο φούρνο της ηλεκτρικής κουζίνας για μιάμιση ώρα σε θερμοκρασία 90 °C. Όταν συμπληρωθεί η ώρα βγάζουμε ένα, ένα τα βάζα και τα κλείνουμε καλά με καινούρια, αποστειρωμένα καπάκια. Αποστειρώνουμε τα καπάκια βάζοντας τα μέσα σε βραστό νερό για 15 λεπτά ή μέσα στο φούρνο που έχουμε τα βάζα μας για δέκα λεπτά. Βγάζουμε τα βάζα από το φούρνο φορώντας γάντια, θα πρέπει να είμαστε προσεκτικοί να μην καούμε. Αφού κρυώσουν τα αποθηκεύουμε σε δροσερό και σκιερό μέρος. Το ρύζι μας με αυτό τον τρόπο διατηρείται για πολλά χρόνια.

Η θερμική επεξεργασία μπορεί να γίνει και σε φούρνο μικροκυμάτων στα 500w για 5 λεπτά, δεν προτείνουμε τη χρήση του φούρνου μικροκυμάτων.

Θα πρέπει να θυμάστε ότι με την θερμική επεξεργασία καταστρέφονται κάποια θρεπτικά συστατικά από το ρύζι. Τοποθετούμε τα βάζα μας σε ένα ντουλάπι, έτσι ώστε να μην βλέπει το φως το ρύζι. Η καλύτερη θερμοκρασία αποθήκευσης για το ρύζι είναι 5-15 ° C, και η υγρασίας να μην ξεπερνάει το 65-70%, επίσης να αποφεύγετε το άμεσο φως. Θα πρέπει να είναι μακριά από μπαχαρικά γιατί μπορεί να πάρει μυρουδιές και όπως είπαμε να είναι σε σκοτεινό μέρος, με χαμηλή υγρασία και θερμοκρασία

Αν το ρύζι μας πιάσει μαμούνια το βάζουμε στο φούρνο μέσα σε ταγί για μιάμιση ώρα στους 90 °C βαθμούς για να σκοτωθούν πιθανών έντομα ή αυγά που έχει μέσα το ρύζι μας.

Αποθήκευση τροφίμων και τι πρέπει να προσέξουμε.

30 Σεπτεμβρίου 2021

Τέλη Σεπτέμβρη και θα πρέπει να ελέγξουμε το κελάρι μας έτσι ώστε να διασφαλίσουμε ότι ο κόπος μας δεν θα πάει χαμένος.

Τα τρόφιμα μας είναι κάτι «ζωντανό» είναι οργανικά προϊόντα, συνεχίζουν να ωριμάζουν, να έλκουν έντομα, τρωκτικά, πεταλούδες κ.λ.π. Έχουν διάρκεια και ημερομηνία λήξης.

Μπαίνοντας σε ένα κελάρι θα πρέπει να προσέχουμε τι μυρίζει. Η μυρουδιά θα μας δείξει αν έχει χαλάσει κάποιο προϊόν που έχουμε αποθηκευμένο. Οι πατάτες για παράδειγμα δεν αντέχουν πολύ και αρχίζουν να σαπίζουν, έχουν μια πολύ άσχημη μυρουδιά. Θα πρέπει να τις περάσουμε μια, μια από το χέρι και αν δούμε ότι είναι χαλασμένες ή κινδυνεύουν να χαλάσουν να τις απομακρύνουμε. Στις πατάτες έχουμε και το φύτρωμα τους. Μπορεί να αρχίσουν να φυτρώνουν. Για να σταματήσουμε τη διαδικασία θα πρέπει να σπάσουμε τις ρίζες. Μια παραδοσιακή τεχνική είναι να τις ρίζουμε στάχτη, μειώνει την ανάπτυξη της ρίζας. Δεν ξέρω αν λειτουργεί μπορείτε να το δοκιμάσετε.

Αν μπούμε στο κελάρι μας και δούμε να πετάνε πεταλούδες, αυτό σημαίνει ότι το καλαμπόκι ή το αλεύρι ή το σιτάρι μας ή κάτι άλλο έχει αρχίσει να χαλάει. Θα πρέπει να ελέγξουμε που έχουμε προσβολή και να απομακρύνουμε τα χαλασμένα προϊόντα αλλά να ασφαλίσουμε και τα καλά έτσι ώστε να μην επεκταθεί η ζημιά και στα υπόλοιπα.

Τα ποντίκια και τα τρωκτικά γενικότερα είναι μια μεγάλη απειλή για τα προϊόντα που έχουμε αποθηκευμένα. Θα πρέπει να είναι ασφαλής ο χώρος να μην υπάρχουν ρωγμές, τρύπες, οι πόρτες να κλείνουν καλά κ.λ.π. Αν μπουν τρωκτικά στο κελάρι μας είναι δύσκολο να τα εξοντώσουμε και επίσης μπορεί να ακυρώσουν όλη τη δουλειά που έχουμε κάνει.

Οι κονσέρβες που κάνουμε θα πρέπει να ελέγχονται κατά καιρούς μήπως έχουν φουσκώσει. Αν φουσκώσουν τα καπάκια τους σημαίνει ότι δεν έχουμε κάνει καλή κονσερβοποίηση και ότι το περιεχόμενο θα πρέπει να πεταχτεί.

Υγρασία. Η χαμηλή υγρασία είναι ένας βασικός παράγοντας για την καλή συντήρηση των προϊόντων που έχουμε στο κελάρι μας. Στην αγορά μπορείτε να βρείτε αφυγραντήρες χωρίς ηλεκτρική ενέργεια που βοηθάνε στο να δεσμεύουν την υγρασία του χώρου και έτσι να δημιουργείτε ένα πιο ξερό περιβάλλον, κοστίζουν ένα ευρώ.

Τα υλικά συσκευασίας των προϊόντων μας θα πρέπει να είναι, από γυαλί και μέταλλο κατάλληλα δοχεία για φύλαξη τροφίμων έτσι ώστε αν προκληθεί κάποια ζημιά να μην επεκταθεί σε όλα τα αποθηκευμένα τρόφιμα μας.

Πελίτι - Βαδίζοντας προς την αυτάρκεια

Όλα τα προϊόντα που έχουμε στο κελάρι μας έχουν ημερομηνία λήξης. Αν έχουμε συσκευασμένα προϊόντα είναι καλό να ελέγχουμε την ημερομηνία λήξης τους και να παίρνουμε από τα πιο παλιά και να προσθέτουμε καινούρια έτσι ώστε να έχουμε πάντα ένα απόθεμα.

Είναι καλό όλα αυτά τα τρόφιμα που έχουμε στο κελάρι μας να τα έχουμε καταγραμμένα και σε μια βάση δεδομένων, μπορεί να είναι ένα απλό κομμάτι χαρτί ή ένα εξέλ στον υπολογιστή μας. Αυτό για να μπορούμε να ελέγχουμε καλύτερα τι προϊόντα έχουμε και τι λήγει τότε.

Πάντα υπάρχει ένας κίνδυνος το κελάρι μας να καταστραφεί, μια φωτιά, μια πλημύρα ένας σεισμός, κλοπή κ.λ.π.

Είναι καλό να φυλάμε κάποια τρόφιμα και σε ένα δεύτερο σημείο για όλους αυτούς τους λόγους.

Τέλος θα πρέπει να προσέξουμε πως τοποθετούμε τα τρόφιμα μας στα ράφια. Τα προϊόντα που είναι βαριά τα τοποθετούμε στα κάτω ράφια. Τα ελαφριά στα πιο ψηλά ράφια. Επίσης είναι καλό να βάλουμε κάποια «ασφάλεια» ένα ξύλο ή μια κορδέλα έτσι ώστε να μην πέσουν με ένα κούνημα.

Αν υπάρχει στην οικογένειά σας κάποιος παππούς ή γιαγιά ρωτήστε τον για το πώς αποθήκευαν τα τρόφιμα τους στα δικά τους χρόνια. Θα σας δώσει πολύτιμες συμβουλές ακούστε τις λεπτομέρειες.

Καλή επιτυχία

Κάνοντας το δικό μας μηλόξυδο

20 Νοεμβρίου 2020

Εχθές το βράδυ (19/11/2020) ανέβασα την συνταγή για το πώς να κάνουμε [βάμμα πρόπολης](#). Στο πρώτο λεπτό ήρθε ένα μήνυμα.

«Παρακαλώ Παναγιώτη μια συνταγή για μηλόξυδο. Θέλω να φτιάξω που βρήκα ωραία μήλα! Καλό βράδυ». Μηλόξυδο δεν έχω κάνει ποτέ, ο νους μου όμως πήγε στο 2001 όταν είχα επισκεφτεί το κτήματα του φίλου, Τάσου Βασιλειάδη στο Νεωχώρι Πηλίου. Θυμάμαι εκείνες τις μέρες ο Τάσος και η γυναίκα του Κατερίνα έκαναν μηλόξυδο. Έτσι έγραψα στον Τάσο και άμεσος μου έστειλε τη συνταγή για το μηλόξυδο και τη φωτογραφία του άρθρου.

Ευχαριστώ πολύ Τάσο για την άμεση ανταπόκριση.

«Καλησπέρα Παναγιώτη. Για να κάνουμε ποιοτικό μηλοξυδο χρειαζόμαστε.

Θρυμματιστη, πρέσα, δεξαμενή ανοξείδωτη η γυάλινη νταμιτζάνες εάν πρόκειται για μικρή ποσότητα. Όχι πλαστικά.

Τα μήλα πρέπει να είναι ώριμα και καθαρισμένα από τις τυχόν προσβολές. Τα μήλα καλό θα είναι να είναι οικολογικά. Το ξύδι από αυτά είναι απείρως καλύτερο.

Θα χρειαστούμε και ένα κομμάτι μύκητα μηλοξυδου, μάννα.

Θρυμματίζουμε τα μήλα, τα πρεσάρουμε, και βάζουμε τον χυμό στην δεξαμενή με τον μύκητα. Θα φτάσει σε ένα επίπεδο το καλοκαίρι. Γίνεται τέλειο στα δύο χρόνια.

Μύκητα μπορώ να στείλω. Για οποία άλλη πληροφορία είμαι εδώ

Πρόσθεσε ότι αφού γίνει μπορούμε να προσθέσουμε καυτερές πιπεριές κομμένες σε αναλογία 3 ξύδι 1 πιπεριά. Χοντρό αλάτι και σε δύο μήνες έχουμε πικάντικο ξύδι.

Εδώ μπορείτε να δείτε τα βήματα της συνταγή για το μηλόξυδο σε οικιακό επίπεδο.

Πήραμε μήλα τα πλέναμε τα καθαρίσαμε τα περάσαμε μέσα από τον αποχυμωτή.

Βάλαμε το χυμό των μήλων σε γυάλινο βάζο, προσθέσαμε το μύκητα και στο στόμιο του βάλαμε ένα τούλι για να μην συγκεντρώσει έντομα.

Το βάζο θα μείνει σε σκοτεινό μέρος σε θερμοκρασία δωματίου ως τις πρώτες ζέστες του καλοκαιριού όπου και θα είναι έτοιμο το μηλόξυδο μας.

Ευχαριστούμε πολύ, τον Τάσο Βασιλειάδη για την πολύτιμη συνταγή του και τις οδηγίες καθώς και για τους μύκητες που μας έστειλε.

Αποξήρανση μανιταριών.

16 Αυγούστου 2021

Κόβουμε τα μανιτάρια περίπου στο ένα εκατοστό και τα τοποθετούμε στον ήλιο σε σήτες ή ταψιά, σκεπάζοντας τα από πάνω με ένα τούλι. Σε δυο μέρες είναι έτοιμα, ανάλογα και με τις καιρικές συνθήκες που επικρατούν.

Μπορείτε να αποθηκεύσετε τα μανιτάρια σε γυάλινο βάζο ή πάνινα σακουλάκια και να τα προσθέσετε σε σούπες, ριζότο και όπου αλλού επιθυμείτε.

Τα μανιτάρια είναι πλούσια σε θρεπτικά συστατικά. Είναι πλούσια πηγή πρωτεϊνών (18%), βιταμινών του συμπλέγματος Β, σε κάλιο, νιασίνη, ασβέστιο, μαγνήσιο, φώσφορο και σελήνιο. Επίσης τα μανιτάρια έχουν χαμηλή περιεκτικότητα σε νάτριο, χαμηλή περιεκτικότητα σε γλυκόζη και είναι μια πλούσια πηγή φυτικών ινών.

Μανιτάρια σε σκόνη.

Όπως έχουμε αποξηράνει τα μανιτάρια μας μπορούμε να τα αλέσουμε σε ένα μπλέντερ και έτσι να έχουμε σκόνη από μανιτάρια που μπορούμε να την προσθέσουμε σε σούπες ή άλλα φαγητά.

Μανιτάρια τουρσί.

Για τα μανιτάρια τουρσί ακολουθούμε την ίδια διαδικασία όπως κάνουμε το τουρσί και στα λαχανικά. Αποστηρώνουμε τα βάζα και χρησιμοποιούμε κενούρια καπάκια. Την αποστήρωση μπορούμε να την κάνουμε στο φούρνο της κουζίνας μας για 10-15 λεπτά στους 100 βαθμούς ή να βάλουμε τα βάζα μας και τα καπάκια μέσα σε μια κατσαρόλα με βραστό νερό για 10-15 λεπτά.

Τα μανιτάρια που θα χρησιμοποιήσουμε μπορεί να είναι του εμπορείου ή αν ξέρουμε από άγρια μανιτάρια να είναι συλλογή άγριων μανιταριών. Τα μανιτάρια που θα χρησιμοποιήσουμε θα πρέπει να είναι υγιή, καθαρίζουμε τα μανιτάρια από πιθανές προσβολές εντόμων, από χόρτα, κ.λ.π. Τα κόβουμε σε κομμάτια αν είναι μεγάλα, τα μικρά μανιτάρια μπορούμε να τα βάλουμε και ολόκληρα ή κομένα στη μέση.

Βάζουμε σε μια κατσαρόλα 500ml νερό και 500ml ξύδι και μια κουταλιά της σούπας χοντρό αλάτι και τα βράζουμε για 10 λεπτά.

Βάζουμε στα αποστηρομένα βάζα τα μανιτάρια μας και συμπληρώνουμε με το νερό και το ξύδι. Εάν θέλουμε μπορούμε να βάλουμε, σκόρδο, πιπέρι, φύλλα δάφνης, ή ότι άλλο θέλουμε για να νοστιμήσουμε το τουρσί μας. Τα μπαχαρικά μπορούμε να τα βάλουμε σε στρώσεις. Κλείνουμε τα καπάκια και τα τοποθετούμε ανάποδα σε ταψί. Τα αποθηκευούμε σε δροσερό και σκιερό μέρος. Τα μανιτάρια μας θα είναι έτοιμα σε δεκαπέντε μέρες.

Μαζεύοντας άγρια χόρτα

9 Απριλίου 2020

Από μικρός θυμάμαι νωρίς την άνοιξη τις γυναίκες στο χωριό μου να πηγαίνουν να μαζέψουν άγρια χόρτα. Θυμάμαι τη μητέρα μου να πηγαίνει με την ξαδέρφη της και εμείς μικρά να τρέχουμε στα χωράφια.

Το μάζεμα των χόρτων ήταν μια ευκαιρία για να βγουν οι γυναίκες έξω από το σπίτι, να κουβεντιάσουν μόνες τους με τις φίλες τους ή τις ξαδέρφες τους χωρίς να φοβούνται να μιλήσουν.

Έμαθα από μικρός να μαζεύω άγρια χόρτα, όταν ζούσαμε στο Μεσοχώρι Παρανεστίου φιλοξενούσαμε πολλούς ξένους. Τους βγάξαμε και χόρτα στο τραπέζι, ήταν πολύ εντυπωσιασμένοι από αυτό που τρώγανε. Δεν ήξεραν ότι μπορούμε να μαζέψουμε και να φάμε άγρια χόρτα.

Έχω ακούσει πολλές ιστορίες από ανθρώπους μεγάλης ηλικίας να μου διηγούνται πως χάρη στα άγρια χόρτα επιβίωσαν στα χρόνια της κατοχής.

Αν δεν γνωρίζεται ποια χόρτα τρώγονται είναι καλό να βγείτε με έναν που τα γνωρίζει. Συνεχίζοντας έτσι την παράδοση να μαθαίνει ο ένας από τον άλλο και να μοιράζεστε τις ιστορίες σας στα χωράφια.

Μαζεύετε μόνο αυτά που ξέρε και από περιοχές που είναι καθαρές.

Δεν μαζεύουμε χόρτα από τις άκρες των δρόμων γιατί έχουν μεγάλη περιεκτικότητα από τους ρύπους των αυτοκινήτων.

Προσέχουμε αν πάμε μέσα σε χωράφια να μην είναι ραντισμένα με δηλητήρια.

Αποφεύγουμε περιοχές που έχει αδέσποτα σκυλιά, για την αποφυγή μετάδοσης ασθενειών π. χ εχινόκοκκο.

Το καθάρισμα των χόρτων το κάνουμε το διάστημα της συλλογής, αποφεύγοντας έτσι να μεταφέρουμε πολύ δουλεία στο σπίτι, χόρτα, χώματα κ.λ.π.

Τα πλένουμε καλά και τα αφήνουμε μέσα σε νερό με ξύδι για μια ώρα. Κατόπιν τα ξεπλένουμε και τα βάζουμε να βράσουν.

Σε διάφορες περιοχές της Ελλάδας αρκετά χόρτα τα τρώνε ωμά και σε αρκετές τρώνε τα πέταλα λουλουδιών. Σε κάποιες περιοχές ξερένουν σε σκιά τα άγρια χόρτα και τα μαγειρεύουν το χειμώνα όταν δεν έχουν άλλες σαλάτες. Σε πολλές περιοχές της Ελλάδας τα άγρια χόρτα τα συντηρούν σε άρμη, σαν τουρσί.

Ενδεικτικά αναφέρουμε μερικά από τα ποιο γνωστά αγριόχορτα που τρώγονται.

Το πιο κοινό αγριόχορτο που τρώγετε είναι το ραδίκι ή πικραλίδα.

Τα ζόγια

Το άγριο μάραθο, τρώγετε ωμό σε σαλάτες.

Άγρια πράσα, ωμά ή μαγειρευτά.

Άγρια κρεμμύδια, ωμά ή μαγειρευτά.

Πελίτι - Βαδίζοντας προς την αυτάρκεια

Γαϊδουράγκαθο, το τρώγαμε μικρά παιδιά. Τους νεαρούς βλαστούς τους καθαρίζουμε από τα αγκάθια και τη φλούδα και τους τρώμε.

Άγρια Αγκινάρα

Γλιστρίδα, πολύ γνωστό χόρτο. Τη γλιστρίδα μπορούμε να την κάνουμε και τουρσί.

Βλίτο

Καλέντουλα, τρώμε τα πέταλα της σε σαλάτες.

Κατιφές, τρώμε τα πέταλα.

Κάπαρη.

Άγριο καρότο, τρώμε τη ρίζα.

Λάπαθο, είναι λίγο ξινό, το τρώμε βραστό.

Μολόχα, μαζεύουμε τα φύλλα ή τους τρυφερούς βλαστούς.

Άγρια Σέσκουλα

Άγριο λάχανο

Άγριο σπανάκι

Σινάπι τα φύλλα του τα χρησιμοποιούμε για πίτες μαζί με άλλα χόρτα.

Σπαράγγια άγρια

Τσουκνίδα, μπορούμε να την μαγειρέψουμε με ρύζι και να την βάλουμε σε πίτες μαζί με παπαρούνα.

Παπαρούνες.

Τις νεαρές κορυφές από τις φτέρες, τις αλευρώνουμε και τις τρώμε τηγανιτές.

Κάρδαμο.

Κρίταμο.

Πώς κάνω το δικό μου γιαούρτι.

25 Οκτωβρίου 2023

Όταν σπούδαζα στα ΤΕΙ Θεσσαλονίκης, στη Σχολή Γεωπονίας, τμήμα Ζωικής Παραγωγής είχαμε ένα εργαστήριο τεχνολογίας γάλακτος. Στο πρώτο εργαστήριο η καθηγήτρια μας έμαθε να κάνουμε μόνοι μας γιαούρτι. Ενθουσιάστηκα. Μέσα σε μια εβδομάδα έκανα και μόνος μου, γιαούρτι στο σπίτι. Στο δεύτερο εργαστήριο, μας είπε ότι εμείς προοριζόμαστε να εργαστούμε στη βιομηχανία των τροφίμων, οπότε θα μάθουμε πως κάνουμε γαλακτοκομικά προϊόντα για τη βιομηχανία. Αυτές οι κουβέντες ήταν που για μένα ξεκαθάρισαν, ότι εμένα δεν με ενδιαφέρει να εργαστώ στη βιομηχανία τροφίμων αλλά για την οικιακή οικονομία. Έτσι πήρα απόφαση, παρέδωσα την πτυχιακή μου εργασία «Φυσικά συστήματα καθαρισμού ζωικών και αστικών αποβλήτων», και παράτησα τις σπουδές μου λίγο πριν το πτυχίο. Μετά έφυγα στην επαρχία και έζησα χωρίς ρεύμα, κ.λ.π.

Υλικά για να κάνουμε το δικό μας γιαούρτι.

Γάλα, μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε φρέσκο γάλα από κτηνοτρόφο αλλά και γάλα του εμπορίου, το γάλα μπορεί να είναι αγελαδινό, πρόβειο ή κατσικίσιο, ότι θέλουμε, προσέχουμε το γάλα που θα χρησιμοποιήσουμε να έχει τα λιπαρά του.

Γιαούρτι «παραδοσιακό» με πέτσα. Το γιαούρτι αυτό θα είναι η μαγιά μας για το γιαούρτι μας. Κάθε λίτρο γάλα θα δώσει ένα λίτρο γιαούρτι για τρία λίτρα γάλα θέλουμε ένα κεσεδάκι γιαούρτι.

Θα χρειαστούμε: 3 λίτρα γάλα, 1 κεσεδάκι γιαούρτι, θερμόμετρο, τσαντίλα και σουρωτήρι.

Αν το γάλα μας είναι από παραγωγό θα πρέπει να το περάσουμε μέσα από την τσαντίλα, τη βρίσκουμε σε καταστήματα που πουλάνε τυροκομικά είδη ή σε καταστήματα υφασμάτων.

Αν το γάλα μας είναι του εμπορίου δεν χρειάζεται να το σουρώσουμε.

Βάζουμε το γάλα μας σε μια κατσαρόλα και το βάζουμε να βράσει.

Ανακατεύουμε το γάλα για να μην κολλήσει. Θα πρέπει να προσέχουμε γιατί το γάλα φουσκώνει και μπορεί να μας χυθεί. Θα πρέπει να είμαστε πάνω από την κατσαρόλα. Μόλις το γάλα βράσει, θα το αφήσουμε για 1-2 λεπτά να βράζει και μετά θα το βάλουμε στην άκρη για να κρυώσει.

Θα χρειαστεί περίπου μισή ώρα για να κατέβει η θερμοκρασία στους 45^ο-46^ο C. Αν έχουμε θερμόμετρο μαγειρικής ελέγχουμε τη θερμοκρασία με το θερμόμετρο, αν δεν έχουμε ελέγχουμε με το δάχτυλο μας, μετρώντας ως το δέκα χωρίς να καούμε. Βέβαια αλλιώς αντιλαμβάνομαι εγώ τη θερμοκρασία αλλιώς εσείς.

Πελίτι - Βαδίζοντας προς την αυτάρκεια

Θα βάλουμε ένα μέρος γάλα σε ένα μπολ και το γιαούρτι όπου θα το λιώσουμε χτυπώντας το με ένα κουτάλι. Θα το κάνουμε σαν κρέμα.

Αδειάζουμε το γάλα μας μέσα σε ένα τάπερ ή σε ένα πήλινο δοχείο και μέσα εκεί αδειάζουμε το διαλυμένο γιαούρτι. Μπορούμε αν θέλουμε να αδειάσουμε το διαλυμένο γιαούρτι μέσα στην κατσαρόλα και μετά να βάλουμε το μείγμα μας σε γυάλινα βάζα. Αυτός ο δεύτερος τρόπος είναι πιο πρακτικός και ποιο εύκολα διαχειρίσιμο το γιαούρτι μας. Σε κάθε περίπτωση το διαλυμένο γιαούρτι μας θα πρέπει να φροντίσουμε να πάει ομοιόμορφα σε όλο το γάλα που έχουμε. Χρησιμοποιούμε μια ξύλινη κουτάλα για το ανακάτεμα.

Το τοποθετούμε το σκεύος μας που το έχουμε σκεπάσει με μια μεμβράνη ή με το καπάκι του ή τα βάζα μας κλειστά σε ένα ζεστό σημείο του σπιτιού που θα μείνουν ακίνητα, ζεστά και τυλιγμένα με μια κουβέρτα για έξι ώρες.

Αν το γιαούρτι μας δεν έχει γίνει στις 6 ώρες θα το αφήσουμε για άλλη μια με δύο ώρες. Αφού γίνει το γιαούρτι μας αφαιρούμε την κουβέρτα και το βάζουμε στο ψυγείο. Αν θέλουμε να κάνουμε ξανά γιαούρτι μπορούμε να κρατήσουμε ένα βάζο για να το χρησιμοποιήσουμε ως μαγιά, συντηρείτε στο ψυγείο για μια εβδομάδα.

Καλή επιτυχία



Πελίτι - Βαδίζοντας προς την αυτάρκεια

Μαγείρεμα σε φωτιά

8 Ιανουαρίου 2022

Τα τελευταία χρόνια πολλοί άνθρωποι στρέφονται στη ξυλόσομπα, για να ζεσταθούν. Στις περισσότερες ξυλόσομπες έχουμε τη δυνατότητα να μαγειρέψουμε και σε αρκετές έχουμε τη δυνατότητα να ψήσου κιόλας. Οι περισσότεροι όμως δεν έχουμε την εμπειρία να μαγειρεύουμε ή να ψήνουμε φαγητό στην ξυλόσομπα.

Το να μαγειρέψουμε σε μια ξυλόσομπα είναι μια τέχνη, όπως και το άναμμα της φωτιάς είναι τέχνης.

Η επιλογή της σόμπας.

Πλέον υπάρχουν πολλές επιλογές για μια ξυλόσομπα. Μπορούμε να αγοράσουμε από μαντέμι ή μια σόμπα με απλή λαμαρίνα, κ.λ.π

Οι σόμπες από μαντέμι είναι ακριβές σόμπες, αργούν να ζεσταθούν και να ζεστάνουν το χώρο, κρατάνε περισσότερο τη θερμοκρασία, κρυώνουν πιο αργά και κρατάνε μια ζωή.

Οι σόμπες με λαμαρίνα είναι πιο φτηνές, δίνουν πολύ γρήγορα θερμότητα στο χώρο, κρυώνουν πιο γρήγορα και έχουν μικρότερο χρόνο ζωής.

Η καπνοδόχος.

Η σόμπα για να μπορεί να κάψει καλά θα πρέπει να «τραβάει» για να μπορεί να τραβάει θα πρέπει η καπνοδόχος να είναι πιο ψηλά από το ψηλότερο σημείο της σκεπής του σπιτιού. Η σόμπα αν δεν καίει καλά, γεμίζει καπνό στο χώρο, μυρίζει ο χώρος και προκαλεί πολλά προβλήματα.

Το καθάρισμα της σόμπας.

Η σόμπα ανάλογα με το πώς τη χρησιμοποιούμε χρειάζεται ένα καθάρισμα. Η σόμπα αλλά και τα μπουριά. Θα πρέπει να «τινάζουμε» τα μπουριά κάθε τρις μήνες περίπου. Αυτό εξαρτάτε από το πώς τη χρησιμοποιούμε και από τα ξύλα που καίμε, αν είναι φρέσκα και έχουν υγρασία ή αν είναι ξερά. Αν τα ξύλα μας είναι ξερά καίγονται καλύτερα και τα μπουριά μας γεμίζουν πιο δύσκολα.

Άναμμα της φωτιάς.

Έχουμε πάρει τη σόμπα μας και είμαστε έτοιμοι για να ανάψουμε τη φωτιά. Θα πρέπει να φροντίσουμε να έχουμε λεπτά ξερά ξύλα, τα λεγόμενα τσάκνα ή προσανάματα. Μετά κάποια πιο χοντρά και μετά τα ξύλα που θα κάψουμε κανονικά. Στη βόρεια Ελλάδα συνήθως χρησιμοποιούμε βελανιδιές που κάνουν κάρβουνο και οξές που δίνουν φλόγα και κάνουν λίγη στάχτη.

Πελίτι - Βαδίζοντας προς την αυτάρκεια

Για να ανάψουμε τη φωτιά θα χρειαστούμε ένα κομμάτι, λεπτό χαρτί ή κάποιο άλλο υλικό που θα πάρει αμέσως φωτιά. Σε αρκετές περιοχές έχουν στάχτη ανακατεμένη με πετρέλαιο για προσάναμμα. Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε και το λίπος από τα λουκάνικα που τα ψήνουμε σε ταψί, παλιά κεριά, κ.α. Ξεκινάμε με λίγα ξύλα και σταδιακά βάζουμε ξύλα έτσι ώστε να μην μπουκώσει.

Η φωτιά.

Αν θέλουμε να μαγειρέψουμε θα πρέπει να χρησιμοποιούμε λεπτά ξύλα που δίνουν φλόγα. Αν θέλουμε να ζεστάνουμε το χώρο χρησιμοποιούμε πιο χοντρά ξύλα, το βράδυ αν θέλουμε να έχουμε κάρβουνα για το πρωί βάζουμε τα πιο χοντρά ξύλα και κλείνουμε τον αέρα.

Όταν θέλουμε να δυναμώσουμε τη φωτιά ανοίγουμε τον αέρα, όταν θέλουμε να τη μειώσουμε κλείνουμε τον αέρα.

Σε κάποιες περιπτώσεις όταν ξεκινάμε το άναμμα της φωτιάς μπορεί να χρειαστεί να ανοίξουμε ένα παράθυρο έτσι ώστε να δημιουργηθεί ρεύμα για να ανάψει η φωτιά.

Μαγειρικά σκεύη για ξυλόσομπα.

Τα μαγειρικά σκεύη που χρησιμοποιούμε για μαγείρεμα στη ξυλόσομπα έχουν πιο λεπτό πάτο σε σχέση με αυτά που χρησιμοποιούμε σε μια ηλεκτρική κουζίνα. Αυτό συμβαίνει για να μπορούν να ζεσταθούν πιο γρήγορα.

Ψήσιμο στο φούρνο της ξυλόσομπας.

Το μαγείρεμα και το ψήσιμο στη ξυλόσομπα θέλει περισσότερο προσοχή απ' ό τι στην ηλεκτρική κουζίνα. Στο φούρνο είναι εύκολο το φαγητό να καεί. Γιατί βάζουμε λίγα ξύλα για να δυναμώσουμε τη φωτιά και το φαγητό μπορεί να γίνει κάρβουνο και κάποιες φορές μπορεί να χρειαστεί να πετάξουμε το φαγητό μαζί με το ταξί. Θέλει προσοχή, υπομονή και παρατήρηση. Θα χρειαστεί να το γυρίσουμε δύο και τρεις φορές το ταψί έτσι ώστε να ψηθεί ομοιόμορφα το φαγητό. Το αποτέλεσμα θα είναι πολύ νόστιμο.

Ένα γκιούμι με νερό.

Θυμάμαι όλα τα χρόνια πάνω στη σόμπα να έχουμε ένα γκιούμι με νερό για να πλύνουμε τα πιάτα, τα χέρια κ.λ.π. Είναι πολύ βοηθητικό να έχετε ένα σκεύος με καθαρό νερό σε μια άκρη στη σόμπα για να το χρησιμοποιήσετε να κάνετε φαγητό, τσάι, κ.λ.π.

Καθαρίζοντας το χώρο μας με φύλλα ευκάλυπτου.

Το άλλο που μπορούμε να φροντίσουμε να έχουμε πάνω στη σόμπα είναι να

Πελίτι - Βαδίζοντας προς την αυτάρκεια

έχουμε μια κατσαρόλα χωρίς καπάκι και να βάλουμε μέσα φύλλα ευκάλυπτου. Καθώς βράζει το νερό βγαίνει το αιθέριο έλαιο από τα φύλλα που αρωματίζει το χώρο αλλά βοηθάει και στην υγεία του αναπνευστικού συστήματος.

Η χρήση της στάχτης.

Ένα από τα δύσκολα σημεία με την ξυλόσομπα είναι ότι καθημερινά θα πρέπει να καθαρίζουμε από τη στάχτη που παράγουν τα ξύλα που καίγονται. Η στάχτη μας όταν είναι καθαρή, δηλαδή δεν έχει μέσα γυαλί, καρφιά, δεν είναι από βαμμένα ξύλα, δεν έχει προσμίξεις από χημικά κ.λ.π. είναι πολύ καλό υλικό για τον κήπο μας. Η στάχτη μπορεί και βελτιώνει τη δομή του εδάφους μας. Το κάνει πιο αφράτο, βοηθάει τα βαριά χόματα να αερίζονται καλύτερα. Ο καλός αερισμός του εδάφους βοηθάει στο να αναπτυχθούν τα φυτά μας καλύτερα. Μπορούμε να συνδυάσουμε τη στάχτη μαζί με το κομπόστ. Μπορούμε ακόμη να ρίξουμε τη στάχτη στο κομποστ για να γίνει πιο γρήγορα η κομποστοποίηση των οργανικών υλικών και να αποφύγουμε την ανάπτυξη εντόμων. Μπορούμε να τη ρίξουμε γύρω από τα φυτά για να τα προστατέψουμε από τα σαλιγκάρια και πολλά ακόμη.

Δέντρα για τις επόμενες γενιές.

Συστήνουμε σε όσους χρησιμοποιούν ξύλα για να ζεσταθούν ή για να μαγειρέψουν κάθε χρόνο να φυτεύουν κάποια δέντρα έτσι ώστε να υπάρχουν δέντρα και για τις επόμενες γενιές.

Επίλογος.

Στο κελάρι μας θα πρέπει να έχουμε αποθηκευμένα σπέρτα και αναπτήρες. Τα σπέρτα προτείνω να τα έχουμε βουτήξει μέσα σε λιωμένο κερί έτσι ώστε να μπορούν να κρατήσουν πολλά χρόνια και να μην καταστρέφονται από την υγρασία.

Να φροντίζουμε να έχουμε πάντα στεγνά ξερά προσανάμματα για να κάνουμε γρήγορα το άναμμα της σόμπας. Το άναμμα της φωτιάς και το μαγείρεμα στην ξυλόσομπα είναι μια τέχνη που μπορεί να μας φανεί πολύ χρήσιμη τα επόμενα χρόνια.

Σε μια περίπτωση που μπορεί να γίνει διακοπή ρεύματος για μεγάλο χρονικό διάστημα, με την ξυλόσομπα μπορούμε να ζεσταθούμε, μπορούμε να μαγειρέψουμε και το βράδυ να έχουμε και λίγο φως.

Κάνοντας το δικό μας σαπούνι.

4 Δεκεμβρίου 2023

Συνταγή για σαπούνι της κ. Ράνιας Χουλιάκη-Παντερμαράκη

900 γρ λάδι.

115γρ καυστ σόδα

300ml νερό πηγής

Τρόπος παρασκευής. Από βραδύς ρίχνουμε την καυστική σόδα σιγά σιγά στο νερό ανακατεύοντας. Την επόμενη το πρωί σε δοχείο που έχουμε βάλει το λάδι, ξεκινάμε και ρίχνουμε το νερό όπου έχουμε διαλύσει την καυστική σόδα. Ανακατεύουμε συνεχείς μέχρι να αλλάξει χρώμα και να πήξει ελαφρά. Εγώ χρησιμοποίησα ένα μίξερ χεριού. Το αδειάζουμε σε ένα ξύλινο τελαράκι όπου έχουμε στρώσει λαδόκολλα, προσωπικά το βάζω σε ένα παλιό τάβλι που βρήκα σπασμένο. Σε μεγαλύτερη ποσότητα σαπουνιού χρησιμοποίησα ένα ξύλινο συρτάρι. Το αφήνουμε σε αεριζόμενο χώρο για δύο μέρες. Όταν δούμε ότι μπορούμε να το κόψουμε, ότι έχει γίνει δηλ συμπαγές, το αναποδογυρίζουμε και το κόβουμε σε κομμάτια. Τα αφήνουμε να στεγνώσουν σε εξωτερικό χώρο αλλά προστατευμένο από σκόνες και βροχή.

Είναι έτοιμα μετά από έξι εβδομάδες . Όσο περισσότερο μένουν, τόσο καλύτερα γίνονται.

Σημείωση. Χρειάζεται ακρίβεια στα υλικά. Αλλού Χρειάζεται γραμμάρια αλλού ml. Πάντα φοράμε γάντια. Φροντίζουμε να έχουμε δίπλα μας ξύδι σε περίπτωση που μας πιτσιλίσει η καυστική σόδα όπως ανακατεύουμε. Υπάρχει μέθοδος με ζέσταμα λαδιού αλλά δεν την χρησιμοποίησα. Η κρύα μέθοδος είναι πιο φυσική. Ότι ερωτήματα έχετε, με χαρά να απαντήσω αν γνωρίζω.

Ευχαριστούμε την κ. Ράνιας Χουλιάκη-Παντερμαράκη για την παραχώρηση της συνταγής.



Αποθήκευση νερού στο σπίτι ή στο κτήμα.

6 Δεκεμβρίου 2023

Στο άρθρο [Προετοιμασία για ένα πιθανό οικονομικό κραχ](#), το πρώτο πράγμα που βάζω στο κελάρι είναι το νερό. Υπήρξε ένα ερώτημα, πόσο νερό να αποθηκεύσουμε;

Η ποσότητα νερού που θα αποθηκεύσετε, εξαρτάτε από το χώρο που έχετε, αν είστε σε διαμέρισμα ή σε ένα σπίτι με κήπο ή σε κτήμα. Ο αριθμός των μελών της οικογένειας και οι ηλικίες των μελών της οικογένειας, επίσης θα καθορίσουν την ποσότητα. Η οικονομική σας δυνατότητα, οι δεξιότητες που έχετε και τα ζώα που διατηρείτε, επίσης είναι οι παράγοντες που θα καθορίσουν την ποσότητα του νερού που θα αποθηκεύσετε.

Αν ζείτε σε διαμέρισμα μπορείτε να αποθηκεύσετε νερό που θα αγοράσετε από το εμπόριο ή θα γεμίσετε μπουκάλια από μια κοντινή πηγή.

Αν έχετε σπίτι που έχει αυλή, μπορείτε να βάλετε βαρέλια στην υδροροή και να συγκεντρώνετε βρόχινο νερό.

Αν έχετε κτήμα μπορείτε να δημιουργήσετε μια λίμνη. Θα τη σκεπάσετε με ειδική μεμβράνη για να συγκρατεί το νερό και μπορείτε να μεταφέρετε τα βρόχινα νερά από την υδροροή. Αυτό που θα πρέπει να προσέξετε στην κατασκευή της λίμνης είναι να ξεκινάει από τα πέντε εκατοστά βάθος και 20 μήκος μετά να πάει στα δέκα εκατοστά βάθος κ.λ.π. να βαθαίνει σταδιακά έτσι ώστε αν πέσει μέσα κάποιος άνθρωπος ή κάποιο ζώο να μπορεί να βγει εύκολα.

Αν έχετε κτήμα μπορείτε να αποθηκεύσετε νερό σε κλειστές δεξαμενές του εμπορίου, που έχουν κάνουλες μπροστά για να πάρετε το νερό.

Μπορείτε να αποθηκεύσετε το νερό και σε υπόγειες δεξαμενές και στέρνες αλλά εκεί θα πρέπει να έχετε και έναν τρόπο άντλησης του νερού και χωρίς ηλεκτρική ενέργεια.

Ανακύκλωση και επαναχρησιμοποίηση του νερού.

Είναι πολύ σημαντικό να μάθουμε να επαναχρησιμοποιούμε το νερό. Για παράδειγμα το νερό που πλένουμε τα λαχανικά μας μπορούμε να το χρησιμοποιήσουμε για να ποτίσουμε τα λουλούδια μας ή να το χρησιμοποιήσουμε στην τουαλέτα μας.

Έχω δει κτήμα που συγκεντρώνει όλο το νερό από τις στέγες του κτήματος σε υπόγειες δεξαμενές και το νερό από το πλύσιμο των λαχανικών επίσης το συγκεντρώνει σε μεγάλες δεξαμενές και το χρησιμοποιεί ξανά.

Απολύμανση του νερού.

Ο βρασμός είναι ο πιο εύκολος τρόπος για την απολύμανση του νερού αν βρεθείτε σε δύσκολη θέση.

Πελίτι - Βαδίζοντας προς την αυτάρκεια

Επιλογή του κτήματος με βάση το νερό.

Αν σκέπτεστε να αγοράσουμε ένα κτήμα είναι πολύ βασικό να δείτε το θέμα του νερού. Αν υπάρχει κάποια πηγή κοντά, ρέμα, πηγάδι κ.λ.π. Τα υπόγεια νερά έχουν κατεβεί αρκετά χαμηλά και οι γεωτρήσεις για να δουλέψουν θέλουν αρκετά μεγάλη ποσότητα ηλεκτρικής ενέργειας που αυτό ανεβάζει πολύ το κόστος λειτουργίας του κτήματος.



Οι εργασίες στον κήπο ανά μήνα

Οι εργασίες στον κήπο τον Ιανουάριο

1 Ιανουαρίου 2021

Με τον ερχομό του Ιανουαρίου έχουμε την αρχή του νέου έτους.

Ας ξεκινήσουμε και εμείς με τα έθιμα της γονιμότητας που μας κληρονόμησαν οι παππούδες και οι γιαγιάδες μας.

Αν είστε σε περιοχή που χάθηκαν τα έθιμα, υιοθετήστε έθιμα από άλλη περιοχή. Βάζουμε σε ένα πιάτο όλα τα γεννήματα της γης μας, καρύδια, πατάτες, φασόλια, καλαμπόκια, σιτάρι, κ.λ.π. και πριν κόψουμε τη βασιλόπιτα πετάμε στις τέσσερις κατευθύνσεις τα γεννήματα και μοιράζουμε ευχές: υγεία, αγάπη, συνεργασία, καλή παραγωγή, χαρά, γονιμότητας, πολυμορφία, κ.λ.π.

Πριν φτάσουν τα Φώτα αγοράστε ή φτιάξτε γλυκά και ρίξτε τα στη σκεπή του σπιτιού σας ή σε κάποιο σημείο του κήπου σου για τα καλικάτσαράκια και τα ξωτικά του κήπου.

Στα φώτα πάρτε αγιασμό από την εκκλησία και ραντίζουμε τα χωράφια, τα ζώα, το σπίτι, κ.λ.π.

Μέσα στον Ιανουάριο θα ξεκινήσουμε να κάνουμε σπορείο για τα ανοιξιάτικα λαχανικά μας.

Αν δεν έχουμε κάποιο θερμαινόμενο θερμοκήπιο, μπορούμε να το κάνουμε μέσα στο σπίτι.

Θα πρέπει να φροντίσουμε να υπάρχει ζέστη, υγρασία και άμεσο φως στους σπόρους που θα σκάσουν.

Σπέρνουμε: ντομάτες, πιπεριές, μελιτζάνες, μαρούλια κ.α.

Κάνοντας το δικό μας σπορείο.

Τα σπορεία μας μπορούμε να τα κάνουμε σε πλαστικά ποτήρια μια χρίσης που πετάνε τα καφέ – επαναχρησιμοποίηση – ή σε φυτοδοχεία του εμπορείου.

Τα γεμίζουμε με χωνεμένη κοπριά ή φυτόχωμα του εμπορείου.

Σε κάθε δοχείο βάζουμε τρία με τέσσερα σποράκια.

Τα σποράκια λόγο ότι είναι μικρά θα πρέπει να τα σκεπάσουμε πολύ ελαφριά.

Τα ποτίζουμε και τα βάζουμε κοντά στο παράθυρό.

Όταν θα σκάσουν τα σποράκια θα πρέπει το ηλιακό φως να τα χτυπάει για να μπορέσουν να αναπτυχθούν.

Σε δύο με δυόμιση μήνες ανάλογα το είδος τα φυτά μας θα είναι έτοιμα για μεταφύτευση. Θα πρέπει να θυμόμαστε ότι ο βλαστός τους θα πρέπει να γίνει στο πάχος του μολυβιού για να μπορέσουμε να τα μεταφυτέψουμε.

Ο Ιανουάριος είναι καλός μήνας και για [να μαζέψουμε υλικά για το κομπόστ](#)

Πελίτι - Βαδίζοντας προς την αυτάρκεια

μας, πεσμένα φύλα, που έπεσαν από τα φυλλοβόλα καρποφόρα δέντρα και τους θάμνους. Από τις ελιές μας από τα υπολείμματα του κήπου και βέβαια από την κουζίνα μας. Κάνοντας το δικό μας κομποστ, αξιοποιούμε έτσι τα οργανικά υλικά του κήπου και του σπιτιού μας που σε άλλη περίπτωση θα ήταν δύσκολη η διαχείριση τους. Έχουμε το δικό μας οργανικό λίπασμα, οικονομικά και ακολουθούμε τους κύκλους της φύσης.

Ο Ιανουάριος είναι ο μήνας για κλάδεμα, μηλιές, ροδακινιές, αμυγδαλιές, αχλαδιές, ελιές αλλά αμπελιού, κ.λ.π.

Φροντίζουμε να προστατέψουμε τα ευαίσθητα φυτά μας από τον παγετό.

Ο Ιανουάριος είναι και ο μήνας που φυτεύουμε τα γυμνόριζα οπωροφόρα δέντρα: μηλιές, αχλαδιές, δαμασκηνιές, συκιές, καρυδιές, βερικοκιές κ.λ.π

Ο Ιανουάριος είναι ο κατάλληλος μήνας για να φυτέψουμε τριανταφυλλίες γυμνόριζες, ή κλαδιά από κλαδέματα τριανταφυλλιάς.

Τον Ιανουάριο μπορούμε να πολλαπλασιάσουμε και τα χρυσάνθεμα μας.

Αφαιρούμε τα νεκρά φυτά και τα νεκρά κλαδιά

Συνεχίζουμε να ρίχνουμε στάχτη στον κήπο μας για να προστατέψουμε τα φυτά μας από τα σαλιγκάρια.

Αν έχουμε λιμνούλα στον κήπο μας, απομακρύνουμε τα πεσμένα φύλα, τις πέτρες κ.λ.π.

Τέλος να θυμίσουμε ότι η Ελλάδα είναι μια πλούσια χώρα με πολλά μικροκλίματα. Για παράδειγμα το Πελίτι που είναι στο Μεσοχώρι Παρανεστίου Δράμας, έχει δέκα μέρες διαφορά στις θερμοκρασίες από το Νικηφόρο που είναι επίσης στο δήμο Παρανεστίου και σε σχέση με το δήμο Δράμα έχουμε 20 μέρες διαφορά στις εργασίες που κάνουμε στον κήπο.

Οπότε προσαρμόστε τις εργασίες του κήπου με βάση το τοπικό κλίμα, αν δεν γνωρίζεται τις τοπικές συνθήκες, ρωτήστε τους τοπικούς μπαξεβάνηδες, μια ευκαιρία για γνωριμία με τους γείτονες μας.

Καλό μήνα



Εργασίες στον κήπο τον Φεβρουάριο.

30 Ιανουαρίου 2021

Ο Φεβρουάριος είναι ο τελευταίος μήνας του χειμώνα και μετά μπαίνουμε δυναμικά στην άνοιξη. Έτσι έχει αρκετές εργασίες στον κήπο και όχι μόνο.

Κλάδεμα

Το Φεβρουάριο κλαδεύουμε τα δέντρα μας, μηλιές, αχλαδιές, δαμασκηνιές, κ.λ.π. Κλαδεύουμε τις ελιές αφού έχουμε ολοκληρώσει το μάζεμα του καρπού.

Κλαδεύουμε το αμπέλι και όλους τους θάμνους μπλούμπερη, μήρτιλα, ιπποφαές κ.λ.π.

Κλαδεύουμε τα καλλωπιστικά φυτά και θάμνους όπως τις τριανταφυλλιές.

Τα κλαδιά από τις τριανταφυλλιές μπορούμε να τα βάλουμε στη γη για να δημιουργήσουμε νέα φυτά. Επιλέγουμε χοντρά κλαδιά και με μάτια, τα μίγουμε περίπου στα 30 εκατοστά μέσα στη γη.

Τα κλαδιά από τα κλαδέματα μπορούμε να τα βάλουμε σε μια άκρη για να γίνουν φωλιές για την άγρια ζωή και σταδιακά κομποστ. Αν δεν έχουμε αρκετό χώρο μπορούμε να τα περάσουμε από τον θρυμματιστή και να μετά να τα ρίξουμε στο κομπόστ ή στο κήπο. Αν έχουμε κλαδιά που έχουν προσβολές από ασθένειες τα καίμε.

Φύτευση γυμνόριζων οπωροφόρων και αμπέλια.

Το Φεβρουάριο μπορούμε ακόμη να φυτέψουμε οπωροφόρα δέντρα γυμνόριζα π.χ μηλιές, αχλαδιές, κυδωνιές, κερασιές, κ.λ.π αλλά και αμπέλια.

Κάνουμε το δικό μας σπορείο.

Το σπορεία για τα ανοιξιάτικα και καλοκαιρινά λαχανικά ξεκινάνε από τα μέσα του Δεκέμβρη. Μπορούμε να κάνουμε σπορεία για ντομάτες, πιπεριές, μελιτζάνες, αγγούρια, κολοκυθάκια, καρπούζια, πεπόνια, κ.λ.π.

Φυτεύουμε πατάτες και κρεμμύδια.

Αν είμαστε στη νότια Ελλάδα μπορούμε να φυτέψουμε πατάτες και κρεμμύδια κοκάρι. Οι πατάτες χρειαζόμαστε 90 έως 120 ημέρες για την συγκομιδή τους από την μέρα της φύτευσης και μετά. Αν έχουμε πατάτες που θα τις κόψουμε για να τις φυτέψουμε είναι καλό την κομμένη επιφάνεια να τη βάλουμε μέσα στη στάχτη για να την προστατέψουμε από το σάπισμα.

Τακτοποίηση της αποθήκης.

Σε λίγο οι εργασίες στον κήπο θα είναι παρά πολλές οπότε είναι καλό να τακτοποιήσουμε την αποθήκη μας. Να πετάξουμε ή να ανακυκλώσουμε ή να χαρίσουμε, πράγματα που δεν χρειαζόμαστε να επιδιορθώσουμε πιθανές ζημιές που πρόεκυψαν από το χειμώνα κ.λ.π.

Επισκευή των εργαλείων μας.

Ο Φεβρουάριος είναι ο κατάλληλος μήνας για να ελέγξουμε τα μηχανήματα μας,

Πελίτι - Βαδίζοντας προς την αυτάρκεια

μηχανοκίνητα ή εργαλεία χειρός και να τα επισκευάσουμε. Τα ψαλίδια μας, τις τσάπες μας, τα πριόνια, τα φτιάγια κ.λ.π. Οι εργασίες γίνονται πιο αποτελεσματικές και ξεκούραστες όταν τα εργαλεία μας είναι σε καλή κατάσταση, καθαρά και όταν μπορούμε να τα βρούμε εύκολα.

Εκπτώσεις.

Ας αξιοποιήσουμε τις εκπτώσεις που υπάρχουν τον Φεβρουάριο για να ανανεώσουμε κάποια εργαλεία, ρούχα, γλάστρες, και γενικά υλικά και εξοπλισμό που χρησιμοποιούμε στον κήπο μας.

Φυτά εσωτερικού χώρου.

Αν έχουμε φυτά εσωτερικού χώρου ή φυτά που τα έχουμε βάλει σε εσωτερικό χώρο για να τα προστατέψουμε από τον παγετό θα πρέπει να θυμόμαστε να τα ποτίζουμε. Πολλά φυτά το χειμώνα ξεραίνονται όχι από το κρύο αλλά από την έλλειψη νερού!!!

Καλό μήνα



Οι εργασίες στον κήπο το Μάρτιο

1 Μαρτίου 2021

Ο Μάρτιος είναι ο μήνας που έρχονται τα χελιδόνια και οι πελαργοί και φέρνουν το μήνυμα ότι έρχεται η άνοιξη.

Στη νότια Ελλάδα τελειώνουν οι παγετοί, στη Β. Ελλάδα θα συνεχίσουν για λίγο καιρό ακόμη.

Ο Μάρτιος είναι γεμάτος από καλλιεργητικές εργασίες στον κήπο.

Ξεκινάμε την προετοιμασία για τη φύτευση των ανοιξιότικων κηπευτικών και φροντίζουμε τα λουλούδια του κήπου μας. Επίσης καθώς η θερμοκρασία ανεβαίνει θα αρχίσουμε και τα πρώτα μας ποτίσματα.

Το Μάρτιο εμπλουτίζουμε το έδαφος μας με οργανικές ουσίες και κομπόστ. Στόχος μας να κάνουμε ένα ζωντανό έδαφος για να έχουμε υγιή και εύρωστα φυτά.

Φυτεύουμε τα πρώτα ανοιξιότικα κηπευτικά, πατάτες, ξερά κρεμμύδια και συνεχίζουμε την καλλιέργεια των χειμωνιάτικων λαχανικών μαρούλι, σπανάκι, μαϊντανό, άνηθο, παντζάρι και καρότο. Στη βόρεια Ελλάδα όλα αυτά μπορούμε να τα βάλουμε το Μάρτιο.

Στις πιο νότιες περιοχές της χώρας μας κάνουμε τις πρώτες μεταφυτεύσεις των ανοιξιότικων λαχανικών: ντομάτες, πιπεριές, αγγούρι, κολοκύθι και μελιτζάνα.

Σε αρκετές περιοχές τη νύχτα η θερμοκρασία συνεχίζει να πέφτει αρκετά οπότε είναι καλό να σκεπάσουμε τα φυτά μας για να αποφύγουμε το σοκάρισμα και να αναπτυχθούν ομαλά.

Στον ανθόκηπο μας μπορούμε να συνεχίσουμε τα κλαδέματα των τριανταφυλλιών και όλων των καλλωπιστικών θάμνων.

Στις νότιες περιοχές της χώρας που αντιμετωπίζει θέματα ανομβρίας ξεκινάμε το πότισμα των λαχανικών μας.

Και βασικό βάζουμε Μάρτη στα παιδιά για να μη μαυρίσουν. Όταν θα δουν τα πρώτα χελιδόνια θα τον κρεμάσουμε στις τριανταφυλλιές μας για να τον πάρουν και να το βάλουν στη φωλιά τους.

“Την άνοιξη αν δεν την βρεις, τη δημιουργείς”.

Καλό μήνα

Οι εργασίες στον κήπο τον Απρίλιο.

2 Απριλίου 2021

Απρίλιος, ο ψεύτης μήνας. Προσοχή να μη σας «γελάσουν» να μην σας πουν ψέματα μας έλεγαν οι γονείς μας την 1^η Απριλίου.

Στον κήπο μας τον Απρίλιο έχουν ανθήσει οι βολβοί των λουλουδιών που βάλαμε τον Οκτώβριο και Νοέμβριο, ζουμπούλια, τουλίπες κ.α.

Είναι ωραία ανάμεσα στα λαχανικά να υπάρχουν και λουλούδια.

Τα λαχανικά είναι για το σώμα και τα λουλούδια για την ψυχή.

Καθαρίζουμε τον κήπο από ξερά χειμωνιάτικα λαχανικά, όπου τα τοποθετούμε στο κομπόστ.

Επιβλέπουμε τα φυτά που βάλαμε σε εσωτερικούς χώρους για να τα προστατέψουμε από την παγωνιά του χειμώνα. Αν έχει ανεβεί η θερμοκρασία της νύχτας μπορούμε να τα βγάλουμε έξω.

Τον Απρίλιο μπορούμε να σπείρουμε, κρεμμυδάκια, μαρουλάκια, ρόκα, μαϊντανό, καρότα, σπανάκι, μπάμιες, πατάτες, σέλινο, φράουλες, βλίτα κ. α.

Μπορούμε να συνεχίσουμε να κάνουμε σπορεία για όψιμα καλοκαιρινά λαχανικά.

Αν είμαστε στη νότια Ελλάδα μπορούμε να βγάλουμε στον κήπο τις ντομάτες, τις πιπεριές, τις μελιτζάνες, τα καρπούζια, τα πεπόνια, τα αγγούρια, κ.λ.π.

Αυτή την εποχή αφού ολοκληρωθεί η καρποφορία από τα ξυνά φρούτα μπορούμε να τα κλαδέσουμε, πορτοκαλιές, λεμονιές, μανταρινιές κ.α. Τέλος αν δεν είχαμε προλάβει να κλαδέσουμε τις τριανταφυλλιές μας μπορούμε να το κάνουμε τώρα.

Η ρόκα που είχαμε στον κήπο μας είναι ανθισμένη, θα είναι από τα πρώτα φυτά που θα μαζέψουμε σπόρους.

Καλό μήνα



Οι εργασίες στον κήπο τον Μάιο.

1 Μαΐου 2020

Ότι και να κάνουμε, η φύση το Μάιο είναι στα φόρτε της. Λουλούδια, φύλλα, μέλισσες, έντομα, φυτά, ζώα, άνθρωποι όλοι αναγεννημένοι.

Είναι η εποχή που το πράσινο των δέντρων και των φυτών είναι «δροσερό» και θεραπευτικό, μαζί με τον γαλάζιο του ουρανού, δημιουργούν απίστευτες εικόνες.

Ο Μάιος είναι ο μήνας με τις πολλές εργασίες στον κήπο.

Είναι ένας κρίσιμος μήνας για τις γεωργικές παραγωγές γιατί μπορεί να βρέξει πολύ ή να κάνει χαλάζι.

Το Μάιο

Σπέρνουμε: Καλαμπόκια, φασόλια, μπάμιες, ηλιόσπορους, καρπούζια, πεπόνια, ρόκα και πατάτες στη Β. Ελλάδα. Μπορούμε να σπείρουμε για να έχουμε πιο όψιμα: ντομάτες, αγγούρια, πιπεριές, μελιτζάνες.

Μεταφυτεύουμε: Ντομάτες, πιπεριές, μελιτζάνες, αγγούρια, κολοκύθια, πεπόνια, καρπούζια.

Φυτεύουμε λουλούδια όπως: βασιλικούς, καλέντουλες, κατιφέδες για τη φυτοπροστασία των λαχανικών μας.

Ανθίζουν οι τριανταφυλλίες.

Αν πριν τρεις μήνες και παραπάνω είχαμε βάλει κάτι στη γη, κάτι θα μαζέψουμε το Μάιο.

Οι συγκομιδές είναι πολύ σχετικές και εξαρτάτε από την περιοχή που βρίσκεστε: μαρούλια, αγκινάρες, κουκιά, αρακά, κρεμμύδια, σκόρδα, φράουλες, καρότα, παντζάρια, σπανάκι, σέσκουλα, βλίτα, μάραθο, σέλινο, μαϊντανό, κόλιανδρο, στην Κρήτη μπορούμε να μαζέψουμε και κολοκύθια, αγγούρια, και πιπεριές.

Στον οπωρώνα μας, μπορούμε να κόψουμε τα χόρτα. Μπορούμε να τα μαζέψουμε σε μια άκρη του κτήματος ή να τα αφήσουμε να ξεραθούν εκεί που τα κόβουμε. Ανάλογα από το πόσο μεγάλα είναι και σε πια περιοχή είναι το κτήμα.

Ξεκινούν τα ποτίσματα των δέντρων, ανάλογος των ειδών και ποικιλιών. Κάνουμε αραίωμα των καρπών για να πάρουν ένα πιο μεγάλο σχήμα. Στις μηλιές, αχλαδιές, κυδωνιές αραιώνουμε όταν οι καρποί γίνουν σαν μικρά καρύδια. Στα ροδάκινα, τα βερίκοκα, δαμάσκηνα κ.α όταν αρχίζουν να σκληραίνουν τα κουκούτσια τους. Τον Μάιο θα συγκομίσουμε τις πρώιμες ποικιλίες από κεράσια, τα μαγιάτικα αχλάδια και τα αφρόμηλα.

Τον Μάιο ξεκινάμε να μαζεύουμε και βότανα όπως: το χαμομήλι, τη λεβάντα, το φασκόμηλο, το θυμάρι, το μποράνγκο, το δυόσμο, τσουκνίδα, καλέντουλα, κ. α.

Πελίτι - Βαδίζοντας προς την αυτάρκεια

Τον Μάιο θα υποστυλώσουμε τις ντομάτες μας, τα αγγούρια, τις πιπεριές και τις μελιτζάνες σε κάποιες περιοχές.

Κάνουμε εδαφοκάλυψη με άχυρο ή άλλο υλικό.

Μπορούμε να βοηθήσουμε τα φυτά μας με κάποια οργανική λίπανση, με Ε. Μ. κ.λ.π.

Κορφολογούμε το αμπέλι μας.

Μαζεύουμε σπόρους από: τα μαρούλια, τα μπρόκολα, τα κουνουπίδια τις μάπες, τον αρακά, τα κουκιά μας. Τους στεγνώνουμε στον ίσκιο και τους αποθηκεύουμε για τον επόμενο χρόνο.

Καλό μήνα



Οι εργασίες στον κήπο τον Ιούνιο.

31 Μαΐου 2021

Ο Ιούνιος είναι ο έκτος μήνας του χρόνου, βρισκόμαστε κάπου στη μέση του χρόνου. Είναι ο μήνας που αρχίζουμε να απολαμβάνουμε τους καρπούς από τα λαχανικά μας ή τα δέντρα μας.

Φύτευση όψιμων καλοκαιρινών λαχανικών.

Ο Ιούνιος είναι ο μήνας που μπορούμε να φυτέψουμε ακόμη κάποια καλοκαιρινά λαχανικά για όψιμα. Όσο προχωράει το καλοκαίρι οι φυτεύσεις γίνονται πιο δύσκολες λόγω των υψηλών θερμοκρασιών.

Μπορούμε να φυτέψουμε: ντομάτες, πιπεριές, μελιτζάνες, αγγούρια, κολοκυθάκια, καλαμπόκια, πεπόνια, καρπούζια, φασόλια, μαυρομάτικα φασόλια, μπάμιες, βλίτα, γλυκοπατάτες, και ηλίανθο.

Φύτευση χειμερινών λαχανικών.

Ο Ιούνιος είναι ο μήνας που μπορούμε να σπείρουμε παντζάρι, κουνουπίδι, μπρόκολο, λαχανάκια Βρυξελλών (σε σπορείο – όψιμες ποικιλίες), πράσα σε ανοιχτό σπορείο, ραδίκι και καρότο.

Φύτευση λαχανικών για σαλάτες.

Μπορείτε να φυτέψετε ανά δυο εβδομάδες κάποια λαχανικά όπως η ρόκα και καλοκαιρινά μαρούλια έτσι ώστε να συμπληρώσετε τις σαλάτες του καλοκαιριού.

Κηπουρικές εργασίες στο μπαλκόνι

Για τα λουλούδια μας καθαρίζουμε τα ξερά άνθη και φύλλα τους, βοηθώντας τα έτσι να ανθίζουν περισσότερο.

Μεταφέρουμε τις γλάστρες μας σε σημείο που να τις βλέπει περισσότερο ο ήλιος και έτσι να ευνοούνται από το φως του.

Οι μεταφυτεύσεις από γλάστρα σε γλάστρα αυτή την εποχή δεν συνιστάτε λόγω υψηλών θερμοκρασιών.

Πότισμα.

Τον Ιούνιο τα φυτά μας θέλουν καλό πότισμα μια που οι θερμοκρασίες είναι υψηλές. Ποτίζουμε τις πρωινές ώρες έτσι ώστε τα φυτά να αντιμετωπίσουν καλύτερα τις ζεστές ώρες τις μέρας. Μπορείτε να δείτε τις συμβουλές που δίνουμε για [Αντιμετωπίζοντας τον καύσωνα στον κήπο μας](#)

Φροντίζουμε επίσης την [εδαφοκάληψη](#) έτσι ώστε να προστατευτούν τα φυτά μας από τις υψηλές θερμοκρασίες.

Κλάδεμα:

Κλαδεύουμε ξερά κλαδιά και καθαρίζουμε φυτά και δένδρα που έχουν προσβληθεί από ασθένειες. Καθαρίζουμε τακτικά όλα τα ανθοφόρα φυτά από ξεραμένα λουλούδια για να βοηθήσουμε την ανάπτυξη της ανθοφορίας τους.

Πελίτι - Βαδίζοντας προς την αυτάρκεια

Αφαιρούμαι τις παραφυάδες που εμφανίζονται στη βάση των δέντρων, καλλωπιστικών και καρποφόρων. Κόβουμε τα απ'ανθισμένα λουλούδια των βολβών που φυτέψαμε το φθινόπωρο και άνθισαν την άνοιξη. Αφαιρούμε συχνά τα ώριμα άνθη στις τριανταφυλλιές για να βοηθήσουμε την ανθοφορία. Κλαδεύουμε θάμνους και αναρριχώμενα που έχουν ολοκληρώσει την ανθοφορία τους.

Πατάτες.

Αν καλλιεργείτε πατάτες θα πρέπει να φροντίσετε να γεμίσετε τα σαμάρια τους και να βάλετε κομπόστ.

Διάφορες εργασίες:

Απομακρύνουμε τα αγριόχορτα που μπορεί να ενοχλούν τα φυτά μας. Προσέχουμε αν έχουν τα φυτά μας λύκο (ένα κίτρινο παράσιτο που πνίγει τα φυτά) και τον απομακρύνουμε από τον κήπο, τον τοποθετούμε μέσα σε πλαστική σακούλα και τον πετάμε στα σκουπίδια. Βάζουμε στηρίγματα στις ντοματιές, στις αγγουριές και σε όποια άλλα φυτά χρειάζονται στήριγμα (είναι απαραίτητο καθώς μεγαλώνουν).

Συλλογή σπόρων.

Μαζεύουμε τους ξεραμένους σπόρους από τα ανοιξιάτικα λαχανικά π.χ ρόκα, λουλούδια, και βότανα και τους στεγνώνουμε σε ίσκιο και τους αποθηκεύουμε σε μέρος με χαμηλή υγρασία και θερμοκρασία.

Η εποχή είναι καλή για να πολλαπλασιάσουμε κάποια καλλωπιστικά φυτά με μοσχεύματα (πικροδάφνη, γαρδένια, καμέλια και άλλα).

Για τα Δέντρα και τα Φρούτα Σας:

Κάντε κλάδεμα καρποφορίας στις μηλιές, δαμασκηνιές, ροδακινιές αφαιρώντας τους πιο αδύναμους και μικρούς καρπούς, ώστε οι χυμοί του δέντρου να πάνε στους πιο γερούς καρπούς για να γίνουν τα φρούτα σας μεγαλύτερα και πιο γευστικά.

Στα νεαρά σας δέντρα ρίξτε κομπόστ για να αναπτυχθούν όπως πρέπει

Για την Καταπολέμηση Εχθρών και Ασθενειών:

Φτιάξτε γύρω από το λαιμό των φυτών αυλάκια σε δακτυλίους για να μην έρχεται σε επαφή το νερό με το λαιμό των φυτών και για να μην αναπτύσσονται πολλά ζιζάνια κοντά τους. Αυτό αποτρέπει την εμφάνιση ασθενειών που μεταδίδονται μέσω του νερού και μολύνουν την περιοχή του λαιμού στο βλαστό και τα κατώτερα φύλλα (π.χ. φυτόφθορες, περονόσποροι).

Επιθεωρήστε τα φυτά κοιτώντας αν έχουν μολυνθεί από ωίδιο (λόβα) τα φύλλα και βοτρώτη τα άνθη των κηπευτικών και καλλωπιστικών σας ή μονίλια τα πυρηνόκαρπα (ροδακινιές, κερασιές, δαμασκηνιές, αμυγδαλιές) και αφαιρέστε τα προβεβλημένα μέρη.

Πελίτι - Βαδίζοντας προς την αυτάρκεια

Κοιτάξτε στα νεαρά φύλλα και τρυφερούς βλαστούς αν έχουν παρασιτήσει αφίδες (μελίγκρα) και απομακρύνεται με το χέρι τα έντομα αυτά. Επίσης, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε κάποια οργανικά εντομοκτόνα με φυσικές πυρεθρίνες του εμπορίου ή να φτιάξετε ένα μείγμα με βάση το σαπούνι για να τα αντιμετωπίσετε.

Δείτε κάτω από τα φύλλα των φυτών σας αν κρύβονται μικρές πράσινες ή καφετί κάμπιες.

Καλύψτε την περιοχή γύρω από το λαιμό των φυτών με πεσμένα φύλλα και άχυρα , ώστε να μην τα πλησιάζουν σαλιγκάρια και φροντίστε το κομπόστ σας να διατηρείτε σε μέρος που αερίζεται καλά για να μην αναπτυχθούν επιβλαβείς μύκητες και μικροοργανισμοί σε αυτό.

Καλή επιτυχία

Καλό μήνα



Οι εργασίες στον κήπο τον Ιούλιο

13 Ιουλίου 2020

Φτάσαμε στον Ιούλιο τον έβδομο μήνα του χρόνου και είμαστε στην καρδιά του καλοκαιριού. Τώρα οι κόποι μας από τους προηγούμενους μήνες θα ανταμειφθούν. Αρχίζουμε να μαζεύουμε: ντομάτες, ντοματίνια, αγγουράκια, πατάτες, φασολάκια, μπάμιες, καλαμπόκια, μελιτζάνες, κολοκυθάκια, φράουλες, κρεμμύδια, σκόρδα, κ.α λαχταριστά λαχανικά.

Η θερμοκρασία είναι πολύ υψηλή και έτσι φροντίζουμε να ποτίζουμε το πρωί για να μπορέσουν τα φυτά μας να ανταπεξέρθουν στη ζέστη του μεσημεριού. Αποφεύγουμε να ποτίζουμε τις μεσημεριανές ώρες για να μην αφήνουμε σταγόνες νερού πάνω στα φύλλα ή τα άνθη των φυτών που μπορεί να προκαλέσουν εγκαύματα.

Φροντίζουμε την καλή εδαφοκάλυψη του κήπου μας για να προστατέψουμε τα φυτά μας από τις υψηλές θερμοκρασίες και για να κάνουμε οικονομία στο νερό.

Ξεκινάμε επίσης τα σπορεία για τα χειμερινά λαχανικά: πράσα, κουνουπίδια, μπρόκολα, αντίδια, καρότα, παντζάρια, ρόκα, σέλινο, άνηθο, κ.α.

Φροντίζουμε για την απομάκρυνση ξερών κλαδιών από τον κήπο και την αυλή, κλαδεύουμε επίσης τα ξερά κλαδιά από τα δέντρα μας για να μην αποτελέσουν εύφλεκτη ύλη σε περίπτωση πυρκαγιάς.

Στα καλλωπιστικά λουλούδια του κήπου μας και τους θάμνους, κόβουμε τα ξερά κλαδιά και τα ξεραμένα λουλούδια.

Μαζεύουμε βότανα όπως: τσάι του βουνού, λεβάντα, ρίγανη, κ.α

Δείτε πως κρατάμε σπόρο ντομάτας και αγγουριού

Καλό μήνα

Διαβάστε επίσης.

[Καλλιεργώντας μαϊντανό](#)

[Καλλιεργώντας ρόκα](#)

[Καλλιεργώντας σπανάκι](#)

[Καλλιεργώντας ραπανάκι](#)

[Τα γεώμηλα της Άνω Βροντού Σερρών](#)

[Καλλιεργώντας λάχανο](#)

[Καλλιεργώντας πιπεριές](#)

[Καλλιέργεια μαρουλιού](#)

[Πώς να κάνουμε μια αραιή σπορά μικρών σπόρων](#)

[Καλλιέργεια παντζαριού](#)

[Καλλιέργεια σκόρδου στον κήπο ή στη γλάστρα](#)

Οι εργασίες στον κήπο τον Αύγουστο

1 Αυγούστου 2020

“Αύγουστε, καλέ μου μήνα, να 'σουν τρεις φορές το χρόνο!”

Ο Αύγουστος είναι ο μήνας των φρούτων και των λαχανικών, ο μήνας με την ωραία πανσέληνο, ο μήνας με πολύ υψηλές θερμοκρασίες.

Έτσι θα πρέπει να προστατέψουμε τα φυτά του κήπου μας από τις υψηλές θερμοκρασίες. Ποτίζουμε κάθε δύο ή τρεις μέρες το πρωί.

Φροντίζουμε την εδαφοκάλυψη για να κάνουμε οικονομία στο νερό και να προστατέψουμε τα φυτά από τις υψηλές θερμοκρασίες.

Αν ετοιμαζόμαστε για διακοπές φροντίζουμε να βρούμε έναν γείτονα ή έναν φίλο να μας ποτίζει τα φυτά μας.

Αν έχουμε γλάστρες στο μπαλκόνι μπορούμε να τις μεταφέρουμε σε πιο σκιερό μέρος και αν είναι να λείψουμε για πολλές μέρες μπορούμε να βάλουμε μπουκάλια με νερό μέσα στις γλάστρες έτσι ώστε να μην τους λείψει.

Ο Αύγουστος είναι ο μήνας που συγκομίζουμε πολλά και νόστιμα λαχανικά: ντομάτες, κολοκυθάκια, φασολάκια, μπάμιες, πατάτες, κρεμμυδάκια, πιπεριές κ.α.

Τον Αύγουστο σπέρνουμε χειμερινά λαχανικά όπως: μπρόκολα, κουνουπίδια, λάχανο, παντζάρι, καρότα, σπανάκι.

Μπορούμε να βάλουμε όψιμα καλοκαιρινά λαχανικά κυρίως για την νότια Ελλάδα, κολοκυθάκια, αγγούρια, φασόλια, αλλά και πατάτα για τις περιοχές που η συγκομιδή γίνεται το Δεκέμβριο.

Μαζεύουμε σπόρους από: μαρούλι, ντομάτες, αγγούρι, πιπεριές, πεπόνι, καρπούζι, κ.α.

Εμπλουτίζουμε το χώμα μας με χωνεμένη κοπριά ή κομπόστ.

Κλαδεύουμε ελαφριά τα καλλωπιστικά λουλούδια για να τα διεγείρουμε να ανθήσουν το φθινόπωρο.

Κλαδεύουμε τα ξερά άνθη από τις τριανταφυλλίες.

Αν έχουμε ελιές τοποθετούμε τις δακοπαγίδες. Ο δάκος στις υψηλές θερμοκρασίες πάνω από 35°C καθλώνεται και δεν χρειάζεται να κάνει επεμβάσεις.

Αν έχουμε μελίτσια θα κάνουμε τρύγο.

Μπήκαμε στον Αύγουστο, στην πόρτα του χειμώνα.

Όταν ζούσα στο Δασωτό στις 15 Αυγούστου χόρευαν στο πανηγύρι του δεκαπενταύγουστου και στις 16 έκοβαν ξύλα, βούιζε όλο το χωριό από τις μηχανές που έκοβαν ξύλα.

Ο Αύγουστος για πολλούς είναι ο μήνας που μπαίνει ο χειμώνας.

Πελίτι - Βαδίζοντας προς την αυτάρκεια

Ο Αύγουστος είναι και ο μήνας που μπορούμε να συντηρήσουμε τροφές, να κάνουμε λιαστές ντομάτες, να βάλουμε τρόφιμα σε βάζα, να συντηρήσουμε τρόφιμα σε λάδι, να συντηρήσουμε σιταριού και αλεύρι για μεγάλο διάστημα, να αποξηράνουμε μήλα,
Να γεμίσουμε το κελάρι μας για το χειμώνα.

Καλή επιτυχία
Καλό μήνα



Οι εργασίες στον κήπο τον Σεπτέμβριο

1 Σεπτεμβρίου 2020

Ο Σεπτέμβριος είναι ο πρώτος μήνας του φθινοπώρου, οι θερμοκρασίες είναι αρκετά υψηλές ακόμη και θυμίζει πολλές φορές και καλοκαίρι. Μαζεύουμε σπόρους από τα καλοκαιρινά λαχανικά μας: μελιτζάνες, ντομάτες, αγγούρια, πιπεριές, καρπούζια, πεπόνια, καρότα, κ.α. Σπέρνουμε και φυτεύουμε χειμερινά λαχανικά όπως: λάχανα, μπρόκολα, κουνουπίδια. Προστατεύουμε τα νεαρά φυτά λάχανου, μπρόκολου και κουνουπιδιού από τον κρεμμυδοφάγο. Σπέρνουμε επίσης: σπανάκι, μαρούλι, ρόκα, ρεπάνι, μαϊντανό, καρότο, παντζάρια, κρεμμυδάκια, άνηθο, σέλινο κ.α.

Στη νότια Ελλάδα γίνεται η φύτευση και πατάτας. Περιποιούμαστε τα αρωματικά φυτά που έχουμε στον κήπο με ελαφριά κλαδέματα, φασκόμηλο, δεντρολίβανο, όπως και στα καλλωπιστικά φυτά, τριανταφυλλιές. Μεταφυτεύουμε τα φυτά σας σε μεγαλύτερες γλάστρες αν το έχουν ανάγκη.

Φυτεύουμε φθινοπωρινούς βολβούς που θα ανθήσουν στο τέλος του χειμώνα όπως: τουλίπες, ζουμπούλια, νάρκισσους, ίριδες κ.λ.π. Τους βολβούς τους βάζουμε στο έδαφος στο διπλάσιο βάθος από αυτό που έχουν και τους ποτίζουμε για να έχει υγρασία το έδαφος. Βάζουμε μαϊντανό σε γλάστρες.

Συντηρούμε τρόφιμα για το χειμώνα.

Γεμίζουμε το κελάρι μας, κάνουμε σάλτσες, λάχανο τουρσί, αποξηραίνουμε μήλα, αχλάδια, δαμάσκηνα, πεπόνι, σταφύλι, καρπούζι, κάνουμε λιαστές ντομάτες, αποξηραίνουμε καυτερές πιπεριάς για μπουκόβο, Ακόμη αποξηραίνουμε στον ήλιο: μελιτζάνα, κρεμμύδι και αγγούρι

Συντηρούμε τα όσπρια μας για το χειμώνα. Κάνουμε το δικό μας μηλόξυδο.

Συλλέγουμε άγρια μανιτάρια.

Συντηρούμε τα κρεμμύδια μας και τα σκόρδα.

Διαβάστε ακόμη:

«Αν θέλεις να φας την άνοιξη θα πρέπει να φροντίσεις το Σεπτέμβρη».

Συντήρηση τροφίμων χωρίς ηλεκτρικό ρεύμα. Α' μέρος.

Συντήρηση τροφίμων χωρίς ηλεκτρικό ρεύμα. Β' μέρος.

Αποθήκευση τροφίμων και τι πρέπει να προσέξουμε.

Οι εργασίες στον κήπο ανά μήνα

Καλή επιτυχία

Καλό μήνα

Οι εργασίες στον κήπο τον Οκτώβριο

28 Σεπτεμβρίου 2020

«Οκτώβρη και δεν έσπειρες λίγο ψωμί θα πάρεις».

Ο Οκτώβριο είναι ο δεύτερος μήνας του φθινοπώρου, είναι ο μήνας που φέρνει τις βροχές, τη σπορά του σιταριού για να έχουμε ψωμί τον επόμενο χρόνο. Είναι ο μήνας που έχει το μικρό καλοκαιράκι του Αγίου Δημητρίου.

Ο Οκτώβριος είναι ο μήνας που συνεχίζουμε τις φροντίδες των χειμερινών λαχανικών: λάχανο, μπρόκολο, κουνουπίδι, πράσα, κρεμμυδάκια, καρότα, παντζάρια.

Θα πρέπει να προστατέψουμε τα λάχανα, τα κουνουπίδια και τα μπρόκολα από τις κάμπιες υπάρχουν βιολογικά σκευάσματα στο εμπόριο.

Επίσης θα πρέπει να προστατέψουμε τα φυτά μας από τα [σαλιγκάρια](#) μια που είναι η εποχή που αρχίζουν να επισκέπτονται τον κήπο. Μπορούμε να ρίξουμε στάχτη γύρω από τα φυτά μας για να τα εμποδίσουμε να φτάσουν.

Σπέρνουμε: κουκιά, [αρακά](#), [μπιζέλι](#), κρεμμυδάκια, καρότα, [μαϊντανό](#), [σκόρδα](#), [ρόκα](#), [σπανάκι](#), [ραπανάκι](#), [μαρούλι](#), [παντζάρι](#) κ.α.

Συνεχίζουμε τη φροντίδα των καλλωπιστικών φυτών του κήπου μας, με κλαδέματα των ξερών κλαδιών, απομάκρυνση άρρωστων φυτών κ.λ.π.

Φυτεύουμε βολβούς από ζουμπούλια, τουλίπες, φρέζιες κ.λ.π.

Μαζεύουμε σπόρους από τις [κολοκύθες](#).

Όσοι έχουν μεγαλύτερο κομμάτι γης μπορούν να σπείρουν τα χειμερινά σιτηρά όπως σιτάρι, κριθάρι, βρώμη κ.λ.π.

Κάνουμε το κομπόστ. Τον Οκτώβριο έχουμε αρκετά οργανικά υλικά που θα πρέπει να απομακρύνουμε από τον κήπο μας. Η κομποστοποίηση είναι μια φυσική διαδικασία που μας βοηθάει να «εξαφανίζουμε» τα «άχρηστα» υλικά από τον κήπο μας και την κουζίνα του σπιτιού μας και μας προσφέρει πολύτιμη οργανική ουσία.

Καλό μήνα

Οι εργασίες στον κήπο το Νοέμβριο

31 Οκτωβρίου 2020

Το φθινόπωρο έχει περάσει και μπαίνουμε πλέον στο χειμώνα. Παρόλα αυτά όμως υπάρχουν και τώρα κάποιες εργασίες που θα πρέπει να κάνουμε στον κήπο μας.

Ξεριζώνουμε όλα τα μονοετή φυτά που έχουν πλέον ξεραθεί. Μαζεύουμε όλες τις πράσινες ντομάτες και τις βάζουμε σε ένα ταψί τυλιγμένες σε χαρτί για να ωριμάσουν σιγά, σιγά ή κάνουμε τουρσί. Τοποθετούμε στο κομποστ όλα τα οργανικά υλικά που βγάζουμε από τον κήπο μας, έτσι ώστε να γίνουν ένα ωραίο οργανικό λίπασμα. Τις πιπεριές μας μπορούμε να τις μεταφυτέψουμε σε μεγάλες γλάστρες των 20 ή 30 εκατοστών και να τις βάλουμε σε εσωτερικό χώρο. Με αυτό τον τρόπο θα τις προστατέψουμε από το κρύο του χειμώνα και θα έχουμε έτοιμα φυτά με παραγωγή την άνοιξη.

Καθαρίζουμε επίσης τον κήπο από πεσμένα φύλλα, κλαδιά κ.λ.π. και τα τοποθετούμε στο κομπόστ. Βάζουμε κομπόστ ή κοπριά στον κήπο μας για να είναι έτοιμος για την άνοιξη.

Κλαδεύουμε τα πολυετή φυτά. Αν οι θερμοκρασίες είναι υψηλές και κυκλοφορούν ακόμη οι χυμοί των δέντρων μπορούμε να κλαδέψουμε και αργότερα. Μπορούμε να κλαδέψουμε τις τριανταφυλλιές μας και να αφαιρέσουμε τα ξερά κλαδιά από τα βότανα μας ή τους θάμνους μας.

Αν έχουμε βολβούς λουλουδιών που καταστρέφονται από την παγωνιά τους βγάζουμε και τους τοποθετούμε σε προστατευμένο μέρος. Φυτεύουμε επίσης βολβούς όπως τουλίπες, ζουμπούλια κ.α. Επίσης μπορούμε να βγάλουμε τα λαχανικά που μπορεί να θέλουν προστασία, πράσα, λάχανα, ρεπάνια όπως το κουτσίν, κ.α.

Προστατεύουμε με εδαφοκάληψη φυτά που μπορεί να καταστραφούν από την παγωνιά, μπορούμε να τα προστατέψουμε καλύπτοντας τα με νάilon ή τοποθετώντας και πέτρες για να παίξουν το ρόλο θερμοσυσσωρευτή.

Σπέρνουμε: σιτάρι, κριθάρι, σίκαλη, κουκιά, σκόρδα, αρακά, μπιζέλια, ρεπάνια, καρότο, ρόκα, σπανάκι, κ.α.

Μεταφυτεύουμε: Μάπες, μπρόκολα κουνουπίδια, μαρούλια, πράσα, σέλινο, αγκινάρες.

Συγκομίζουμε: Λεμόνια, πορτοκάλια, μανταρίνια, ελιές, μαρούλια, κρεμμύδια, ραδίκια, ζοχούς, ρόκα, σπανάκι, σέσκουλα, λάπατα, σινάπια, τσουκνίδες, μάραθο.

Τακτοποιούμε τη συλλογή των σπόρων μας. Ο Νοέμβριος είναι ένας καλός μήνας για να ελέγξουμε τη συλλογή σπόρων μας. Να δούμε τι σπόρους έχουμε και να σχεδιάσουμε τι θα φυτέψουμε την νέα καλλιεργητική περίοδο.

Πελίτι - Βαδίζοντας προς την αυτάρκεια

Ελέγχουμε αν έχουν αναπτυχθεί έντομα στη συλλογή μας και απομακρύνουμε τους προσβεβλημένους σπόρους. Φυλάσσουμε τους σπόρους σε σκοτεινό μέρος με χαμηλή υγρασία και θερμοκρασία.

Κλείνουμε τις βρύσες και αδειάζουμε τους σωλήνες από το νερό για να τους προστατέψουμε από την παγωνιά. Αδειάζουμε τα μηχανάκια μας από τα καύσιμα, τα τακτοποιούμε στην αποθήκη μας για την άνοιξη. Τακτοποιούμε την αποθήκη μας, πετάμε κατεστραμμένα πράγματα, ή πράγματα που δεν τα έχουμε χρησιμοποιήσει πάνω από ένα χρόνο τουλάχιστον. Ο Νοέμβριος είναι ένας καλός μήνας για τακτοποίηση της αποθήκης, να δούμε ξανά πράγματα που έχουμε καταχωνιάσει σε μια γωνία και δεν τα χρησιμοποιούμε, μπορούμε να δούμε μήπως είναι καιρός να τα ανακυκλώσουμε να τα δωρίσουμε ή και να τα πετάξουμε. Η καθαρή και τακτοποιημένη αποθήκη μας βοηθάει να κάνουμε ποιο εύκολα και γρήγορα τις εργασίες μας, είναι ένα βασικό μέρος του κήπου μας και της ζωής μας.

Καλό μήνα



Πελίτι - Βαδίζοντας προς την αυτάρκεια

Εργασίες στον κήπο το Δεκέμβριο.

1 Δεκεμβρίου 2020

Καλό μήνα, ο Δεκέμβριος είναι ο πρώτος μήνας του χειμώνα. Είναι ο μήνας που θεωρητικά οι εργασίες σταματούν στον κήπο.

Τα δέντρα έχουν ρίξει τους χυμούς τους οπότε είναι η εποχή που μπορούμε να ξεκινήσουμε να κλαδεύουμε τα καρποφόρα δέντρα μας.

Το Δεκέμβριο συνεχίζουμε να συγκομίζουμε τις ελιές. Μετά τη συγκομιδή της παραγωγής κλαδεύουμε τις ελιές.

Φροντίζουμε στο κλάδεμα των δέντρων να βοηθάμε να γίνεται καλός αερισμός στα δέντρα μας.

Μπορούμε να φυτέψουμε γυμνόριζα δέντρα, μήλα, αχλάδια, κεράσια, σύκα κ.λ.π.

Το Δεκέμβριο σταματάμε την όποια λίπανση κάναμε στον κήπο. Μπορούμε όμως να εμπλουτίσουμε το έδαφος μας με κομπόστ.

Καθαρίζουμε τον κήπο από άγρια χόρτα.

Συγκομίζουμε τα λαχανικά που φυτέψαμε ή σπείραμε το καλοκαίρι και το φθινόπωρο.

Το χειμώνα σταματάμε το πότισμα του κήπου μια που οι βροχές είναι πολλές. Αν όμως έχουμε φυτά κάτω από μπαλκόνια θα πρέπει να συνεχίσουμε να τα ποτίζουμε γιατί δεν ποτίζονται από τις βροχές. Επίσης τα φυτά που βάλουμε μέσα σε εσωτερικούς χώρους θα πρέπει να συνεχίζουμε να τα ποτίζουμε.

Κλαδεύουμε τις τριανταφυλλιές μας και μπορούμε να βάλουμε και κλαδιά στο χώμα για να ριζώσουν. Κλαδεύουμε και τους καλλωπιστικούς θάμνους.

Σκαλίζουμε τα φυτά μας γιατί με τις πολλές βροχές λασπώνει το έδαφος και μπορεί να δυσκολέψει τον αερισμό του εδάφους.

Προστατεύουμε τα λαχανικά μας από τα σαλιγκάρια ρίχνοντας στάχτη γύρω από τα φυτά μας. Προσοχή με τη βροχή η στάχτη διαλύεται οπότε θα πρέπει να προσθέσουμε ξανά.

Αν έχουμε λίμνη στον κήπο μας είναι μια καλή εποχή για να την καθαρίσουμε.

Ο Δεκέμβριος είναι ο μήνας με τις γιορτές τα ξωτικά, τους νάνους, τους καλικάντζαρους κ.λ.π. φροντίζουμε να ζητάμε την άδεια τους όταν πάμε στον κήπο για τις δουλείες μας έτσι ώστε να μην αναστατώσουμε πολύ τα σπίτια τους και τις δουλείες τους.

Καλό μήνα

Κάνοντας το δικό μας σπορείο.

29 Ιανουαρίου 2021

Το Πελίτι έχει τη λογική της ολιγάρκειας και της αυτάρκειας.

Σε αυτό το πλαίσιο σας παρουσιάζουμε εδώ πώς να κάνετε το δικό σας σπορείο.

Υλικά κατασκευής.

Για να κάνουμε το δικό μας σπορείο θα χρειαστούμε κάποια υλικά για την κατασκευή του.

Τα φυτοδοχεία που θα βάλουμε το χώμα μπορούμε να τα αγοράσουμε από ένα γεωπονικό κατάστημα, αυτό είναι το πιο απλό βήμα.

Μπορούμε όμως να χρησιμοποιήσουμε κουτιά από φελιζόλ που πετιούνται κατά δεκάδες στις λαϊκές αγορές.

Μπορούμε να ανακυκλώσουμε πλαστικά ποτηράκια ή ποτηράκια του καφέ ή ακόμη και κουτιά από γάλα. Θα πρέπει να κάνουμε μια ή και περισσότερες τρύπες στον πάτο από τα ποτηράκια μας για να στραγγίζουν τα νερά.

Αν το σπορείο μας το κάνουμε μέσα στο σπίτι ή σε χώρο που θα πρέπει να φροντίζουμε να είναι καθαρός, θα πρέπει να φροντίσουμε τα νερά από το πότισμα να συγκεντρώνονται μέσα σε πιατάκια.

Το χώμα για τα σπορεία μας.

Μπορούμε να αγοράσουμε από ένα γεωπονικό κατάστημα ή ειδικό φυτόχωμα για σπορεία, προσοχή είναι πολύ σημαντικό, τα χώματα που αγοράζουμε του εμπορίου σε σακιά να έχουν ένδειξη για Βιοκαλλιέργειες, αλλιώς είναι παρά πολύ μεγάλο το ρίσκο να έχει μέσα χημικές ουσίες (πχ μυκητοκτόνα, βακτηριοκτόνα, κτλ) με αποτέλεσμα και να μολύνουν το χώμα μας και την υγεία του, και πολύ σημαντικά προβλήματα στη βλάστηση (πχ καθυστέρηση ανάπτυξης κτλ).

Μπορούμε όμως να κάνουμε και το δικό μας, 70% τύρφη, 30% κομπόστ ή χωνεμένη κοπριά. Την τύρφη την προτείνουμε ως μια εύκολη λύση αλλά αν μπορούμε να την αποφύγουμε για περιβαλλοντικούς λόγους να το κάνουμε. Θα πρέπει να προσέξουμε και για τις κοπριές να είναι από βιολογικά κτήματα για να μην έχουν μέσα αντιβιοτικά.

Μπορούμε επίσης να μαζέψουμε φύλλωμα από το δάσος, κ.α. Γεμίζουμε τα ποτηράκια μας με το μίγμα που έχουμε κάνει. Φροντίζουμε να είναι ένα δάχτυλο πιο χαμηλά το χώμα μας από το χείλος του ποτηριού.

Σπορά των σπόρων.

Στα ποτηράκια μας μπορούμε να βάλουμε έναν ένα σπόρο όταν είναι για κολοκύθια, αγγούρια, καρπούζια, πεπόνια κ.λ.π αλλά μπορούμε να βάλουμε τέσσερις μαζί όταν είναι πιπεριές, μελιτζάνες, ντομάτες κ.λ.π. και να τα μεταφυτέψουμε όταν μεγαλώσουν. Στην περίπτωση πχ παντζάρια, καρότα,

Πελίτι - Βαδίζοντας προς την αυτάρκεια

γενικά στα περισσότερα βολβώδη, θα έβαζα 4-6 σπόρους μαζί (θα βγουν πολύ πιο γρήγορα “παρεούλα”) και θα τα μεταφυτεύουμε όπως είναι. Κάνουμε συγκομιδή προσέχτηκα, το πρώτο που θα έχει το μεγαλύτερο – επιθυμητό μέγεθος και αφήνω τα υπόλοιπα να συνεχίσουν. Δεν έχω δει κανένα πρόβλημα πχ ανταγωνισμού κτλ και μάλιστα καλλιεργώ έτσι σε περιορισμένο χώρο πολύ σημαντική ποσότητα τροφής. Τέλεια τεχνική για αστικά περιβάλλοντα ακόμα κ σε μεγάλες γλάστρες.

Οι σπόροι μπαίνουν στο έδαφος στο διπλάσιο βάθος από το πάχος τους. Δηλαδή οι σπόροι ντομάτας ίσα που θα σκεπαστούν.

Μπορούμε να βάλουμε τους σπόρους και να ρίζουμε ελαφριά χώμα από πάνω τους ή να ανοίξουμε μια μικρή τρυπούλα και να βάλουμε τους σπόρους μέσα.

Πότισμα.

Ποτίζουμε τους σπόρους κάθε μέρα ή κάθε δεύτερη μέρα, φροντίζουμε να έχει το χώμα μας μια ελαφριά υγρασία.

Φωτισμός.

Τα σπορεία μας θα πρέπει να είναι σε τέτοιο σημείο που θα πρέπει να βλέπει τα φυτά ο ήλιος. Αυτό είναι ένα λάθος που συμβαίνει συχνά. Βάζουμε τα σπορεία μας μέσα σε ένα φωτεινό σημείο και τα φυτά ψάχνουν να βρουν τον ήλιο και έτσι «λελεκιάζουν» δημιουργούν μεγάλο στέλεχος και καταστρέφονται.

Θερμοκρασία. Ο χώρος που θα έχουμε το σπορείο μας είναι καλό να έχει μια θερμοκρασία κοντά στους 20°C

Περίοδος σποράς.

Το πότε θα κάνουμε το σπορεία μας εξαρτάτε από το πότε θέλουμε να βγάλουμε τα φυτά μας στον κήπο ή στο θερμοκήπιο. Θα υπολογίζουμε ότι τα φυτά μας θέλουν περίπου δυο μήνες ως που να μεταφυτευτούν.

Μεταφυτεύουμε τις ντομάτες στις μόνιμες θέσεις τους όταν αποκτήσουν πάχος όπως ένα μολύβι.

Αν έχουμε βάλει περισσότερα από ένα φυτά στα φυτοδοχεία μας π.χ ντομάτες, πιπεριές, μελιτζάνες κ.α όταν αποκτήσουν ένα ύψος περίπου δέκα εκατοστών μεταφυτεύουμε τα φυτά σε περισσότερα φυτοδοχεία για να μπορέσουν να αναπτυχθούν κανονικά.

Πριν τη σπορά.

Μπορούμε να βάλουμε τους σπόρους για τέσσερις ώρες, μέσα σε χλιαρό προς ζεστό νερό, δηλαδή 30-40°C” για να ζυπνήσουμε τους σπόρους με μια ζεστασιά (θετικό “σοκ”).

Κάποιοι σπόροι μπορεί να φυτρώσουν όπως οι σπόροι μελιτζάνας.

Αν έχουμε σπόρους που πιθανόν να μην ξέρουμε αν θα φυτρώσουν τότε κάνουμε προ βλάστηση. Παίρνουμε χαρτί κουζίνας, βάζουμε τους σπόρους μέσα στο χαρτί, τους σκεπάζουμε και μουςκεύουμε το χαρτί. Το χαρτί με τους

Πελίτι - Βαδίζοντας προς την αυτάρκεια

σπόρους τους βάζουμε μέσα σε πλαστική σακούλα.

Τους κλείνουμε και τους αφήνουμε σε ζεστό μέρος. Μέσα σε 34 ώρες οι σπόροι μας θα έχουν φυτρώσει. Όσοι σπόροι δεν φυτρώσουν θα τους αφαιρέσουμε τους υπόλοιπους θα τους βάλουμε στα φυτοδοχεία μας προσεκτικά για να μην καταστρέψουμε τα ριζίδια τους.

Αν θέλετε να προμηθευτείτε παραδοσιακούς σπόρους από το Πελίτι ακολουθείστε τις οδηγίες [εδώ](#).

Το να κάνουμε τα δικά μας φυτά έχουμε μια αίσθηση, αυτάρκειας και ελευθερίας στην επιλογή της τροφής μας και μια οικονομία στην τσέπη μας.

Ευχαριστώ τον κ. Χάρη Φ. Χουλιάρα για τις συμβουλές του.



Πως να κρατήσουμε τους δικούς μας σπόρους

15 Ιουλίου 2020

Η συλλογή σπόρων είναι μια ευχάριστη και δημιουργική διαδικασία. Υπάρχουν πολλοί διαφορετικοί τρόποι για να το κάνεις αυτό. Παρακάτω θα βρείτε κάποιους από αυτούς καθώς και βασικές συμβουλές που θα σας βοηθήσουν στην προσπάθεια σας να διατηρήσετε τις αγαπημένες σας ποικιλίες!

Βασικές αρχές.

Συλλέγουμε σπόρο από τα πιο αντιπροσωπευτικά φυτά της ποικιλίας, τα πιο καλαίσθητα, υγιή και τα πιο παραγωγικά, τα οποία είναι καλό να τα σηματοδούμε με μια κορδέλα ◊ Προσπαθούμε να συλλέγουμε σπόρο από όσο το δυνατόν μεγαλύτερο αριθμό φυτών μιας ποικιλίας (τουλάχιστον 6-12) και περισσότερα στάδια παραγωγής (αρχή, μέση, τέλος καρποφορίας). Έτσι έχουμε μεγαλύτερες πιθανότητες να διατηρήσουμε όλα τα χαρακτηριστικά της ποικιλίας! ◊ Βασικό είναι όταν σπέρνουμε μια ποικιλία να κρατάμε στην άκρη μια μικρή ποσότητα από το σπόρο για την περίπτωση που η καλλιέργεια μας καταστραφεί για οποιονδήποτε λόγο.

Ντομάτα

Συλλέγουμε τις ντομάτες όταν είναι πολύ ώριμες • Κατόπιν, τις κόβουμε οριζόντια και τις στύβουμε πάνω από ένα σουρωτήρι, για να πέσουν μόνο οι σπόροι • Πλένουμε με άφθονο νερό τους σπόρους μέσα στο σουρωτήρι, ανακατεύοντας με το χέρι μας • Κατόπιν βάζουμε τους σπόρους σε ένα δοχείο με νερό και απομακρύνουμε ότι επιπλέει (ακατάλληλοι σπόροι, υπολείμματα σάρκας, φλούδας, κλπ.) • Στραγγίζουμε τους σπόρους και τους απλώνουμε σε λαδόκολλα για να ξεραθούν.

Αγγούρι

Διαλέγουμε υγιή φυτά και σηματοδούμε χαράζοντας ελαφρά ένα X με μαχαίρι τον 2^ο ή 3^ο καρπό • Φροντίζουμε να κόβουμε τους επόμενους καρπούς όταν είναι πολύ μικροί • Όταν ο καρπός γίνει κίτρινος και σκληρός και σταματήσει να μεγαλώνει, τον αφήνουμε άλλες δέκα μέρες πάνω στο φυτό και μετά τον κόβουμε • Κόβουμε κατά μήκος προσεκτικά, να μην τραυματίσουμε τους σπόρους • Κάτω από μια βρύση, πιέζουμε τους σπόρους με τα δάχτυλά μας και με τη βοήθεια του νερού, προκειμένου να ξεκολλήσουν από τη σάρκα και να πέσουν σε ένα σουρωτήρι • Πλένουμε καλά τους σπόρους και απομακρύνουμε τυχόν υπολείμματα • Στραγγίζουμε τους σπόρους και τους απλώνουμε σε λαδόκολλα για να ξεραθούν.

Πελίτι - Βαδίζοντας προς την αυτάρκεια

Καρπούζι

Διαλέγουμε τους πιο ωραίους και μεγάλους καρπούς από υγιή φυτά και τους σημαδεύουμε χαράζοντας επιφανειακά ένα Χ. Συλλέγουμε τους καρπούς όταν έχουν ωριμάσουν πολύ καλά. Τα καρπούζια είναι ώριμα όταν ξεραθεί το φύλλο και ο έλικας που βρίσκονται στην άκρη του μίσχου τους. Αφαιρούμε τους σπόρους από τους καρπούς και τους πλένουμε καλά. Τους βάζουμε μέσα σε ένα μπολ και το γεμίζουμε με νερό. Οι ώριμοι σπόροι θα κάτσουν στον πάτο του μπολ, οι κούφιοι σπόροι θα ανεβούν στην επιφάνεια. Αδειάζουμε το νερό με τους κούφιους σπόρους. Τους σπόρους που είναι στον πάτο τους στραγγίζουμε και τους απλώνουμε σε λαδόκολλα για να ξεραθούν.

Πεπόνι

Για να πάρουμε σπόρους πεπονιού. Παίρνουμε ένα ώριμο πεπόνι το κόβουμε στη μέση και τους σπόρους του τους αδειάζουμε σε ένα μπολ. Ξεκολλάμε τους σπόρους από τη σάρκα του πεπονιού και γεμίζουμε με νερό το μπολ. Μεταφέρουμε το νερό με τους σπόρους μέσα σε ένα γυάλινο βάζο. Όλοι οι σπόροι του πεπονιού θα ανεβούν στην επιφάνεια του νερού. Αφήνουμε τους σπόρους μέσα στο νερό για 24 ώρες. Μέσα στις επόμενες ώρες βλέπουμε τους ώριμους σπόρους να κάθονται στον πάτο του βάζου. Σε 24 ώρες θα γίνει ο διαχωρισμός των ώριμων σπόρων που θα κάτσουν στον πάτο και οι κούφιοι σπόροι που θα μείνουν στην επιφάνεια. Αδειάζουμε προσεκτικά το νερό αφαιρώντας τους κούφιους σπόρους από την επιφάνεια του νερού. Τους ώριμους σπόρους του ρίχνουμε σε ένα στραγγιστήρι όπου τους πλένουμε για μια φορά ακόμη. Μετά τους βάζουμε πάνω σε μια λαδόκολλα και τους αφήνουμε για μια εβδομάδα σε σκιά για να στεγνώσουν. Αφού στεγνώσουν τους τοποθετούμε σε γυάλινο βάζο και γράφουμε τα χαρακτηριστικά της ποικιλίας και την χρονιά. Τους αποθηκεύουμε σε χώρο με χαμηλή υγρασία και θερμοκρασία.

Πιπεριά

Διαλέγουμε υγιή φυτά και σημαδεύουμε με κορδέλα τον 2ο ή 3ο καρπό (ένα καρπό σε κάθε φυτό) ● Αφήνουμε να ωριμάσουν πολύ, έως ότου κοκκινίσουν και ζαρώσουν ● Παράλληλα φροντίζουμε να κόβουμε όλους τους υπόλοιπους καρπούς που παράγει το φυτό, πριν ωριμάσουν εντελώς ● Στη συνέχεια ανοίγουμε τους καρπούς και ξεχωρίζουμε τους σπόρους με τα δάχτυλα ● Τέλος τους απλώνουμε σε λαδόκολλα για να στεγνώσουν

ΠΡΟΣΟΧΗ: Φοράμε πάντα γάντια όταν παίρνουμε τους σπόρους από καυτερή πιπεριά!

Πελίτι - Βαδίζοντας προς την αυτάρκεια

Κολοκυθάκι

Διαλέγουμε υγιή φυτά και σημαδεύουμε χαράζοντας ελαφρά ένα Χ με μαχαίρι τον 2^ο ή 3^ο καρπό • Φροντίζουμε να κόβουμε τους επόμενους καρπούς όταν είναι πολύ μικροί • Όταν ο καρπός γίνει κίτρινος και σκληρός και σταματήσει να μεγαλώνει, τον αφήνουμε άλλες δέκα μέρες πάνω στο φυτό και μετά τον κόβουμε • Κόβουμε κατά μήκος προσεκτικά, να μην τραυματίσουμε τους σπόρους • Κάτω από μια βρύση, πιέζουμε τους σπόρους με τα δάχτυλά μας και με τη βοήθεια του νερού, προκειμένου να ξεκολλήσουν από τη σάρκα και να πέσουν σε ένα σουρωτήρι • Πλένουμε καλά τους σπόρους και απομακρύνουμε τυχόν υπολείμματα • Στραγγίζουμε τους σπόρους και τους απλώνουμε σε λαδόκολλα για να ξεραθούν **ΠΡΟΣΟΧΗ:** Για τις μεγάλες κολοκύθες δεν ισχύουν τα παραπάνω. Τις αφήνουμε να ωριμάσουν όλες πάνω στο φυτό και όταν τις κόψουμε για φαγητό, μπορούμε να κρατήσουμε το σπόρο τους.

Μελιτζάνα

Διαλέγουμε υγιή φυτά και σημαδεύουμε με κορδέλα τον 2^ο ή 3^ο καρπό (ένα καρπό σε κάθε φυτό).

Αφήνουμε τον καρπό αυτόν να ωριμάσει τελείως, ώσπου να γίνει κίτρινος και σκληρός.

Παράλληλα φροντίζουμε να κόβουμε όλους τους υπόλοιπους καρπούς που παράγει το φυτό, πριν ωριμάσουν εντελώς.

Χαράζουμε ελαφρά με το μαχαίρι σε τρεις μεριές τον καρπό, για να σαπίσει.

Αφού αρχίσει να σαπίζει κόβουμε τους καρπούς από το φυτό και τους τεμαχίζουμε μέσα σε ένα κουβά με νερό.

Τρίβουμε με τα χέρια μας τα κομμάτια της μελιτζάνας. Οι ώριμοι σπόροι θα πέσουν στον πάτο του κουβά. Η σάρκα της μελιτζάνας θα ανεβεί στην επιφάνεια του κουβά. • Αδειάζουμε προσεκτικά το νερό του κουβά, για να φύγει η σάρκα της μελιτζάνας και οι κούφιοι σπόροι.

Γεμίζουμε και αδειάζουμε τον κουβά με νερό και απομακρύνουμε ότι επιπλέει (ακατάλληλοι σπόροι, υπολείμματα σάρκας, φλούδας, κλπ.)

Στραγγίζουμε τους σπόρους και τους απλώνουμε σε λαδόκολλα στον ίσκιο για να ξεραθούν

ΠΡΟΣΟΧΗ: Σε περίπτωση πολλής υγρασίας και ζέστης, οι σπόροι κινδυνεύουν να φυτρώσουν και χρειάζεται να υποβοηθήσουμε και να επισπεύσουμε την διαδικασία ξήρανσης (π.χ. με έναν ανεμιστήρα).

Πελίτι - Βαδίζοντας προς την αυτάρκεια

Φασόλι, αρακάς, κουκί

Διαλέγουμε τα πιο εύρωστα φυτά και αφήνουμε τον 2ο ή 3ο καρπό αμάζετο σε κάθε φυτό • Συλλέγουμε τους υπόλοιπους καρπούς αν θέλουμε • Αφήνουμε το φυτό να ξεραθεί εντελώς • Παίρνουμε τους ξερούς καρπούς και αφαιρούμε το σπόρο.

Μαρούλι, ραδίκι, αντίδι, καρότο, άνηθος, μαϊντανός, σέλινο, ρόκα, λάχανο, μπρόκολο, κουνουπίδι, ρεπάνι

Αφήνουμε τα φυτά που επιλέξαμε για σπόρο, να ανθίσουν και να σποριάσουν • Σε περιοχές με βαρύ χειμώνα, όταν πρόκειται για λαχανικά που δίνουν σπόρο τον δεύτερο χρόνο, μπορούμε να μεταφυτεύσουμε τα φυτά και να τα αποθηκεύσουμε για να «ξεχειμωνιάσουν». Αφού τα βάλουμε σε ένα τελάρο και τα καλύψουμε με άμμο, τα τοποθετούμε σε μέρος ασφαλές από τον παγετό και νωρίς την άνοιξη τα φυτεύουμε στις νέες τους θέσεις για να ολοκληρώσουν τον κύκλο τους • Όταν οι περισσότεροι σπόροι είναι ώριμοι, κόβουμε τις κορυφές των φυτών και τις κρεμάμε ανάποδα σε ξηρό μέρος με ένα ταψί από κάτω, για να πέφτουν οι σπόροι • Αργότερα τινάζουμε και τους υπόλοιπους σπόρους που δεν έχουν πέσει μόνοι τους και κοσκινίζουμε για να μείνει ο σπόρος καθαρός.

ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗ – ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ

ΟΛΟΙ ΟΙ ΣΠΟΡΟΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΞΕΡΑΙΝΟΝΤΑΙ ΣΕ ΣΚΙΕΡΟ ΚΑΙ ΚΑΛΑ ΑΕΡΙΖΟΜΕΝΟ ΜΕΡΟΣ! Τους μεγάλους σπόρους, καλό θα ήταν να τους ανακατεύουμε ανά τακτά χρονικά διαστήματα για καλύτερο αερισμό ◊ Οι σπόροι μπορούν να αποθηκευτούν με ασφάλεια ΜΟΝΟ όταν είναι εντελώς ξεροί (πρακτικά, αυτό σημαίνει για τους μικρούς, μακρόστενους σπόρους να σπάνε όταν τους λυγίζουμε και για τους μεγάλους σπόρους να θρυμματίζονται όταν τους χτυπάμε με ένα σφυρί και όχι να λιώνουν) ◊ Μπορούμε να τους συσκευάσουμε σε χάρτινα ή υφασμάτινα σακουλάκια, είτε σε γυάλινα βάζακια. Σε κάθε περίπτωση τους προφυλάσσουμε από προσβολές τρωκτικών και εντόμων ◊ Βάζουμε ετικέτα με πληροφορίες για το είδος και το σπόρο, σε κάθε συσκευασία (όνομα ποικιλίας, ημερομηνία συγκομιδής, χαρακτηριστικά του φυτού, προέλευση του σπόρου κλπ.) ◊ Οι σπόροι διατηρούνται σε καθαρό, σκιερό, δροσερό και ξηρό μέρος για 3-5 χρόνια κατά μέσο όρο. Προσοχή θέλει σε ορισμένα είδη που έχουν διάρκεια ζωής πολύ μικρότερη (πχ μαϊντανός: 1 χρόνο!).

Διαβάστε: [Καθαρισμός αποξήρανση και αποθήκευση των σπόρων](#)

Μεταφύτευση λαχανικών

6 Μαρτίου 2021

Βάλαμε τα σποράκια στα γλαστράκια μας όπως είπαμε.

Τα ποτίσαμε τα φροντίσαμε και αυτά φύτρωσαν και μεγάλωσαν.

Είναι πολλά μαζί όμως τι κάνουμε τώρα;

Τώρα θα κάνουμε μεταφύτευση.

Δηλαδή θα αραιώσουμε τα φυτά μας χωρίζοντας τα και βάζοντας τα σε άλλα γλαστράκια για να μπορέσουν να αναπτυχθούν.

Μεταφύτευση συνήθως κάνουμε στις ντομάτες, στις πιπεριές, στις μελιτζάνες κ.α. φυτά.

Για να κάνουμε μεταφύτευση τα φυτά μας θα πρέπει να έχουν βγάλει τουλάχιστον 3-4 φύλλα.

Φροντίζουμε το χώμα από το γλαστράκι μας να είναι βρεγμένο έτσι ώστε να είναι πιο εύκολος ο διαχωρισμός των ριζών. Θα πρέπει να είναι νοτισμένο και το χώμα που θα βάλουμε τα φυτά μας.

Μεταφύτευση μπορεί να χρειαστεί να κάνουμε περισσότερο από μια ή και δυο φορές ως το φυτό να πάει στην τελική του θέση.

Η μία μεταφύτευση από την άλλη θα πρέπει να έχει μια χρονική απόσταση 2 – 3 ων εβδομάδων.

Το βάθος φύτευση είναι λίγο πιο μεγάλο από εκείνο που ήταν στο προηγούμενο γλαστράκι τα φυτά μας.

Αν ο καιρός δεν επιτρέπει να βγουν τα φυτά μας έξω συνεχίζουμε να τα έχουμε μέσα σε ζεστό μέρος, με άμεσο φως και υγρασία που να τα επιτρέπει να αναπτυχθούν.

Μεταφύτευση στην τελική τους θέση.

Όταν τα φυτά μας αναπτυχθούν αρκετά αλλά όχι υπερβολικά π.χ ο βλαστός της ντομάτας έχει το πάχος μολυβιού και οι θερμοκρασίες το επιτρέπουν μεταφυτεύουμε τα φυτά μας στην τελική τους θέση.

Διαλέγουμε τα πιο υγιή και δυνατά φυτά τα κοντά και χοντρά. Φυτά που μας δίνουν την αίσθηση ότι θα αντέξουν και θα παράγουν.

Για να βγάλουμε τα φυτά από το σπορείο που τα έχουμε τα ποτίζουμε και τα ξεριζώνουμε με τσάπα ή με το χέρι. Τα ξεχωρίζουμε έναν ένα και διαλέγουμε τα φυτά που θα μεταφυτεύσουμε.

Η μεταφύτευση στην τελική θέση συνήθως γίνεται τις απογευματινές ώρες για να προστατευτούν τα φυτά από το δυνατό ήλιο του μεσημεριού ή μέρες που έχει συννεφιά. Όταν μεταφυτεύουμε στην τελική θέση σκεπάζουν τα φυτά μας με χαρτόνι ή χόρτα για την προστασία από τον δυνατό ήλιο.

Πελίτι - Βαδίζοντας προς την αυτάρκεια

Στη τελική θέση ποτίζουμε το χώμα πριν ή μετά τη μεταφύτευση.

Στη θέση μεταφύτευσης μπορούμε να τοποθετήσουμε κοπριά ή κομποστ έτσι ώστε να βοηθήσουμε τα φυτά μας.

Υπάρχουν φυτά που μπορούμε να τα μεταφυτεύσουμε γυμνόριζα όπως τα μαρούλια, τα λάχανα, τα μπρόκολα, τα κουνουπίδια, οι ντομάτες, οι πιπεριές, οι μελιτζάνες.

Υπάρχουν όμως και φυτά που θα πρέπει να έχουν χώμα για να μεταφυτευτούν όπως: κολοκύθια, καρπούζια, πεπόνια.

Καλή επιτυχία



Διατηρώντας την καθαρότητα των ποικιλιών

19 Φεβρουαρίου 2021

Αν καλλιεργείς περισσότερες από μια ποικιλίες από το ίδιο είδος λαχανικού ή φρούτου είναι πιθανό να διασταυρωθούν μεταξύ τους είτε με τα έντομα είτε με τον αέρα. Ορισμένα λαχανικά διασταυρώνονται και με κάποια άγρια χόρτα π. χ το καρότο. Φυσικά, το φρούτο που θα μαζευτεί θα είναι όπως ακριβώς και τα υπόλοιπα του δέντρου, δηλαδή όπως αναμένεται να είναι και σε καμιά περίπτωση δεν μπορεί να γνωρίζει κανείς αν έχει γίνει διασταύρωση με άλλη ποικιλία. Τελικά αν σπείρετε το σπόρο από μια τέτοια διασταύρωση ο απόγονος θα είναι μείγμα. Είναι απόλυτα απαραίτητο να εφαρμοστούν οι σωστές τεχνικές ώστε να αποτραπεί η διασταύρωση των ποικιλιών. Η δουλειά χρόνων, ανθρώπων που διασώζουν ποικιλίες μπορεί να πάει χαμένη από την απροσεξία ενός και μόνο καλλιεργητή.

Για κάθε είδος υπάρχουν και διαφορετικοί τρόποι, αλλά ορισμένες τεχνικές είναι απαραίτητο να τις θυμάται κανείς. Μια από αυτές είναι η απομόνωση. Μπορεί να είναι απομόνωση με την απόσταση όπου οι ποικιλίες χωρίζονται η μια από την άλλη από μια καθορισμένη ελάχιστη απόσταση. Οι αποστάσεις για κάθε είδος είναι διαφορετικές. Πάντα πρέπει να έχουμε υπόψη μας ότι οι γείτονές μας μπορεί να καλλιεργούν. Η απομόνωση μπορεί να είναι χρονική, χαρακτηριστική περίπτωση είναι το καλαμπόκι. Εδώ εκμεταλλευόμαστε το διαφορετικό χρόνο άνθισης και μπορούμε να καλλιεργούμε διάφορες ποικιλίες ενός είδους αλλά κάθε ποικιλία ν' ανθίζει και να σποριάζει σε διαφορετικά χρονικά διαστήματα. Επίσης αν μια ποικιλία είναι πρώιμη και η άλλη είναι όψιμη μπορούμε να σπείρουμε μαζί αλλά θα ανθήσουν σε διαφορετική εποχή. Μια άλλη μέθοδος είναι η κατασκευή φράγματος, που να εμποδίζει την μεταφορά της γύρης με τα έντομα και τον αέρα.

Επίσης μπορεί να χρησιμοποιηθούν σακούλες για την κάλυψη των ανθέων πριν το άνοιγμά τους ή να καλύψουμε ολόκληρα τα φυτά με την κατασκευή κλωβών. Αποφεύγουμε να χρησιμοποιούμε πλαστικό, γιατί αργά ή γρήγορα θα καεί το φυτό. Οι χαρτοσακούλες έχουν το μειονέκτημα ότι καταστρέφονται εύκολα από τη βροχή. Για να αποφύγουμε τη γονιμοποίηση ειδικά από τα έντομα χρησιμοποιούμε τούλι, κουρτίνα βουάλ. Όλα αυτά αφήνουν τον αέρα και το φως να διεισδύσει αλλά κρατάνε μακριά τα έντομα και την γύρη. Για το καλαμπόκι και τα δημητριακά υπάρχουν ειδικές αδιάβροχες σακούλες.

Για τις ντομάτες μπορούμε να καλύψουμε το άνθος με ένα τούλι και όταν δέσει τον καρπό να αφαιρέσου με το τούλι για να μπορέσει να αναπτυχθεί ο καρπός αλλά να το σημαδέψουμε με μια κορδέλα. Η ντομάτες είναι αυτογονιμοποιούμενες και έτσι μπορούμε να εφαρμόσουμε αυτή τη μέθοδο. Η

Πελίτι - Βαδίζοντας προς την αυτάρκεια

ελάχιστη απόσταση απομόνωσης είναι τα 100 μέτρα ποικιλία από ποικιλία.

Αν έχουμε όμως αγγούρι, πεπόνι, καρπούζι, πιπεριές, μελιτζάνες, εκεί θα πρέπει να κατασκευάσουμε κλοβούς με κουρτίνα βουάλ. Περνάει το φως, το νερό δεν περνάνε τα έντομα και η γύρη από άλλα φυτά.

Στα καλαμπόκια μπορούμε να σκεπάσουμε τα θηλυκά (τη ρόκα) μέρη, με χαρτοσακούλα και όταν άνθιση η γύρη (η φούντα) να την πάρουμε και να την τινάζουμε πάνω στη ρόκα. Μετά το τίναγμα σκεπάζουμε ξανά την ρόκα με τη χαρτοσακούλα. Μπορούμε να πάρουμε τη φούντα από το καλαμπόκι που έχει τη ρόκα ή και από άλλο καλαμπόκι κάνοντας έτσι διασταύρωση των φυτών μας.

Αν έχουμε λάχανο δεν θα κόψουμε το κεφάλι. Το δεύτερο χρόνο θα χαράξουμε το κεφάλι για να βοηθήσουμε να βγει ο ανθοφόρος βλαστός. Τα λάχανα τα κουνουπίδια τα μπρόκολα λόγο ότι δίνουν σπόρο τη δεύτερη χρονιά μπορούμε να τα βάζουμε σε μέρος που δεν θα μας εμποδίσουν στις εργασίες μας. Μπορούμε να τα μεταφυτέψουμε με μπάλα χώματος για να ελευθερώσουμε το σημείο που τα βάλουμε αρχικά.

Τα καρότα μπερδεύονται πολύ εύκολα με τα άγρια καρότα. Θα πρέπει να τα απομονώσουμε ή να καταστρέψουμε ότι άγριο καρότο υπάρχει στην περιοχή που είναι δύσκολο ως αδύνατο.

Αν έχουμε κολοκύθια, μπορούμε να κλείσουμε με ένα μανταλάκι το θηλυκό άνθος, είναι αυτό που βγαίνει κοντά στον βλαστό. Όταν ανθίσει το αρσενικό που έχει πιο μακρύ μίσχο, το παίρνουμε και το βάζουμε στο θηλυκό, αφού το ελευθερώσουμε από το μανταλάκι. Μετά κλείνουμε ξανά το μανταλάκι. Όπως και στα καλαμπόκια μπορούμε να πάρουμε αρσενικό λουλούδι και από άλλα φυτά.

Πάντα να θυμόμαστε να κάνουμε λίγο σιωπή μπροστά στα φυτά μας και να τους εξηγούμε νοητικά τι κάνουμε, πριν κόψουμε τα λουλούδια τους και να τους ζητάμε την άδεια τους και την ευλογία τους για τις εργασίες μας.

Προστατεύοντας τις ντομάτες μας από ανεπιθύμητες
διασταυρώσεις

26 Μαΐου 2021

Είμαστε στα τέλη Μαΐου (26/5/2021) και δεχόμαστε πολλά τηλέφωνα για το πώς να προστατέψουμε τις ντομάτες μας από ανεπιθύμητες διασταυρώσεις.

Η ντομάτα ανήκει στα αυτογονιμοποιούμενα φυτά. Στο λουλούδι της υπάρχουν και το αρσενικό και το θηλυκό μέρος. Πριν ανθίσει το λουλούδι τοποθετούμε ένα πουγκάκι από μπουμπονιέρες.

Μόλις θα γονιμοποιηθεί το άνθος και θα σχηματιστεί ο καρπός βγάζουμε το πουγκάκι και σημαδεύουμε, δένουμε τον καρπό με ένα κορδελάκι για να ξέρουμε από πιο καρπό θα πάρουμε σπόρους.

Η απόσταση απομόνωσης για τις ντομάτες είναι 100 μέτρα.

Χειμερινός λαχανόκηπος.

2 Ιανουαρίου 2022

Αν θέλεις να φας λαχανικά το χειμώνα θα πρέπει να εργαστείς από τις αρχές καλοκαιριού.

Αν θέλεις να φας λαχανικά το καλοκαίρι θα πρέπει να εργαστείς από το χειμώνα. Στη βόρεια Ελλάδα τα σπορεία για μπρόκολα, λάχανα, κουνουπίδια ξεκινάνε από τις αρχές Ιουνίου.

Μετά τις δεκαπέντε Αυγούστου ξεκινάνε οι μεταφυτεύσεις στη μόνιμη θέση και από το Νοέμβριο αρχίζουμε να κόβουμε.

Το Σεπτέμβριο σπέρνουμε μαρούλια, παντζάρια, κρεμμυδάκια, μαϊντανό, άνηθο, σέλινο, καρότα κ.α. για να τα έχουμε στο πιάτο μας περίπου μετά από τρεις μήνες!!!

Η κηπουρική είναι και εξάσκηση υπομονής, σπέρνουμε, περιποιούμαστε και μετά από κάποιο χρονικό διάστημα εφόσον όλα πάνε καλά θα πάρουμε παραγωγή.

Τώρα που γράφετε το άρθρο είναι 2 Ιανουαρίου 2022, μέσα στον Ιανουάριο είναι καλή εποχή να ανοίξουμε τη συλλογή με τους σπόρους που έχουμε. Να δούμε σε τι κατάσταση είναι, αν έχει καταστραφεί από έντομα, ποντίκια κ.λ.π. Να ξεχωρίσουμε τις ποικιλίες που θέλουμε να σπείρουμε. Να ξεχωρίσουμε την ποσότητα που θα σπείρουμε.

Στα τέλη του Ιανουαρίου μπορούμε να ξεκινήσουμε να φτιάχνουμε τα σπορεία μας.

Να βρούμε το χώμα, το μέρος, τα υλικά κ.λ.π.

Βήμα, βήμα θα φτάσουμε στο να οργανώσουμε τον κήπο.

Καλή αρχή.



Συγκαλλιέργεια

16 Μαΐου 2020

Τις τελευταίες μέρες δεχόμαστε πολλά γράμματα για να δώσουμε πληροφορίες για την καλλιέργεια λαχανικών.

Ένα θέμα που έχουν να διαχειριστούν οι κάτοικοι των μεγάλο αστικών κέντρων είναι ο περιορισμένος χώρος.

Η συγκαλλιέργεια είναι μια τεχνική που μπορεί να μας βοηθήσει να λύσουμε το θέμα του περιορισμένου χώρου.

Συγκαλλιέργεια είναι η καλλιέργεια δύο ή και περισσότερων λαχανικών σε κοντινό χώρο. Ο στόχος της συγκαλλιέργειας είναι στο να αναπτύσσονται καλύτερα τα λαχανικά μας.

Με την συγκαλλιέργεια βελτιώνουμε την παραγωγή των λαχανικών μας, εξοικονομούμε χώρο, νερό, και έχουμε μεγαλύτερη ποικιλότητα στο τραπέζι μας.

Όλα τα λαχανικά όμως δεν ταιριάζουν μεταξύ τους. Η συγκαλλιέργεια εφαρμόζεται περισσότερο στα λαχανικά, μπορεί όμως να εφαρμοστεί στα λουλούδια, αλλά και στα καρποφόρα δέντρα συνδυάζοντας την καλλιέργεια λαχανικών και αρωματικών φυτών.

Ποια είναι τα οφέλη της συγκαλλιέργειας λαχανικών στον κήπο;

Η συγκαλλιέργεια είναι ιδιαίτερα ωφέλιμη στον λαχανόκηπο και προσφέρει αρκετά πλεονεκτήματα καθώς:

- Επιτυγχάνουμε αύξηση της ποικιλίας των κηπευτικών που καλλιεργούμε και της ποσότητας της συγκομιδής που απολαμβάνουμε.
- Αξιοποιούμε μεγαλύτερο μέρος του διαθέσιμου χώρου μας φυτεύοντας περισσότερα λαχανικά.
- Εξοικονομούμε νερό στο πότισμα των κηπευτικών, καθώς το ριζικό σύστημα των φυτών αξιοποιεί καλύτερα το διαθέσιμο νερό που βρίσκεται στο έδαφος.
- Αυξάνουμε τη γονιμότητα του εδάφους.
- Συνεισφέρουμε στην οικολογική καταπολέμηση εντόμων, χρησιμοποιώντας φυτά που απωθούν τα επιβλαβή έντομα.

Τι πρέπει προσέχουμε κατά τη συγκαλλιέργεια των λαχανικών στον κήπο;

Κατά τη συγκαλλιέργεια, είναι σημαντικό να ακολουθούμε κάποιους βασικούς κανόνες για να έχουμε μεγαλύτερη επιτυχία στην καλλιέργεια των λαχανικών μας.

- Εμπλουτίζουμε το χώμα με αρκετή οργανική ουσία με τη μορφή κομπόστ ή καλοχωνεμένης κοπριάς για να παρέχουμε τα απαραίτητα θρεπτικά στοιχεία που χρειάζονται στην πυκνή φύτευση των φυτών.

Πελίτι - Βαδίζοντας προς την αυτάρκεια

- Κάνουμε τακτικά ποτίσματα και εξασφαλίζουμε επαρκή και σταθερή διαθεσιμότητα νερού για τα συγκαλλιεργούμενα φυτά και για το πυκνό σύστημα των ριζών που αναπτύσσεται.
- Καλλιεργούμε φυτά με διαφορετικού βάρους ριζικό σύστημα, για να μειώσουμε τον ανταγωνισμό για τα θρεπτικά του εδάφους και το νερό.
- Φυτεύουμε ψηλά φυτά δίπλα σε φυτά που αναπτύσσονται στη σκιά ή σε φυτά που απαιτούν προφύλαξη από το άμεσο ηλιακό φως και είναι ευαίσθητα στα ηλιεγκαύματα.
- Φυτεύουμε αναρριχώμενα φυτά, όπως τα φασόλια, κοντά σε ψηλά φυτά όπως τα καλαμπόκια, για να αναπτυχθούν πάνω στο κεντρικό στέλεχος των καλαμποκιών.

Ποια λαχανικά ταιριάζουν και φυτεύονται μαζί στον κήπο;

Το **αγγούρι** φυτεύεται και καλλιεργείται μαζί με καλαμπόκι, φασόλια, μπιζέλια, ραπανάκια, ραδίκια, καρότα, άνηθο.

Το **καλαμπόκι** φυτεύεται και καλλιεργείται μαζί με φασόλια, κολοκυθιές, πατάτες, αγγούρι, πεπόνι και μαϊντανό.

Το **καρότο** φυτεύεται και καλλιεργείται μαζί με μαρούλι, ραπανάκι, κρεμμύδι και ντομάτα.

Η **κολοκυθιά** φυτεύεται και καλλιεργείται μαζί με καλαμπόκι, πεπόνι και ραπανάκι.

Το **κρεμμύδι** φυτεύεται και καλλιεργείται μαζί με αγγούρι, φράουλες, μαρούλια, κολοκυθιές, παντζάρια, καρότα και ντομάτες.

Το **κουνουπίδι** φυτεύεται και καλλιεργείται μαζί με κρεμμύδια, πατάτες, σέλινο, άνηθο και μαρούλι.

Το **λάχανο** φυτεύεται και καλλιεργείται μαζί με κρεμμύδια, πατάτες, σέλινο, άνηθο και μαρούλι.

Το **μαρούλι** συγκαλλιεργείται με αγγούρι, ραπανάκι, κρεμμύδι, σκόρδο, καρότο, φράουλες, κουνουπίδι.

Το **μπρόκολο** φυτεύεται και καλλιεργείται μαζί με κρεμμύδια, πατάτες, σέλινο, άνηθο και μαρούλι.

Η **ντομάτα** συγκαλλιεργείται με σκόρδο, κρεμμύδι, μαϊντανό, καρότο, κατιφέ και βασιλικό.

Η **πατάτα** συγκαλλιεργείται με καρότο, σέλινο, μπιζέλια, καλαμπόκι, κρεμμύδι, σπανάκι.

Η **πιπεριά** συγκαλλιεργείται με κρεμμύδι, βασιλικό, μπάμιες, μαϊντανό, καρότα.

Το **σκόρδο** φυτεύεται και καλλιεργείται μαζί με αγγούρι, φράουλες, μαρούλια, κολοκυθιές, παντζάρια, καρότα και ντομάτες.

Η **φασολιά** συγκαλλιεργείται με καλαμπόκι, αγγούρι, ραπανάκι, φράουλα, καρότα, μελιτζάνα και πατάτες.

Πελίτι - Βαδίζοντας προς την αυτάρκεια

Κι ένα μυστικό για την συγκαλλιέργεια των λαχανικών στον κήπο

Κατά την φύτευση και συγκαλλιέργεια των λαχανικών στον κήπο, παραδοσιακά, φυτεύουμε βασιλικούς και κατιφέδες για την προστασία των φυτών από έντομα που τα προσβάλλουν. Έχει παρατηρηθεί ότι ο βασιλικός και ο κατιφές έχουν εντομοδιωκτικές ιδιότητες και αναπτύσσονται πολύ αρμονικά με τα λαχανικά του κήπου μας.

Το άρθρο είναι βασισμένο σε άρθρο από την ιστοσελίδα,

Κάνοντας το δικό μας κομποστ

29 Σεπτεμβρίου 2020

Το φθινόπωρο είναι η κατάλληλη εποχή για να κάνουμε κομποστ. Είναι η εποχή που υπάρχουν αρκετά πεσμένα φύλλα, ξερά ξύλα, αρκετά υπολείμματα από τον κήπο και πάντα έχουμε οργανικά υπολείμματα στην κουζίνα μας.

Η κομποστοποίηση είναι μια φυσική διαδικασία που γίνεται παντού στη φύση. Μπορούμε όμως να την αναγνωρίσουμε πιο εύκολα στο δάσος όπου βλέπουμε τα ξερά φύλα και κλαδιά να γίνονται γόνιμο χώμα.

Υπάρχουν πολλοί τρόποι για να κάνουμε κομποστ. Εμείς θα περιγράψουμε έναν απλό τρόπο για να κάνουμε μόνοι μας κομποστοποιητή.

Παίρνουμε τέσσερις παλέτες και δημιουργούμε έναν κουτί όπου οι δυο πλευρές του είναι ανοιχτές.

Μπορούμε να ντύσουμε εσωτερικά τις παλέτες με γεώφασμα ή να χρησιμοποιήσουμε επιπλέον ξύλα για να μειώσουμε τα μεγάλα διαστήματα μεταξύ των ξύλων για να μην φεύγουν τα υλικά μας έξω.

Στην κάτω πλευρά της κατασκευής μας μπορούμε να βάλουμε άμμο για να στραγγίζουν τα υγρά από την κομποστοποίηση.

Στην πάνω πλευρά μπορούμε να κατασκευάσουμε ένα καπάκι έτσι ώστε να μην μπαίνουν μέσα ζώα όπως γάτες ή σκυλιά κ.α.

Στο πλάι και στο κάτω μέρος της μπροστινής μεριάς μπορούμε να ανοίξουμε μια πόρτα για να μπορούμε να βγάζουμε το κομποστ.

Τι βάζουμε στο κομποστ

Στο κομπόστ ρίχνουμε υπολείμματα από την κουζίνα μας, όχι υπολείμματα φαγητού ή λάδι. Φύλα από τα λαχανικά, κοτσάνια, υπολείμματα καφέ, υπολείμματα τσαγιού, κ.λ.π.

Από τον κήπο τα φύλλα το γκαζόν, τα ξερά ξύλα, τα υπολείμματα του κήπου είναι όλα πολύ καλά υλικά για κομποστοποίηση.

Ανά διαστήματα μπορούμε να ρίξουμε λίγο χώμα. Με αυτό τον τρόπο βοηθάμε την κομποστοποίηση και αποφεύγουμε τη συγκέντρωση εντόμων και τις

Πελίτι - Βαδίζοντας προς την αυτάρκεια

δυσάρεστες οσμών.

Το καλοκαίρι που οι θερμοκρασίες είναι πολύ υψηλές μπορούμε να ποτίσουμε το κομπστ για να αυξήσουμε την υγρασία και να αποφύγουμε την ανάφλεξή του.

Το χειμώνα που έχει πολλές βροχές και υγρασία προσθέτουμε ξερά ξύλα για να αυξήσουμε τον αέρα ανάμεσα στα υλικά μας.

Το κομπστ θα είναι έτοιμο σε πέντε μήνες περίπου.

Όταν θα αρχίσετε να μαζεύετε τα υπολείμματα της κουζίνας σας για να τα βάλετε για κομποστοποίηση θα εντυπωσιαστείτε από τα πόσα πολλά υλικά θα βγάξετε κάθε μέρα. Αν μπίτε στη λογική της κομποστοποίησης μετά θα σας είναι πολύ δύσκολο να πετάξετε στα σκουπίδια τα οργανικά υλικά από την κουζίνα σας.

Καλλιέργεια πατάτας

7 Μαρτίου 2021

Είμαστε στα μέσα Μαρτίου και μια από τις καλλιέργειες που μπαίνει τώρα είναι η πατάτα.

Η πατάτα αναπτύσσεται μέσα στο έδαφος, γι' αυτό θα χρειαστεί καλή κατεργασία του εδάφους. Θα πρέπει να απομακρύνουμε τις πέτρες που υπάρχουν.

Η πατάτα είναι ένα απαιτητικό φυτό γι' αυτό είναι καλό να ρίζουμε κοπριά ή κόμποστ στο μέρος που θα κάνουμε την καλλιέργεια της πατάτας.

Τις πατάτες τις καλλιεργούμε σε σαμάρια, υπερυψωμένα αυλάκια.

Οι πατάτες που φυτεύουμε είναι όπως τις πατάτες που τρώμε. Για σπόρο επιλέγουμε πατάτες όπως το μέγεθος του αυγού. Αν είναι πιο μεγάλες οι πατάτες μπορούμε να τις κόψουμε. Θα πρέπει να φροντίσουμε να αφήσουμε ένα μάτι τουλάχιστον σε κάθε μέρος που κόβουμε. Την κομμένη πλευρά μπορούμε να την βάλουμε στη στάχτη ή απλά να την αφήσουμε για δυο μέρες να στεγνώσει για να μην αναπτυχθούν ασθένειες.

Τα σαμάρια ή αυλάκια που κάνουμε για να βάλουμε τις πατάτες θα πρέπει να απέχουν μεταξύ τους 70-80 εκατοστά. Πάνω στο σαμάρια η απόσταση φύτευσης είναι 25 εκατοστά. Τα σαμάρια στη διάρκεια της καλλιέργειας τα γεμίζουμε – προσθέτουμε χώμα από τα πλάγια-έτσι ώστε να έχουν χώμα για να αναπτυχθούν οι πατάτες. Με αυτό τον τρόπο αποφεύγουμε οι πατάτες μας να εκτεθούν στον ήλιο, όπου θα πρασινίσουν και θα γίνουν ακατάλληλες για φαγητό.

Ανάγκες σε νερό.

Στα πρώτα στάδια ανάπτυξης του φυτού η πατάτα δεν έχει μεγάλες ανάγκες σε νερό. Καθώς όμως αναπτύσσεται και μπαίνουμε στο καλοκαίρι οι ανάγκες του αυξάνουν. Όταν το φυτό έχει λουλούδια είναι η χρονική στιγμή που κάνει τις πατάτες, τότε έχει μεγάλες ανάγκες σε νερό και σε οργανική ουσία.

Συγκομιδή

Σε διάστημα 3-4^{ων} μηνών οι πατάτες μας είναι έτοιμες για συγκομιδή. Όταν αρχίσουν να ξεραίνονται τα φύλλα της ξέρουμε ότι μπορούμε να συγκομίσουμε τις πατάτες. Πολλοί καλλιεργητές αφήνουν τις πατάτες άλλες δύο εβδομάδες από την ώρα που θα ξεραθούν τα φύλλα.

Τις πατάτες τις βγάζουμε προσεκτικά με μια τσάπα ή με πατατο εξαγωγή αν είναι μεγάλη η έκταση μας.

Καλλιέργεια πατάτας στον κήπο

11 Ιουνίου 2020

Εχθές αναφερθήκαμε σε «Ιστορίες με πατάτες στο Πελίτι» σήμερα θα αναφερθούμε στο πως καλλιεργούμε πατάτες στον κήπο μας.

Οι πατάτες είναι πλέον από τα βασικά είδη στη διατροφή μας και όλοι λατρεύουμε τις τηγανιτές πατάτες. Η πατάτα αποτελεί τροφή υψηλής θρεπτικής αξίας λόγω του αμύλου.

Οι πατάτες ανήκουν στην οικογένεια των σολανοειδών και είναι ξαδέρφια με τις ντομάτες, την πιπεριά και τη μελιτζάνα.

Η καλλιέργεια της πατάτας μπορεί να γίνει εύκολα στον κήπο ή στο μπαλκόνι.

Η πατάτα χρειάζεται αφράτο χώμα και γόνιμο χώμα. Τις πατάτες ανάλογα με την περιοχή στην οποία ζούμε μπορούμε να τις φυτέψουμε στα τέλη του χειμώνα στις αρχές της άνοιξης, ή στις αρχές του καλοκαιριού. Η συγκομιδή μπορεί να γίνει ως τον Οκτώβριο.

Φυτεύαμε τις μικρές πατάτες ή αν έχουμε μεγάλες τις κόβουμε στη μέση. Τις πατάτες που θα κόψουμε – την κομμένη επιφάνεια – θα τη βάλουμε στη στάχτη για να την προστατέψουμε από το σάπισμα.

Αφού προμηθευτούμε τον πατατόσπορο τον αφήνουμε 15 μέρες για να βγάλει φύτρα και μετά τον φυτεύαμε. Το βάθος σποράς είναι 15-20 εκατοστά. Η απόσταση φύτευσης μεταξύ των γραμμών είναι 70-80 εκατοστά και μεταξύ των φυτών 30-35 εκατοστά.

Όταν η πατάτα μας φυτρώσει και γίνει περίπου δέκα εκατοστά την τσαπίζουμε για τα χόρτα και τη «γεμίζουμε» βάζουμε χώμα από το πλάι στο φυτό για να μπορέσει να κάνει πατάτες.

Είναι καλό στο χωράφι που βάζουμε πατάτα, την προηγούμενη χρονιά να είχαμε μια καλλιέργεια με κάποιο ψυχανθές π.χ φασόλια. Αποφεύγουμε να βάζουμε συνεχόμενα δυο χρόνια πατάτες ή κάποιο φυτό που να είναι συγγενικό με την πατάτα. Για να μην υπάρχει εξάντληση του εδάφους και να αποφύγουμε την μετάδοση ασθενειών.

Η πατάτα θέλει αφράτο χώμα και γόνιμο γι' αυτό εμπλουτίζουμε το έδαφος με κομπόστ ή καλά χωνεμένη κοπριά. Η πατάτα είναι αρκετά απαιτητικό φυτό.

Ελέγχουμε τα φυτά μας για αυγά δορυφόρου, όπου είναι στο κάτω μέρος των φύλων της πατάτας και τα καταστρέφουμε. Αν αναπτυχθεί δορυφόρος μαζεύουμε τα έντομα κάθε πρωί από την ανατολή προς τη δύση όπως γράφει στο βιβλίο η Παραδοσιακή καλλιέργεια λαχανικών και τα μυστικά της ο κ. Γιώργος Κηπουρός.

Πελίτι - Βαδίζοντας προς την αυτάρκεια

Η πατάτα έχει μεγάλες απαιτήσεις σε νερό. Ανάλογα με την περιοχή που κάνετε την καλλιέργεια και τη βροχόπτωση που υπάρχει κανονίζεται και το πότισμα της πατάτας.

Επίσης οι ανάγκες της πατάτας σε νερό διαφέρουν ανάλογα με το στάδιο ανάπτυξης της. Οι μεγαλύτερες ανάγκες σε νερό είναι όταν μεγαλώνουν οι κόνδυλοι της πατάτας. Πια είναι αυτή η περίοδος όταν έχει το άνθος της. Ποτίζουμε συνήθως δυο με τρεις φορές την εβδομάδα.

Τις πατάτες τις συγκομίζουμε σε 3-4 μήνες μετά τη φύτευση τους. Τις αποθηκεύουμε σε μια αποθήκη με χαμηλή υγρασία χαμηλή θερμοκρασία και σκοτεινή. Μπορούμε να την αποθηκεύσουμε σε τελάρα ή σε τσουβάλια που να μπορεί να αερίζεται.

[Αποθήκευση πατάτας με τον παραδοσιακό τρόπο.](#)

24 Οκτωβρίου 2023

Το άρθρο και οι φωτογραφίες είναι του φίλου και συνεργάτη Γιώργου Κοκκινίδη από την Κοζάνη.

Αποθήκευση πατάτας με τον παραδοσιακό τρόπο που έμαθα από τούς γονείς μου. Έσκαψα 30 εκ. βάθος, άπλωσα λίγη φτέρη κάτω, έβαλα τα τσουβάλια καλό είναι να μην είναι πάνω από δύο σειρές τσουβαλάκια. Στην συνέχεια, σκέπασα με φτέρη και λίγο χώμα. Το πολύ χώμα θα προστεθεί τον Νοέμβριο για να προφυλαχθούν από την παγωνιά.

Αντί για φτέρη, που είναι η καλύτερη και φτηνότερη λύση, μπορούμε να βάλουμε άχυρα. Η φτέρη προστατεύει από σκουλήκια, σαλιγκάρια κλπ. Το βάθος μπορεί να είναι και περισσότερο από 30 εκ. Δεν πρέπει να βάλουμε πολύ χώμα στην αρχή, πριν τα πολλά κρύα γιατί μπορεί να χαλάσουν από την πολύ ζέστη. Για τον ίδιο λόγο βάζουμε το πρόχειρο σκέπασμα στο πάνω μέρος το οποίο δεν πρέπει να είναι νάιλον αλλά κάτι διαπερατό από αέρα- νερό και να μην δεσμεύει την θερμοκρασία. Για το χώμα μετά τον Νοέμβριο ας είναι το ελάχιστο 10 με 15 εκατοστά, ανάλογα τις χαμηλές θερμοκρασίες. Τον Φεβρουάριο τις βγάζουμε και είναι όπως τις βάλαμε φρέσκες, τις καθορίζουμε από σαπίλες και κέντρα και τις βάζουμε σε τελάρα σε σκοτεινό και όσο το δυνατόν κρύο μέρος, όχι όμως και κάτω από το μηδέν

Εννοείται ότι οπότε χρειάζεται ανοίγουμε από μία άκρη και βγάζουμε με προσοχή κάποιο τσουβάλι.

Πως αποθηκεύουμε τις πατάτες μας.

25 Οκτωβρίου 2021

Τέλη Οκτωβρίου και οι πατάτες έχουν βγει από το χώμα στις περισσότερες περιοχές της χώρας και τώρα ξεκινάει το επόμενο στάδιο η αποθήκευση τους. Όταν ζούσα στο Δασωτό Κάτω Νευροκοπίου είχα παρατηρήσει στις άκρες των χωραφιών υπήρχαν κάποια αναχώματα. Δεν μπορούσα να καταλάβω τι ήταν και ποια η χρησιμότητα τους. Ως που ρώτησα και έμαθα ότι αποθήκευαν τις πατάτες.

Αφού βγάλουμε τις πατάτες, στεγνώνουν και καθαριστούν από τα χώματα, τις μεταφέρουμε στις αποθήκες. Στην αποθήκη κάνουμε διαλογή της πατάτας, ξεχωρίζουμε τις χτυπημένες ή κομμένες, τις σάπιες και τις πολύ μικρές. Παράλληλα κάνουμε διαλογή ανάλογα με το μέγεθος: μικρές, μεσαίες, μεγάλες.

Τις πατάτες τις αποθηκεύουμε σε ένα δροσερό (χαμηλή υγρασία και θερμοκρασία), σκοτεινό μέρος μακριά από άλλα φρούτα και λαχανικά. Στο κελάρι αν έχουμε, σε υπόγειο ή σε μια αποθήκη τροφίμων στο διαμέρισμα κ.λ.π. Η θερμοκρασία δεν πρέπει να πέφτει κάτω από τους 0°C, αλλά ούτε και να ανεβαίνει πάνω από τους 7-8°C, γιατί η πατάτα μόλις σπάσει ο λήθαργος (2-3 μήνες από την ωρίμανση του κονδύλου, αναλόγως της ποικιλίας), αρχίζει να φυτρώνει. Είναι φανερό πως αυτές οι θερμοκρασίες μόνο τους φθινοπωρινούς και χειμερινούς μήνες επιτυγχάνονται χωρίς ψύξη.

Φροντίζουμε να μην τις βλέπει ο ήλιος έτσι ώστε να μην πρασινίσουν. Αν αρχίσουν να φυτρώνουν σπάμε τα φύτρα τους αν θέλουμε να τις διατηρήσουμε για φαγητό.

Φροντίζουμε να μην υπάρχουν μήλα στον ίδιο χώρο με τις πατάτες, τα μήλα παράγουν υψηλά επίπεδα του αερίου αιθυλένιο, το οποίο προκαλεί πρόωρη αλλοίωση στις πατάτες.

Τα μήλα δεν είναι τα μοναδικά φρούτα που εκπέμπουν αιθυλένιο

Αν και τα μήλα εκπέμπουν ιδιαίτερα υψηλά επίπεδα αιθυλενίου, δεν είναι το μόνο φρέσκο προϊόν, που έχει τέτοιο αποτέλεσμα. Τα παρακάτω πρέπει να φυλάσσονται χωριστά από άλλα προϊόντα για να αποφευχθεί η ταχεία ωρίμανση και η πρόωρη αλλοίωση:

Βερίκοκα, αβοκάντο, μπανάνες, πεπόνια, μάνγκο, κρεμμύδια, ροδάκινα, αχλάδια, δαμάσκηνα, ντομάτες

Ωστόσο, εάν υπάρχει κάποιο φρούτο, ή λαχανικό που θέλατε να ωριμάσει νωρίτερα, μπορείτε να αποθηκεύσετε στρατηγικά ένα από αυτά τα είδη κοντά τους, για να επισπεύσετε τη διαδικασία.

Καλλιεργώντας λαχανικά σε περιορισμένη έκταση

30 Απριλίου 2020

Μέσα από την υγειονομική κρίση γεννήθηκε η ανάγκη σε πολλούς ανθρώπων των πόλεων να καλλιεργήσουν ένα μέρος της τροφής τους. Το τελευταίο διάστημα δεχτήκαμε πολλές ερωτήσεις πώς να κάνουν έναν λαχανόκηπο στο μπαλκόνι τους. Αυτό ήταν ένα θέμα που είχαμε ασχοληθεί από το 2005, όπου παρουσιάσαμε τότε κήπους σε μπαλκόνια και ταράτσες στην Αθήνα και όχι μόνο. Έχω δει απίστευτά ωραίους κήπους και έχω συναντήσει καταπληκτικούς μπαζεβάνηδες μέσα στα τσιμέντα της Αθήνας.



Το 2014 μας ζητήθηκε να βοηθήσουμε με σπόρους και με εκπαίδευση ανθρώπους που ήταν εγκλωβισμένοι στη Συρία και την Παλαιστίνη για να κάνουν το δικό τους κήπο. Τότε είχαμε δει πραγματικά απίστευτους κήπους. Βομβαρδισμένες ταράτσες μετατρέποντας σε υπέροχους κήπους. Κήπους ελπίδας και ζωής.

Όταν έχουμε έναν μικρό χώρο για να καλλιεργήσουμε θα πρέπει να τον εκμεταλλευόμαστε στο έπακρο. Όταν η μια καλλιέργεια πάει να τελειώσει θα βάζουμε την επόμενη. Έτσι ώστε η καλλιέργεια των φυτών να διαδέχεται η μια την άλλη.

Θα δείτε στη φωτογραφία ότι τα μαρούλια αναπτύσσονται και ανάμεσα τους έχουν φυτευτεί ντομάτες. Σε λίγες μέρες τα μαρούλια θα καταναλωθούν και τη θέση τους θα πάρουν οι ντοματιές.

Μέσα στα κρεμμύδια ρίξαμε σπόρο για λάχανα και κουνουπίδια. Όταν θα βγάλουμε τα κρεμμύδια θα αρχίσουν να φυτρώνουν τα λάχανα.

Πελίτι - Βαδίζοντας προς την αυτάρκεια

Ανάμεσα στις φράουλες έχουμε βάλει σκόρδα και κρεμμύδια, για να τις προστατέψουμε από το σάπισμα αλλά για να έχουμε και κρεμμύδια και σκόρδα για τη σαλάτα μας.

Μέσα στις φράουλες κάναμε σπορείο για μαρούλια.

Ο έλεγχος των χόρτων είναι πολύ εύκολος, με ελάχιστο καθημερινό κόπο, και χωρίς βαριά μηχανήματα, ξεβοτανίζουμε τα φυτά που δεν θέλουμε και δίνουμε το προβάδισμα στα δικά μας φυτά.

Επίσης μέσα σε γλάστρες ή υπερυψωμένα παρτέρια όπως αυτά που είναι στο Πελίτι στις φωτογραφίες, οι εργασίες γίνονται πιο ξεκούραστα: για άτομα που έχουν πρόβλημα με τι μέση τους, ηλικιωμένους που δεν μπορούν να ασχοληθούν με βαριές εργασίες, με πολυάσχολους ανθρώπους των πόλεων και για παιδιά που είναι πιο κοντά στο ύψος τους.

Για λίπανση μπορούμε να βάλουμε κάποιο υγρό λίπασμα από τσουκνίδες (μυρίζει άσχημα), Ε. Μ. από φύκια κ.λπ. έτσι ώστε να δοθούν πιο άμεσα τα θρεπτικά συστατικά στα φυτά μας.

Οι γλάστρες μας έχουν περιορισμένο χώρο και το χώμα. Γι' αυτό εμπλουτίζουμε το χώμα μας με υγρό λίπασμα.

Στο μπαλκόνι μας μπορούμε να βάλουμε ωραία χαλαρωτική μουσική, αρέσει στα φυτά μας η κλασική μουσική, οι εκκλησιαστικοί ύμνοι, γενικά οι χαλαρές μουσικές. Τα βοηθάει να αναπτύσσονται καλύτερα.

Μπορούμε να τα μιλάμε και να τα χαιρετάμε καθημερινά όπως θα χαιρετούσαμε έναν σκύλο μια γάτα έναν άνθρωπο. Έτσι δημιουργούμε μια σχέση μεταξύ μας και αλληλεπιδρούμε.

Οι ινδιάνοι όταν υπάρχει ξηρασία και τα φυτά τους κινδυνεύουν να καταστραφούν, τα τραγουδάνε.

Μπορείτε να δοκιμάσετε και εσείς να τραγουδήσετε στα φυτά σας όταν νιώσετε ότι κινδυνεύουν!!!

Υπερυψωμένα παρτέρια στο Πελίτι.

3 Οκτωβρίου 2020

Δυο χρόνια πριν (2018) είχαμε κατασκευάσει ένα πέτρινο υπερυψωμένο παρτέρι ως εκπαιδευτικό βοτανόκηπο για τους μαθητές που επισκέπτονται το Πελίτι.

Πριν ένα χρόνο (Οκτώβριος 2019) κατασκευάσαμε στο Πελίτι, ξύλινα υπερυψωμένα παρτέρια για την καλλιέργεια λαχανικών, βοτάνων, κ.λ.π.

Δύο χρόνο μετά μπορούμε να βγάλουμε τα πρώτα συμπεράσματα.

Τα πλεονεκτήματα καλλιέργειας λαχανικών σε υπερυψωμένα παρτέρια.

Όσοι έχουν προβλήματα μέσης, μπορούν να καλλιεργήσουν πιο εύκολα και ξεκούραστα τα λαχανικά τους.

Τα υπερυψωμένα παρτέρια είναι πολύ καλά και για τα μικρά παιδιά.

Χρησιμοποιούμε μικρά και ελαφριά εργαλεία για τις καλλιεργητικές εργασίες.

Δεν χρειάζονται βαριά μηχανοκίνητα εργαλεία, οπότε δεν έχουμε θόρυβο και καύση ορυκτών καυσίμων.

Έχουμε οικονομία νερού.

Ελέγχουμε πιο εύκολα τα αγριόχορτα που δεν θέλουμε στα παρτέρια μας.

Αξιοποιούμε καλύτερα μικρότερο χώρο.

Μπορούμε να αξιοποιήσουμε και να ομορφύνουμε πολλά σημεία στον κήπο μας ή στη βεράντα ή στο αστικό περιβάλλον.

Έχουμε μεγαλύτερη παραγωγή σε μικρότερο χώρο.

Πώς να φτιάξουμε τα υπερυψωμένα παρτέρια

Στο Πελίτι έχουμε παρτέρια με διάμετρο

2 μ μήκος χ 1 μ πλάτος και 60 εκατοστά ύψος (τρεις σανίδες των 20 εκατοστών) με πάχος 4 εκατοστά.

3 μ μήκος χ 1 μ πλάτος και 40 εκατοστά ύψος (δύο σανίδες των 20 εκατοστών) με πάχος 4 εκατοστά.

Υπάρχει και ένας σχηματισμός με υπερυψωμένα παρτέρια.

Τα ξύλα είναι βαμμένα στην εξωτερική μεριά.

Είναι ανοιχτά από κάτω.

Τα πλεονεκτήματα με τα υπερυψωμένα παρτέρια.

13 Μαΐου 2021

Εχθές (12/5/2021) ξεκινήσαμε τις καλοκαιρινές φυτεύσεις στους θεματικούς κήπους του Πελίτι.

Στο Πελίτι από το 2018 καλλιεργούμε σε υπερυψωμένα παρτέρια.

Τα χόρτα είχαν αναπτυχθεί αρκετά.

Καθαρίσαμε τα παρτέρια σχετικά γρήγορα με ελαφριά εργαλεία χειρός, τσάπα, μικρό τσαπάκι και τσουγκράνα.

Κάναμε τις φυτεύσεις, το πότισμα την εδαφοκάληψη και είμαστε έτοιμοι.

Αν δεν είχαμε τα παρτέρια θα έπρεπε να κόβαμε με ένα χορτοκοπτικό τα χόρτα γιατί ήταν πολύ ψηλά. Να κάναμε όργωμα, φρέζα και μετά να φυτεύαμε.

Αυτό σημαίνει περισσότερα χρήματα, χρήση μεγάλων μηχανημάτων, ακριβών μηχανημάτων με έξοδα συντήρησης, χρίση ορυκτών καυσίμων, λιπαντικά, θόρυβος, κ.λ.π.

Αν είστε ερασιτέχνης καλλιεργητής σκεφτείτε την ιδέα να δοκιμάσετε να καλλιεργήσετε σε υπερυψωμένα παρτέρια.

Τα πλεονεκτήματα καλλιέργειας λαχανικών σε υπερυψωμένα παρτέρια.

Όσοι έχουν προβλήματα μέσης, μπορούν να καλλιεργήσουν πιο εύκολα και ξεκούραστα τα λαχανικά τους.

Τα υπερυψωμένα παρτέρια είναι πολύ καλά και για τα μικρά παιδιά.

Χρησιμοποιούμε μικρά και ελαφριά εργαλεία για τις καλλιεργητικές εργασίες.

Δεν χρειάζονται βαριά μηχανοκίνητα εργαλεία, οπότε δεν έχουμε θόρυβο και καύση ορυκτών καυσίμων.

Έχουμε οικονομία νερού.

Ελέγχουμε πιο εύκολα τα αγριόχορτα που δεν θέλουμε στα παρτέρια μας.

Αξιοποιούμε καλύτερα μικρότερο χώρο.

Μπορούμε να αξιοποιήσουμε και να ομορφύνουμε πολλά σημεία στον κήπο μας ή στη βεράντα ή στο αστικό περιβάλλον.

Έχουμε μεγαλύτερη παραγωγή σε μικρότερο χώρο.

Πώς να φτιάξουμε τα υπερυψωμένα παρτέρια στο Πελίτι.

Στο Πελίτι έχουμε παρτέρια με διάμετρο

2 μ μήκος χ 1 μ πλάτος και 60 εκατοστά ύψος (τρεις σανίδες των 20 εκατοστών) με πάχος 4 εκατοστά.

3 μ μήκος χ 1 μ πλάτος και 40 εκατοστά ύψος (δύο σανίδες των 20 εκατοστών) με πάχος 4 εκατοστά.

Υπάρχει και ένας σχηματισμός με υπερυψωμένα παρτέρια.

Τα ξύλα είναι βαμμένα στην εξωτερική μεριά.

Είναι ανοιχτά από κάτω.

Πελίτι - Βαδίζοντας προς την αυτάρκεια

Υπερυψωμένα παρτέρια μπορείτε να κάνετε με πολλά υλικά, ξύλα, πέτρα, τσιμεντόλιθους, παλιά παντζούρια, παλέτες κ.α.

Καλή επιτυχία.

Φωτογραφίες και βίντεο: Φάνης Μπίκας

Πώς να κάνουμε μια αραιή σπορά μικρών σπόρων

6 Σεπτεμβρίου 2020



Στη φωτογραφία βλέπουμε ρεπάνια που έχουν φυτρώσει πολύ πυκνά το ένα στο άλλο με αποτέλεσμα να θέλουν αραιώμα για να μπορέσουν να αναπτυχθούν.

Αυτό σημαίνει ότι ένα μεγάλο μέρος του σπόρου θα πεταχτεί, χάσιμο σπόρων και χρημάτων αν τους έχουμε αγοράσει. Επίσης είναι επιπλέον εργασία.

Ο Σεπτέμβριος είναι ο μήνας που μπορούμε να φυτέψουμε μαρούλι, ρεπάνι, καρότο, ρόκα κ.α λαχανικά που έχουν μικρούς σπόρους.

Τι μπορούμε να κάνουμε για να έχουμε μια κανονική απόσταση σποράς;

Ένας παραδοσιακός τρόπος είναι να πάρουμε ένα μπόλακι από γαιούρτι να βάλουμε μέσα μια μικρή ποσότητα χώμα και μέσα εκεί να ρίξουμε τους σπόρους μας. Ανακατεύουμε το χώμα με τους σπόρους και σπέρνουμε. Με αυτό τον τρόπο όταν πετάμε τους σπόρους παίρνουμε αναγκαστικά και μια ποσότητα από χώμα, έτσι όμως η σπορά μας γίνεται πιο αραιή.

Καλή επιτυχία.

Εδαφοκάλυψη.

13 Μαΐου 2020



Τα φυτά στον κήπο αναπτύσσονται κανονικά, είμαστε στα μέσα Μαΐου και οι μετεωρολόγοι, μας ενημέρωσαν για έναν πρώτο μήνη καύσωνα.

Ένας τρόπος για να προστατέψουμε τα φυτά μας από τον καύσωνα είναι η εδαφοκάλυψη. Το να σκεπάσουμε δηλαδή το έδαφος του κήπου μας με μια οργανική ουσία π.χ άχυρο.

Αφού φυτέψουμε τα φυτά μας, μπορούμε να σκεπάσουμε τους διαδρόμους και τις αποστάσεις ανάμεσα στα φυτά μας με άχυρα ή άλλα υλικά για εδαφοκάλυψη.

Τα πλεονεκτήματα που έχουμε με την εδαφοκάλυψη.

Με την εδαφοκάλυψη κάνουμε οικονομία στο νερό, μια που μειώνουμε την εξάτμιση του νερού από το έδαφος.

Αυξάνουμε την οργανική ουσία του εδάφους μας, μια που τα οργανικά υλικά που τοποθετούμε θα σαπίσουν.

Ελέγχουμε – μειώνουμε τα άγρια χόρτα οπότε εξοικονομούμε εργασία.

Δημιουργούμε φωλιές για διάφορα έντομα, αράχνες, κ.λ.π. βοηθώντας με αυτό τον τρόπο στον έλεγχο των ασθενειών.

Με την εδαφοκάλυψη το έδαφος μας δεν είναι εκτεθειμένο στις ακτίνες του ήλιου και έτσι ρυθμίζουμε καλύτερα τη θερμοκρασία του. Είναι το έδαφος μας πιο δροσερό τη μέρα και πιο ζεστό τη νύχτα.

Με την εδαφοκάλυψη προστατεύουμε το σάπισμα των καρπών π.χ φράουλας, αγγουριού κ.λ.π μια που δεν ακουμπάνε στο έδαφος.

Υλικά για εδαφοκάλυψη.

Εδαφοκάλυψη μπορούμε να κάνουμε, με άχυρα περίπου 10-15 εκατοστά γιατί θα καθίσει το άχυρο σε βάθος χρόνου, με το κομμένο γρασίδι του κήπου μας, φύλλα κ.α.

Τα πλεονεκτήματα που έχουμε με την εδαφοκάλυψη.

12 Μαΐου 2021

12 Μαΐου 2021, ξεκινήσαμε τις φυτεύσεις στους θεματικούς κήπους του Πελίτι. Οι θερμοκρασίες είναι αρκετά υψηλές για την εποχή. Ένας τρόπος για να προστατέψουμε τα φυτά μας και το έδαφος από τον καύσωνα είναι η εδαφοκάλυψη. Το να σκεπάσουμε δηλαδή το έδαφος του κήπου μας με μια οργανική ουσία π.χ άχυρο

Αφού φυτέψουμε τα φυτά μας, μπορούμε να σκεπάσουμε τους διαδρόμους και τις αποστάσεις ανάμεσα στα φυτά μας με άχυρα ή άλλα υλικά για εδαφοκάλυψη.

Τα πλεονεκτήματα που έχουμε με την εδαφοκάλυψη.

Με την εδαφοκάλυψη κάνουμε οικονομία στο νερό, μια που μειώνουμε την εξάτμιση του νερού από το έδαφος.

Αυξάνουμε την οργανική ουσία του εδάφους μας, μια που τα οργανικά υλικά που τοποθετούμε θα σαπίσουν.

Ελέγχουμε – μειώνουμε τα άγρια χόρτα οπότε εξοικονομούμε εργασία.

Δημιουργούμε φωλιές για διάφορα έντομα, αράχνες, κ.λ.π. βοηθώντας με αυτό τον τρόπο στον έλεγχο των ασθενειών.

Με την εδαφοκάλυψη το έδαφος μας δεν είναι εκτεθειμένο στις ακτίνες του ήλιου και έτσι ρυθμίζουμε καλύτερα τη θερμοκρασία του. Είναι το έδαφος μας πιο δροσερό τη μέρα και πιο ζεστό τη νύχτα.

Με την εδαφοκάλυψη προστατεύουμε το σάπισμα των καρπών π.χ φράουλας, αγγουριού κ.λ.π μια που δεν ακουμπάνε στο έδαφος.

Υλικά για εδαφοκάλυψη.

Εδαφοκάλυψη μπορούμε να κάνουμε, με άχυρα περίπου 10-15 εκατοστά γιατί θα καθίσει το άχυρο σε βάθος χρόνου, με το κομμένο γρασίδι του κήπου μας, φύλλα κ.α.

Εδαφοκάλυψη μπορούμε να κάνουμε και με υλικά που μπορούμε να αγοράσουμε από εμπόριο.

Πώς να προστατέψουμε τα φυτά μας από τον καύσωνα.

27 Μαΐου 2021

Πώς να προστατέψουμε τα φυτά μας από τον καύσωνα.

Τέλη Μαΐου (27/5/2021) και οι θερμοκρασίες είναι πολύ υψηλές. Προβλέπετε ένα θερμό καλοκαίρι.

Αν θέλουμε να προστατέψουμε τα φυτά μας από τις υψηλές θερμοκρασίες προτείνουμε τα εξής;

Επιλέγουμε ποικιλίες που είναι ανθεκτικές στις υψηλές θερμοκρασίες και στο λίγο νερό.

Εμπλουτίζουμε το έδαφος μας με οργανική ουσία.

Κάνουμε εδαφοκάλυψη για να μειώσουμε την εξάτμιση του νερού από το έδαφος.

Ποτίζουμε νωρίς το πρωί για να μπορούν τα φυτά μας να αντιμετωπίσουν τις ζεστές ώρες.

Φυτεύουμε όσο μπορούμε πιο νωρίς, με το τέλος των τελευταίων παγετών για να αναπτυχθούν τα φυτά μας να αξιοποιήσουν τις βροχές της άνοιξης.

Αν έχουμε λίγες βροχές και πολύ ζεστό καλοκαίρι χρησιμοποιούμε πρώιμες ποικιλίες π.χ στο καλαμπόκι, μαζεύουμε γρήγορα την παραγωγή μας, οπότε δεν χρειάζεται να ποτίζουμε μέσα στο καλοκαίρι.

Όταν μεταφυτεύουμε τις ντομάτες τις ξαπλώνουμε στο έδαφος για να αναπτύξουν πιο πλούσιο ριζικό σύστημα και να γίνουν πιο δυνατά φυτά.

Αποφεύγουμε το κλάδεμα στις ντομάτες, τα κλαδιά τους βοηθάνε να μην πάθουν εγκαύματα οι καρποί.

Ανοίγουμε λακκάκια γύρο από τις ρίζες των φυτών μας για να συγκρατούν την υγρασία.

Προστασία των φυτών μας από τον παγετό.

15 Φεβρουαρίου 2021

«Των φρονίμων τα παιδιά πριν πεινάσουν μαγειρεύουν»

Και εμείς πριν έρθει το χιόνι και η παγωνιά θα πρέπει να έχουμε πάρει κάποια μέτρα για να προστατέψουμε τα φυτά μας.

Το 2007 φέραμε από την Αυστρία τον Ζεπ Χόλτζερ, στη Γιορτή Σπόρων του Πελίτι. Ο Ζεπ μας είπε για το πώς στις Άλπεις καλλιεργεί λεμόνια και σταφύλια.

Μια από τις τεχνικές που χρησιμοποιεί είναι οι λίμνες που έκανε στο κτήμα του έτσι ώστε το νερό να λειτουργεί ως θερμοσυσσωρευτής και ριθμηστής της θερμοκρασίας στο κτήμα του.

Πελίτι - Βαδίζοντας προς την αυτάρκεια

Το δεύτερο σημαντικό που είπε, είναι ότι στα δέντρα του στην ανατολική πλευρά βάζει πέτρες έτσι ώστε να τα προστατέψει από τον παγετό. Οι πέτρες συγκεντρώνουν την ηλιακή θερμοκρασία και την αποδίδουν σιγά, σιγά τις ώρες που δεν έχει ηλιοφάνεια.

Στην Ιερά μονή Τιμίου Προδρόμου στην Ανατολή Κισσάβου που είναι στα χίλια μέτρα υψόμετρο, στο θερμοκήπιο όπου δεν έχουν θέρμανση τοποθετούν ανοιχτά βαρέλια με νερό μπροστά στα παρτέρια για να λειτουργήσουν ως θερμοσυσσωρευτές. Τις μέρες που βλέπουν ότι θα πέσει η θερμοκρασία κάτω από το μηδέν ανάβουν μεγάλα κεριά έτσι ώστε να μην πέσει η θερμοκρασία κάτω από τους μηδέν.

Επίσης χρησιμοποιούν αντιπαγετική κουρτίνα πάνω από τα λαχανικά.

Στα φυτά μας μπορούμε να προσθέσουμε κοπριά έτσι ώστε να μην παγώσουν και να συνεχίσουν να παίρνουν τα θρεπτικά συστατικά από την κοπριά που χρειάζονται.

Περιορίζουμε τα αζωτούχα λιπάσματα γιατί βοηθάνε στην ανάπτυξη νεαρών βλαστών που είναι ευπαθή στον παγετό.

Τις γλάστρες μας τις μεταφέρουμε στη νότια πλευρά του μπαλκονιού και σε προστατευμένο μέρος. Μπορούμε επίσης να τις βάλουμε μέσα σε μεγαλύτερες και το κενό να το γεμίσουμε με χαρτιά για να λειτουργεί ως θερμομονωτικό.

Όταν τα φυτά μας είναι καλυμμένα με το χιόνι να μην στεναχωριόμαστε γιατί τα προστατεύει από το να πέσει η θερμοκρασία κάτω από τους 0°C. Αν το χιόνι είναι πολύ και κινδυνεύουν να σπάσουν τα κλαδιά από τα δέντρα μας, ναι το τινάζουμε.

Όταν έχουμε πολύ χαμηλές θερμοκρασίες αποφεύγουμε το κλάδεμα των δέρνων. Τις μέρες με πολύ χαμηλές θερμοκρασίες ή χιόνι αποφεύγουμε να κάνουμε φυτεύσεις ή μεταφυτεύσεις γιατί τα φυτά μας είναι πολύ ευαίσθητα.

Η παγωνιά δεν έχει μόνο αρνητικές επιπτώσεις αλλά βοηθάει και στο να μειωθούν πολλά παράσιτα του εδάφους. Με το πάγωμα του νερού σπάνε οι σβόλοι στα αργιλώδη εδάφη και τα βοηθάει με αυτό τον τρόπο να γίνουν πιο γόνιμα.

Όταν το βαρύ χιόνι σπάει τα άρρωστα και γέρικα κλαδιά των μεγάλων δέντρων αυτό βοηθάει στην υγεία του δέντρου.

Πελίτι - Βαδίζοντας προς την αυτάρκεια

Μέση διάρκεια ζωής και χρόνος βλάστησης διάφορων λαχανικών.

7 Φεβρουαρίου 2021

Αγγούρι, μέση διάρκεια ζωής των σπόρων 5 χρόνια. Χρόνος βλάστησης 5-7 μέρες.

Αντίδι, μέση διάρκεια ζωής των σπόρων 5 χρόνια. Χρόνος βλάστησης 10 μέρες.

Γλυκό καλαμπόκι, μέση διάρκεια ζωής των σπόρων 2 χρόνια. Χρόνος βλάστησης 7 μέρες.

Καρότο, μέση διάρκεια ζωής των σπόρων 3 χρόνια. Χρόνος βλάστησης 8-10 μέρες.

Καρπούζι, μέση διάρκεια ζωής των σπόρων 4 χρόνια. Χρόνος βλάστησης 5 μέρες.

Κολοκυθάκι, μέση διάρκεια ζωής των σπόρων 4 χρόνια. Χρόνος βλάστησης 5 μέρες.

Κουνουπίδι, μέση διάρκεια ζωής των σπόρων 4 χρόνια. Χρόνος βλάστησης 10 μέρες.

Κρεμμύδι, μέση διάρκεια ζωής των σπόρων 1 χρόνια. Χρόνος βλάστησης 10 μέρες.

Λάχανο, μέση διάρκεια ζωής των σπόρων 4 χρόνια. Χρόνος βλάστησης 10 μέρες.

Λάχανο βρυξελών, μέση διάρκεια ζωής των σπόρων 4 χρόνια. Χρόνος βλάστησης 10 μέρες.

Μαϊντανός, μέση διάρκεια ζωής των σπόρων 1 χρόνια. Χρόνος βλάστησης 21 μέρες.

Μαρούλι, μέση διάρκεια ζωής των σπόρων 6 χρόνια. Χρόνος βλάστησης 7 μέρες.

Μελιτζάνα, μέση διάρκεια ζωής των σπόρων 4 χρόνια. Χρόνος βλάστησης 10 μέρες.

Μπρόκολο, μέση διάρκεια ζωής των σπόρων 4 χρόνια. Χρόνος βλάστησης 4 μέρες.

Μπάμια, μέση διάρκεια ζωής των σπόρων 2 χρόνια. Μούλιασμα σε νερό για 24-28 ώρες.

Μπιζέλι, μέση διάρκεια ζωής των σπόρων 3 χρόνια. Χρόνος βλάστησης 8 μέρες.

Παντζάρι, μέση διάρκεια ζωής των σπόρων 4 χρόνια. Χρόνος βλάστησης 8 μέρες.

Πεπόνι, μέση διάρκεια ζωής των σπόρων 5 χρόνια. Χρόνος βλάστησης 5-8 μέρες.

Πελίτι - Βαδίζοντας προς την αυτάρκεια

Πιπεριά, μέση διάρκεια ζωής των σπόρων 2 χρόνια. Χρόνος βλάστησης 10 μέρες.

Πράσο, μέση διάρκεια ζωής των σπόρων 2 χρόνια. Χρόνος βλάστησης 4 μέρες.

Ραδίκι, μέση διάρκεια ζωής των σπόρων 4 χρόνια. Χρόνος βλάστησης 4 μέρες.

Ρεπανάκι, μέση διάρκεια ζωής των σπόρων 4 χρόνια. Χρόνος βλάστησης 7 μέρες.

Σέλινο, μέση διάρκεια ζωής των σπόρων 3 χρόνια. Χρόνος βλάστησης 21 μέρες.

Σέσκουλο, μέση διάρκεια ζωής των σπόρων 4 χρόνια. Χρόνος βλάστησης 8 μέρες.

Σπανάκι, μέση διάρκεια ζωής των σπόρων 5 χρόνια. Χρόνος βλάστησης 8 μέρες.

Σπαράγγι, μέση διάρκεια ζωής των σπόρων 3 χρόνια.

Ντομάτα, μέση διάρκεια ζωής των σπόρων 4 χρόνια. Χρόνος βλάστησης 8 μέρες.

Φασολάκι, μέση διάρκεια ζωής των σπόρων 3 χρόνια. Χρόνος βλάστησης 6 μέρες.

Φινόκιο, μέση διάρκεια ζωής των σπόρων 3 χρόνια. Χρόνος βλάστησης 4 μέρες.

Καλή επιτυχία

Επενδύοντας σε δέντρα

19 Ιανουαρίου 2023

Ιανουάριος μήνας, ο καλύτερος μήνας για να φυτέψουμε δέντρα. Οι χυμοί των δέντρων έχουν πέσει τελείως. Το να φυτέψουμε οπωροφόρα δέντρα αλλά και δέντρα γενικότερα είναι μια πολύ καλή επένδυση. Μέτα από λίγα χρόνια θα έχουμε ένα δέντρο που θα μας δώσει καρπό να φάμε π.χ μήλα, αχλάδια, κεράσια, ροδάκινα, καρύδια, φουντούκια, μούσμουλα, σύκα, λοτούς κ.λ.π.

Τα δέντρα σε γενικές γραμμές είναι μια εύκολη καλλιέργεια. Θα ανοίξουμε έναν μεγάλο λάκκο, θα βάλουμε το δέντρο που έχουμε επιλέξει που μπορεί να είναι γυμνό ρίζα ή με μπάλα χώματος θα συμπληρώσουμε στο λάκκο που έχουμε ανοίξει κομπόστ ή χωνεμένη κοπριά, θα πατήσουμε ελαφριά το χώμα για να γεμίσουμε τα κενά και θα το ποτίσουμε. Θα ευχαριστήσουμε το δέντρο που ήρθε στο χώρο μας και θα του δώσουμε μια υπόσχεση ότι θα το φροντίζουμε.

Είναι σημαντικό να επιλέξουμε τοπικές ποικιλίες οπωροφόρων δέντρων όπου είναι ποιο ανθεκτικές σε ασθένειες και ποιο μυρωδάτες ως ποικιλίες. Αν δεν μπορείτε να βρείτε τοπικές ποικιλίες δεν χάθηκε ο κόσμος, το σημαντικό είναι να φυτέψετε οπωροφόρα δέντρα στον κήπο σας. Επίσης θα πρέπει να δούμε τι ευδοκιμεί στην περιοχή μας έτσι ώστε να μπορέσει να ευδοκιμήσει το δέντρο που επιλέξαμε.

Το να φυτέψουμε οπωροφόρα δέντρα είναι μια επένδυση για το μέλλον το δικό μας αλλά και των παιδιών μας. Τώρα μάλιστα όπου το κόστος ζωής αυξάνει, τα οπωροφόρα δέντρα θα είναι μια μόνιμη και εύκολη πηγή τροφής για το σπίτι μας. Πολλά από τα φρούτα μπορούμε να τα αποξηράνουμε όπως τα μήλα, τα αχλάδια, τα σύκα, δαμάσκηνα κ.α να κάνουμε γλυκά ή μαρμελάδες όπως τα κυδώνια ή ποτό όπως τα κράνα κ.λ.π.

Τα δέντρα θα μας δώσουν ίσκιο επίσης θα μειώσουν τις ακραίες θερμοκρασίες στον κήπο ή στο χωράφι και θα γίνουν χώρος για να φωλιάσουν πουλιά και έντομα.

Όταν θα κλείσουν τον παραγωγικό τους κύκλο μετά από χρόνια θα μας δώσουν ξύλα για τη φωτιά ή για κατασκευές. Τα δέντρα πάντα μας δίνουν.

Ο θάνατος ενός αγαπημένου μας προσώπου μπορεί να γίνει μια αφορμή για να φυτέψουμε ένα δέντρο. Το δέντρο αυτό θα λείπει την ιστορία αυτού του ανθρώπου και έτσι θα μείνει στη μνήμη μας και θα περάσει και στη μνήμη και των επόμενων γενιών. Η γέννηση ενός νέου ανθρώπου επίσης μπορεί να είναι η αφορμή για να φυτέψουμε ένα δέντρο. Ένα γεγονός που επηρέασε τη ζωή μας επίσης μπορεί να γίνει αφορμή για να φυτέψουμε ένα δέντρο. Πάντα υπάρχει ένας λόγος για να φυτέψουμε ένα δέντρο.

Πελίτι - Βαδίζοντας προς την αυτάρκεια

Το καλοκαίρι όταν θα τρώμε τα νόστιμα φρούτα του, μπορούμε να μαζέψουμε τα κουκούτσια του. Τα κουκούτσια από τα οπωροφόρα δέντρα μπορούμε να τα επιστρέψουμε στη γη στο βουνό ή στις άκρες του δρόμου και έτσι να κάνουμε μια κίνηση για να γεννηθεί ένα νέο δέντρο που θα δώσει καρπό και θα βοηθήσει να τραφούν τα άγρια ζώα ή και περαστικοί διαβάτες.

Καλή φύτευση.

Βασικές οδηγίες για τη συλλογή βοτάνων.

4 Μαΐου 2020

Είμαστε αρχές Μαΐου και η άνοιξη έχει προχωρήσει για τα καλά. Ακόμη και εμείς που είμαστε στη Β. Ελλάδα τα βότανα έχουν ανθήσει. Οι φωτογραφίες είναι από τη γη του Πελίτι.

Είχα την ευκαιρία να γνωρίσω πολλούς συλλέκτες βοτάνων σε όλη την Ελλάδα. Μαζεύω βότανα από πολύ μικρός, ένα διάστημα είχα εργαστεί ως βότανο συλλέκτης κοντά σε έναν φίλο. Η ομάδα που είχα, μαζέψαμε έναν τόνο χαμομήλι μέσα σε μια μέρα!!!

Το διάστημα που ζούσα στο Δασωτό έκανα κατασκευές και μπομπονιέρες με αρωματικά φυτά και βότανα που μάζευα από την περιοχή.

Έχω κάνει πολύ ωραία ταξίδια για συλλογή βοτάνων.

Μέσα από αυτά τα ταξίδια γνώρισα τα βουνά και τα νησιά της χώρας μας μέσα από μια τελείως διαφορετική οπτική. Επίσης άκουσα ιστορίες και θρύλους για φυτά και ανθρώπους. Οι παλιοί πριν ξεκινήσουν να πάνε για να μαζέψουν βότανα, κάνανε νηστεία τρις μέρες και όλα ξεκινούσαν και τέλειωναν με μια προσευχή.

Λοιπόν ας ετοιμαστούμε για να μαζέψουμε βότανα.

Ξεκινάμε με μια σιωπή – προσευχή – προς το πνεύμα των φυτών.

Μαζεύουμε τα βότανα πάντα με μαχαίρι για να προξενήσουμε όσο το δυνατόν μικρότερη ζημιά στο φυτό.

Μαζεύουμε αφήνοντας τα φυτά στη θέση τους και αφήνοντας πάντα ένα μέρος για να ρίξει τον σπόρο του.

Τα βότανα τα βάζουμε μέσα σε ένα καλάθι, σε ένα τσουβάλι σε κάτι που να μπορούν τα φυτά να αερίζονται ως που να τα πάμε στο μέρος που θα τα απλώσουμε για να στεγνώσουν.

Αν θα μείνουν αρκετή ώρα ως που να φτάσουμε στη βάση μας τα βάζουμε σε ένα σκιερό μέρος.

Μαζεύουμε βότανα από περιοχές που είναι καθαρές, αποφεύγουμε τις άκρες των δρόμων, χωματερές, γεωργικές περιοχές που είναι επιβαρυνμένες με χημικά δηλητήρια.

Μαζεύουμε τα βότανα με ηλιοφάνεια και αφού έχει φύγει η πρωινή δροσιά.

Όταν μαζεύουμε το άνθος, θα πρέπει να έχει ανθήσει το 80% των λουλουδιών.

Σχόλιο αναγνώστη. “Ξεχάσατε το ποιο βασικό από όλα... τις ρυθμιστικές διατάξεις που βγάζει κάθε χρόνο το κάθε δασαρχείο, που αναφέρει σε ποια είδη και σε ποιες ποσότητες επιτρέπεται η συλλογή τους...”

Πελίτι - Βαδίζοντας προς την αυτάρκεια

Στεγνώνοντας τα βότανα.

Τα βότανα τα στεγνώνουμε στον ήσκιο.

Μπορούμε να τα κάνουμε μικρά ματσάκια ή να τα απλώσουμε πάνω σε τελάρα με σίτα. Τα τελάρα θα πρέπει να έχουν ποδαράκια για να μπορούν να αερίζονται.

Τα βότανα χρειάζονται 3 – 4 ημέρες για να στεγνώσουν. Το θυμάρι, η ρίγανη και το δεντρολίβανο, μπορεί να χρειαστούν 6 – 8 ημέρες.

Συντήρηση βοτάνων.

Από την ώρα που θα στεγνώσουν τα βότανα μας, τα τρίβουμε και τα βάζουμε μέσα σε αεροστεγή συσκευασίες,

Ο χώρος που φυλάμε τα βότανα θα πρέπει να είναι: σκοτεινός και δροσερός.

Μπορούμε να συντηρήσουμε τα βότανα για ένα εξάμηνο.

Ένας καλός τρόπος για να έχετε [φρέσκα βότανα](#) εύκολα και γρήγορα είναι να τα καλλιεργήσετε στο μπαλκόνι σας.



Ένας βοτανόκηπος στο σπίτι μας

5 Μαΐου 2020

Εχθές (4/5/2020) μιλήσαμε για τη [συλλογή βοτάνων](#) που είναι μια πολύ ωραία διαδικασία. Δεν είναι όμως πάντα εύκολο να πάμε στη φύση για να μαζέψουμε βότανα.

Μπορούμε να κάνουμε το δικό μας βοτανόκηπο εύκολα και απλά στο μπαλκόνι μας ή στον κήπο μας. Ο βοτανόκηπος μας μπορεί να είναι μερικές γλάστρες ή μια πιο σύνθετη και πιο μεγάλη κατασκευή στον κήπο μας ή στο κτήμα μας, ανάλογα με το τι έχουμε και τι θέλουμε να κάνουμε.

Σε διαμερίσματα με μικρά μπαλκόνια οι παλέτες είναι μια πολύ ωραία σκέψη στο να μετατραπούν σε γλάστρες πολλαπλών θέσεων για τα βότανα μας.

Η επιλογή των φυτών

Για να κάνουμε έναν βοτανόκηπο θα πρέπει να ξέρουμε πρώτα απ' όλα τι θέλουμε να κάνουμε και ποιές είναι οι ανάγκες μας. Αυτό θα μας οδηγήσει στο να βρούμε τα φυτά που θα επιλέξουμε για τον βοτανόκηπο μας.

Τα πιο συνηθισμένα βότανα που μπορούμε να βάλουμε είναι: ο βασιλικός, η ρίγανη, ο δυόσμος, το δενδρολίβανο, το φασκόμηλο, το θυμάρι, κ.λ.π.

Προσωπικά αν έχετε χώρο θα σας πρότεινα να βάλετε και μερικές ρίζες από τσάι του βουνού, με σκοπό να συμβάλουμε στην προστασία του στο φυσικό περιβάλλον.

Οι ανάγκες των φυτών.

Τα περισσότερα βότανα λατρεύουν τον ήλιο οπότε θα πρέπει να είναι σε ένα σημείο που θα τα βλέπει ο ήλιος.

Ο δυόσμος, η ματζουράνα και το μελισσόχορτο χρειάζονται ημισκιερές θέσεις.

Αφήνουμε μια σχετική απόσταση ανάμεσα στα φυτά μας, ώστε να έχουν περιθώριο ν' «αναπνέουν» και ν' αναπτυχθούν σωστά.

Έχουμε πιθανών βρεθεί σε κάποιο νησί των Κυκλάδων όπου μοσχομυρίζει το θυμάρι. Όσο πιο ξηρό θερμικές συνθήκες ανάπτυξης των βοτάνων τόσο μεγαλύτερη περιεκτικότητα σε αιθέρια έλαια, πιο έντονο άρωμα.

Αυτό όμως πιθανών να μην μπορεί να γίνει στις γλάστρες στο μπαλκόνι μας. Τα βότανα μας στις γλάστρες μας θέλουν κάποιο πότισμα αλλά όχι συχνό.

Θα πρέπει να παρατηρούμε τα φυτά για να αντιλαμβανόμαστε τις ανάγκες τους.

Μαζεύοντας άγρια σπαράγγια.

19 Απριλίου 2021

Ο Απρίλιος έχει προχωρήσει αρκετά, παρά τις χαμηλές θερμοκρασίες για την εποχή η άνοιξη είναι εδώ.

Τα λουλούδια ανθίζουν, τα πουλιά τραγουδάνε, τα χόρτα φουντώνουν και τα άγρια σπαράγγια έχουν την τιμητική τους.

Ο βασιλιάς στα άγρια χόρτα είναι το άγριο σπαράγγι. Τα σπαράγγια είναι γνωστά από την αρχαιότητα.

«Σύμφωνα με τον Έλμουτ Μπάουμαν, στο: Η Ελληνική χλωρίδα στο μύθο, στην τέχνη, στη λογοτεχνία, [Εκδόσεις Ελληνική Εταιρεία Προστασίας της Φύσεως, 1993], το άγριο σπαράγγι το θεωρούσαν διακοσμητικό φυτό και ήταν αφιερωμένο στην Αφροδίτη. Οι Βοιωτοί στόλιζαν τις νύφες στους γάμους με κλαδιά σπαραγγιού. Ήταν σύμβολα γονιμότητας».

Οι Ρωμαίοι θεωρούσαν τα σπαράγγια φαγητό πολυτελείας.

Όταν πάμε στη φύση για να μαζέψουμε άγρια χόρτα και βότανα, θα πρέπει να είμαστε πολύ προσεκτικοί.

Να σεβόμαστε το χώρο στον οποίο πηγαίνουμε.

Να μαζεύουμε με σεβασμό

Να ζητάμε την άδεια από το φυτό για να το κόψουμε.

Να σκεφτόμαστε να αφήσουμε φυτά για να κάνουν σπόρο.

Να θυμόμαστε ότι δεν είμαστε μόνο εμείς που θέλουμε να μαζέψουμε άγρια χόρτα και φυτά.

Σπαράγγια: Πρόκειται για ένα χαμηλό θάμνο που αντί για φύλλα έχει αγκάθια.

Οι βλαστοί του βγαίνουν απ' ευθείας από το χώμα. Ο βλαστός είναι ψηλός, όρθιος, αγέρωχος. Η γεύση του είναι φίνα, ιδιαίτερη. Αυτά τα χαρακτηριστικά δικαιολογούν τον τίτλο του αριστοκράτη.

Μαγειρεύονται γρήγορα και απλά: σε μια κατσαρόλα βράζουμε νερό στο οποίο έχουμε ρίξει αλάτι. Όταν βράσει βάζουμε τα πλυμένα βλαστάρια και τα αφήνουμε για βράσιμο μόνο μερικά λεπτά. Λιώνουν αν τα αφήσουμε περισσότερο. Τα σερβίρουμε με λάδι και ξύδι ή λεμόνι, κατά προτίμηση. Το ζουμί που περισσεύει μπορούμε να το πιούμε χλιαρό με την προσθήκη πάλι λεμονιού ή ξυδιού. Είναι εξαιρετικό και ευεργετικό.

Αν έχουμε μαζέψει αρκετά, μπορούμε να κάνουμε **και ομελέτα με τα σπαράγγια**. Τηγανίζουμε πρώτα ελαφρά τα βλαστάρια και μετά χτυπάμε δυο φρέσκα αυγά και τα ρίχνουμε πάνω στα σπαράγγια προσθέτοντας λίγο αλάτι και πιπέρι.

Άγρια βρώσιμα χόρτα, ένα καλό πιάτο για τη σαρακοστή.

15 Μαρτίου 2021

Καθαρά Δευτέρα 15/3/2021.

Αρχή της Σαρακοστής, απαγόρευση της κυκλοφορίας.

Τι να κάνω;

Πήγα βόλτα στα χωράφια να ξεσκάσω. Η φύση με αποζημίωσε αμέσως.

Ζούμε κοντά στο κέντρο της πόλης της Δράμας αλλά παράλληλα είμαστε και πολύ κοντά σε χωράφια.

Η φύση είναι γεμάτη με λουλούδια και ανθισμένα δέντρα ντυμένα νυφούλες με άσπρα και ροζ φορέματα.

Πολύ γρήγορα συναντήθηκα με τα ραδίκια και έτσι μου ήρθε η ιδέα να γράψω σήμερα για τα άγρια βρώσιμα χόρτα. Θα αναφερθώ σε αυτά που συνάντησα στη βόλτα μου.

Ραδίκι.

Τα ραδίκια είναι τα πιο γνωστά άγρια βρώσιμα χόρτα. Φυτρώνουν σε όλη τη χώρα και σε όλο το βόρειο ημισφαίριο. Τα συναντάμε από το φθινόπωρο ως τις αρχές της άνοιξης, ανθίζουν αυτή την εποχή, κάνουν μια κίτρινη μαργαρίτα όπου επίσης είναι βρώσιμη.

Ζοχός.

Ο ζοχός είναι το άλλο πολύ γνωστό άγριο βρώσιμο χόρτο. Παλιά τα απαξιώναμε σήμερα είναι ένα εξαιρετικό πιάτο.

Λάπατο.

Τα λάπατα τα έμαθα τα τελευταία χρόνια, έχουν μια υπόξινη γεύση λόγω της περιεκτικότητάς τους σε οξαλικό κάλιο. Είναι καλό να το συνδυάσουμε μαζί με άλλα βρώσιμα χόρτα.

Άγριο πράσο.

Το συναντάμε πολύ συχνά στις άκρες των δρόμων. Το μαγειρεύουμε όπως θα μαγειρεύαμε τα πράσα έχει γλυκιά γεύση, μπορούμε να το βάλουμε μέσα πίτες, σε χοιρινό ή ψάρια.

Η συλλογή άγριων χόρτων.

Η Ελλάδα είναι μια ευλογημένη χώρα που έχει πολλά άγρια βρώσιμα χόρτα που έσωσαν τους ανθρώπους σε πολλές δύσκολες στιγμές. Η [συλλογή τους](#) ήταν πάντα αφορμή για έξοδο από το σπίτι και κουβέντα.

Πελίτι - Βαδίζοντας προς την αυτάρκεια

Σήμερα η συλλογή των άγριων χόρτων είναι μια καλή ευκαιρία να βγούμε από το σπίτι. Να έρθουμε σε επαφή με τη φύση, να μοιραστούμε πράγματα με φίλους, να εμπλουτίσουμε το τραπέζι μας.

Τα άγρια χόρτα τα μαζεύουμε χρησιμοποιώντας ένα μαχαίρι. Την ώρα που τα μαζεύουμε τα καθαρίζουμε, έτσι ώστε να έχουμε λιγότερη εργασία στο σπίτι και για να μην κουβαλάμε πράγματα που μετά θα τα πετάξουμε.

Αποφεύγουμε να μαζεύουμε χόρτα από τις άκρες των δρόμων μια που είναι επιβαρημένα με μόλυβδο από τα καυσαέρια των αυτοκινήτων.

Αφήνουμε πάντα κάποια φυτά για να σποριάσουν.

Τέλος, ευχαριστούμε, το θεό, τη φύση, το μεγάλο πνεύμα, ότι θέλει ο καθ' ένας για τα χόρτα που μαζέψαμε.

Καθάρισμα και πλύσιμο.

Τα άγρια χόρτα τα πλένουμε με κρύο νερό, θέλουν καλό πλύσιμο. Μπορούμε να τα αφήσουμε για λίγη ώρα μέσα στο νερό για να ξεπλυθούν τα χόματα. Αν σε περίπτωση έχουμε την υπόνοια ότι μπορεί να έχουν περάσει σκυλιά ή αγροτικά ζώα από την περιοχή και είναι πιθανόν να έχουν κολλήσει πάνω τους αβγά παράσιτων (τσιμπούρια, εχινόκοκκος), καλό είναι να τα μουσκεύουμε πρώτα σε νερό με ξίδι, για να διευκολύνουμε την αποκόλληση των απορριμμάτων. Το πλύσιμο στη συνέχεια θα πρέπει να είναι πολύ καλό. Με αυτόν τον τρόπο θα περιοριστεί ο κίνδυνος μόλυνσης μας.

Βράσιμο.

Τα άγρια χόρτα αν δεν βραστούν την ίδια μέρα, τα βάζουμε στο ψυγείο μέσα σε σακούλα και βγάζουμε τον αέρα. Τα πλένουμε όταν τα βγάζουμε από το ψυγείο. Αφού βράσουμε τα χόρτα καλά, τα σερβίρουμε με μπόλικο λεμόνι, λάδι και αλάτι, είναι ένα ωραίο πιάτο για τη Σαρακοστή και όχι μόνο.

Καλή Σαρακοστή

Μαζεύοντας άγρια χόρτα

9 Απριλίου 2020

Από μικρός θυμάμαι νωρίς την άνοιξη τις γυναίκες στο χωριό μου να πηγαίνουν να μαζέψουν άγρια χόρτα. Θυμάμαι τη μητέρα μου να πηγαίνει με την ξαδέρφη της και εμείς μικρά να τρέχουμε στα χωράφια.

Το μάζεμα των χόρτων ήταν μια ευκαιρία για να βγουν οι γυναίκες έξω από το σπίτι, να κουβεντιάσουν μόνες τους με τις φίλες τους ή τις ξαδέρφες τους χωρίς να φοβούνται να μιλήσουν.

Έμαθα από μικρός να μαζεύω άγρια χόρτα, όταν ζούσαμε στο Μεσοχώρι Παρανεστίου φιλοξενούσαμε πολλούς ξένους. Τέτοια εποχή τους βγάσαμε και χόρτα στο τραπέζι. Ήταν πολύ εντυπωσιασμένοι από αυτό που τρώγανε. Δεν ήξεραν ότι μπορούμε να μαζέψουμε και να φάμε άγρια χόρτα.

Έχω ακούσει πολλές ιστορίες από ανθρώπους μεγάλης ηλικίας να μου διηγούνται πως χάρη στα άγρια χόρτα επιβίωσαν στα χρόνια της κατοχής.

Αν δεν γνωρίζεται ποια χόρτα τρώγονται είναι καλό να βγείτε με έναν που τα γνωρίζει. Συνεχίζοντας έτσι την παράδοση να μαθαίνει ο ένας από τον άλλο και να μοιράζεστε τις ιστορίες σας στα χωράφια.

Μαζεύετε μόνο αυτά που ξέρε και από περιοχές που είναι καθαρές.

Δεν μαζεύουμε χόρτα από τις άκρες των δρόμων γιατί έχουν μεγάλη περιεκτικότητα από τους ρύπους των αυτοκινήτων.

Προσέχουμε αν πάμε μέσα σε χωράφια να μην είναι ραντισμένα με δηλητήρια.

Αποφεύγουμε περιοχές που έχει αδέσποτα σκυλιά, για την αποφυγή μετάδοσης ασθενειών π. χ εχινόκοκκο.

Το καθάρισμα των χόρτων το κάνουμε το διάστημα της συλλογής, αποφεύγοντας έτσι να μεταφέρουμε πολύ δουλειά στο σπίτι, χόρτα, χόματα κ.λ.π.

Τα πλένουμε καλά και τα αφήνουμε μέσα σε νερό με ξύδι για μια ώρα. Κατόπιν τα ξεπλένουμε και τα βάζουμε να βράσουν.

Σε διάφορες περιοχές της Ελλάδας αρκετά χόρτα τα τρώνε ωμά και σε αρκετές τρώνε τα πέταλα λουλουδιών.

Ενδεικτικά αναφέρουμε μερικά από τα ποιο γνωστά αγριόχορτα που τρώγονται.

Το πιο κοινό αγριόχορτο που τρώγετε είναι το ραδίκι ή πικραλίδα.

Τα ζόγια

Το άγριο μάραθο, τρώγετε ωμό σε σαλάτες.

Άγρια πράσα, ωμά ή μαγειρευτά.

Άγρια κρεμμύδια, ωμά ή μαγειρευτά.

Γαϊδουράγκαθο, το τρώγαμε μικρά παιδιά. Τους νεαρούς βλαστούς τους καθαρίζουμε από τα αγκάθια και τη φλούδα και τους τρώμε.

Πελίτι - Βαδίζοντας προς την αυτάρκεια

Άγρια Αγκινάρα

Γλιστρίδα, πολύ γνωστό χόρτο. Τη γλιστρίδα μπορούμε να την κάνουμε και τουρσί.

Βλίτο

Καλέντουλα, τρώμε τα πέταλα της σε σαλάτες.

Κατιφές, τρώμε τα πέταλα.

Κάπαρη.

Άγριο καρότο, τρώμε τη ρίζα.

Λάπαθο, είναι λίγο ξινό, το τρώμε βραστό.

Μολόχα, μαζεύουμε τα φύλλα ή τους τρυφερούς βλαστούς.

Άγρια Σέσκουλα

Άγριο λάχανο

Άγριο σπανάκι

Σινάπι τα φύλλα του τα χρησιμοποιούμε για πίτες μαζί με άλλα χόρτα.

Σπαράγγια άγρια

Τσουκνίδα, μπορούμε να την μαγειρέψουμε με ρύζι και να την βάλουμε σε πίτες μαζί με παπαρούνα.

Παπαρούνες.

Τις νεαρές κορυφές από τις φτέρες, τις αλευρώνουμε και τις τρώμε τηγανιτές.

Κάρδαμο.

Κρίταμο.

Σε πολλές περιοχές της Ελλάδας τα άγρια χόρτα τα συντηρούν με αποξηήραση, σε άρμη, σαν τουρσί κ.λ.π.

Συλλέγοντας άγρια μανιτάρια

20 Δεκεμβρίου 2021

Τα τελευταία χρόνια είναι ευρέως διαδεδομένα τα μανιτάρια, καλλιέργεια μανιταριών, συλλογή μανιταριών, μανιταρογιορτές, κ.α.

Η συλλογή άγριων μανιταριών είναι μια πολύ ωραία εμπειρία. Θα πάνε 25 και χρόνια όταν στην Κύκλα του Κ. Νευροκοπίου Δράμας είχαμε πάει μια παρέα φίλων και μαζέψαμε άγρια μανιτάρια. Όλοι είχαμε εμπειρία από συλλογή άγριων μανιταριών αλλά ο φίλος μας ο Γιάννης ήξερε τα πιο πολλά. Ήταν η πιο εντυπωσιακή συλλογή μανιταριών που έχω παραβρεθεί, μανιτάρια με χρώματα, σχέδια κ.λ.π.

Όταν μαζεύουμε άγρια μανιτάρια θα πρέπει να ξέρουμε τι μαζεύουμε.

Αν δεν ξέρουμε τα μανιτάρια τα αφήνουμε στην ησυχία του.

Όταν γνωρίζουμε ένα είδος και το βρίσκουμε στο δρόμο μας, πρώτα θα πρέπει να το ευχαριστήσουμε που ανταμώνσαμε και θα μας δοθεί για το φαγητό μας.

Κόβουμε τα μανιτάρια με μαχαίρι.

Τα πολύ γερασμένα τα αφήνουμε για να ρίξουν το σπόρο τους.

Τα πολύ νεαρά επίσης τα αφήνουμε να αναπτυχθούν.

Θυμόμαστε ότι οι διαφορές είναι πολύ λεπτές ανάμεσα στα βρώσιμα και στα δηλητηριώδη αν δεν είμαστε σίγουροι δεν τα μαζεύουμε ούτε τα αγγίζουμε.

Αν το τρώει κάποιο ζώο δεν σημαίνει ότι μπορούμε να το φάμε και εμείς.

Αν δεν είναι χρήσιμα για μας τα αφήνουμε στην ησυχία τους, η ζωή τους είναι σημαντική για την ισορροπία του δάσους.

Από τι στιγμή που θα τα κόψουμε τα τοποθετούμε σ' ένα καλάθι για να αερίζονται.

Όταν είναι να τα μαγειρέψουμε, τα καθαρίζουμε με ένα πινέλο με στεγνό τρόπο.

Όπως λένε τα παραμύθια στα μανιτάρια κατοικούν νεράιδες, οπότε προσέχουμε να μην τα καταστρέφουμε έτσι ώστε να μην καταστρέψουμε τα σπίτια από τις νεράιδες.

Μαζεύουμε όσα θα φάμε.

Αν έχουμε μαζέψει πολλά μανιτάρια μπορούμε να τα [στεγνώσουμε στον ήλιο](#).

Καλλιεργώνταςμανιτάρια στο σπίτι μας.

17 Απριλίου 2021

Πριν λίγες μέρες στην αγορά παραγωγών της Δράμας, ένας φίλος μου πρόσφερε μια μπάλα – υπόστρωμα – για μανιτάρια.

Τα μανιτάρια για να αναπτυχθούν θέλουν υγρασία, υψηλή θερμοκρασία.

Η θερμοκρασία ανάπτυξης τους είναι από 15° έως 25°

Τα μανιτάρια χρειάζονται φως, όχι απευθείας από τον ήλιο γιατί στεγνώνουν.

Αλλά χωρίς φως στραβώνουν και μακραίνουν σαν τα φυτά χωρίς φως.

Μέσα στις επόμενες μέρες. Τα μανιτάρια φύτρωσαν και όταν έφτασαν σε ένα ικανοποιητικό μέγεθος τα μάζεψα.

Έτσι πολύ απλά και χωρίς ιδιαίτερη διαδικασία είχα τα δικά μου μανιτάρια. Η μπάλα θα δώσει δυο συγκομιδές. Όταν ολοκληρωθεί η διαδικασία, την μπάλα την τοποθετούμε στο κομπόστ.

Χρήση των μανιταριών.

Τα μανιτάρια μπορούμε να τα φάμε ωμά (όχι όλες τις ποικιλίες), μαγειρεμένα, τηγανιτά, ψητά μπορούμε να τα βάλουμε σε πίτα, σε σούπες κ.α.

Αποξήρανση μανιταριών.

Αν έχουμε μεγάλη παραγωγή μανιταριών και δεν μπορούμε να την καταναλώσουμε μπορούμε να τα αποξηράνουμε.

Κόβουμε σε λεπτές φέτες τα μανιτάρια και τα βάζουμε σε τελάρα με σήτα μέσα σε σκιερό μέρος.

Μέσα σε μια εβδομάδα τα μανιτάρια μας θα αποξηρανθούν και μπορούμε να τα αποθηκεύσουμε για να τα μαγειρέψουμε όταν δεν θα έχουμε φρέσκα μανιτάρια.

Τα αποξηραμένα μανιτάρια μπορούμε να τα αλέσουμε στο μούλτι να τα κάνουμε σκόνη και να τα προσθέτουμε σε διάφορα φαγητά.

Τα αποξηραμένα μανιτάρια ή τη σκόνη μανιταριών θα πρέπει να τα προστατέψουμε από την υγρασία.

Μπορούμε να κάνουμε μίγμα μπαχαρικών με τη σκόνη των μανιταριών για να έχουμε ένα εξαιρετικά γευστικό αποτέλεσμα στα φαγητά μας.

Μανιτάρια τουρσί.

Ένας άλλος τρόπος για να συντηρήσουμε τα μανιτάρια είναι να τα κάνουμε τουρσί.

Πώς μπορούμε να πάρουμε σπόρο από τα μανιτάρια.

Ο σπόρος είναι πολύ λεπτός. Βάζουμε τα μανιτάρια με τα ελάσματα πάνω σε λευκό χαρτί και σκεπάζουμε με ένα μπολ, ή ποτήρι. Τα αφήνουμε όλη νύχτα.

Ο σπόρος των μανιταριών θα πέσει πάνω στο λευκό χαρτί.

Ευχαριστώ τον, Γιώργο Κομνηνό, τον Θεόφιλο Κομνηνό, τον Κώστα Γίδαρη και τον Στέφανο Καλαμάρη για τη βοήθεια για τη συγγραφή του άρθρου

Αποξήρανση μανιταριών

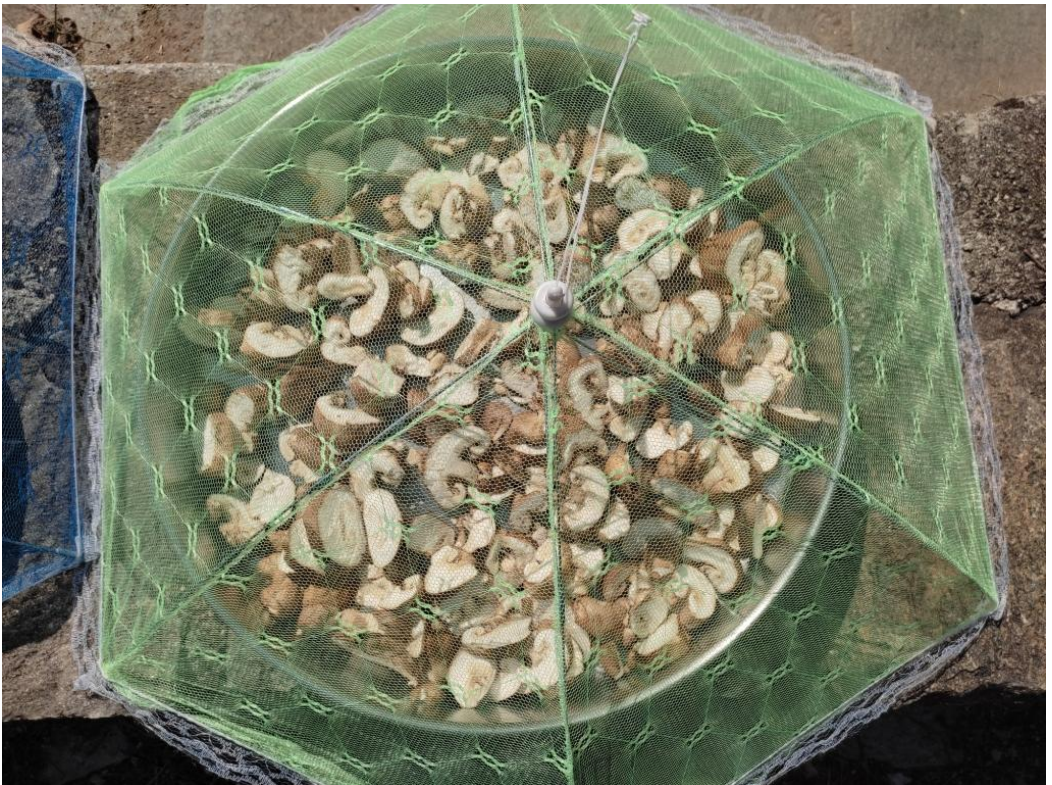
16 Αυγούστου 2021

Ο αρχαιότερος τρόπος συντήρησης των τροφών είναι η αποξήρανση στον ήλιο. Στο βίντεο βλέπετε τον τρόπο αποξήρανσης μανιταριών σιτάκι.

Κόβουμε τα μανιτάρια περίπου στο ένα εκατοστό και τα τοποθετούμε στον ήλιο σε σήτες ή ταψιά. Σε δυο μέρες είναι έτοιμα, ανάλογα και με τις καιρικές συνθήκες που επικρατούν.

Μπορείτε να αποθηκεύσετε τα μανιτάρια σε γυάλινο βάζο ή πάνινα σακουλάκια και να τα προσθέσετε σε σούπες, ριζότο και όπου αλλού επιθυμείτε.

Τα μανιτάρια είναι δωρεά του Κώστα Γίδαρη. Τα βιολογικά μανιτάρια Shiitake. Η γεύση του Shiitake είναι 4 έως 10 φορές πιο έντονη από εκείνη του απλού άσπρου μανιταριού. Επίσης, είναι σαρκώδη και είναι πλούσια σε θρεπτικά συστατικά. Είναι πλούσια πηγή πρωτεϊνών (18%), βιταμινών του συμπλέγματος Β, σε κάλιο, νιασίνη, ασβέστιο, μαγνήσιο, φώσφορο και σελήνιο. Επίσης το μανιτάρι έχει χαμηλή περιεκτικότητα σε νάτριο, χαμηλής περιεκτικότητας σε γλυκόζη και είναι μια πλούσια πηγή φυτικών ινών.



Κάνοντας τις Κεραλοιφές μας

7 Δεκεμβρίου 2020

Όπως έχουμε γράψει σε προηγούμενο άρθρο μας στο Πελίτι έχουμε πλέον ένα μικρό μελισσοκομείο. Οι μέλισσες μας πρόσφεραν μέλι, πρόπολη όπου κάναμε [βάμμα](#) και κερί όπου κάναμε τις δικές μας κεραλοιφές.

Η διαδικασία είναι πολύ απλή.

Θα χρειαστείτε μια εστία φωτιάς, μια κατσαρόλα, ένα μεγάλο μπρίκι, ένα πιρούνι, κερί μέλισσας, λάδι, αιθέρια έλαια, γυάλινα βαζάκια και μια ζυγαριά που να μετράει γραμμάρια.

Εδώ θα σας δώσουμε μια σειρά από κεραλοιφές.

Η συνταγή και η αναλογία είναι η ίδια απλά αλλάζουν τα υλικά.

Η αναλογία είναι 1:5.

Ένα μέρος κερί πέντε μέρη λάδι, π.χ. 100 γραμμάρια λάδι 20 γραμμάρια κερί.

Το λάδι μπορεί να είναι ελαιόλαδου φαγητού, μπορεί όμως να είναι και χαμομιλόλαδο, λάδι [καλέντουλας](#) ή [σπαδόλαδο](#).

Ζεσταίνετε το λάδι σε μπέν μαρί, (δηλαδή παίρνουμε μια κατσαρόλα όπου τη γεμίζουμε με νερό και μέσα βάζουμε το ένα μπρίκι που βάζουμε το λάδι).

Προσθέτετε το κερί (το κερί μας αν είναι πλάκα μπορούμε να το τρίψουμε στον τρίφτη για να λιώσει πιο γρήγορα).

Ανακατεύουμε το μίγμα μας για να ομογενοποιηθεί το λάδι με το κερί.

Αφού ομογενοποιηθούν τα υλικά, βάζετε το μίγμα σε αποστειρωμένο γυάλινο βαζάκι.

Όταν θα έχει κρυσώσει λίγο το μίγμα προσθέτουμε τα αιθέρια έλαια, για να μην εξατμιστούν.

Κεραλοιφή με λάδι καλέντουλας.

Είναι πολλαπλής χρήσεως, για κάθε ηλικία.

Κεραλοιφή για τσιμπήματα εντόμων.

Σε αυτή την αλοιφή μπορούμε να βάλουμε αντί για ελαιόλαδο, αμυγδαλέλαιο και προσθέτουμε τα αιθέρια έλαια.

3 σταγόνες αιθέριο έλαιο λεβάντας

3 σταγόνες αιθέριο έλαιο μέντας

3 σταγόνες αιθέριο έλαιο λεμονιού

Κεραλοιφή για μυϊκούς πόνους

Σε αυτή την αλοιφή μπορούμε να βάλουμε αντί για ελαιόλαδο σπαθόλαδο και προσθέτουμε τα αιθέρια έλαια.

3 σταγόνες αιθέριο έλαιο μαντζουράνας

3 σταγόνες αιθέριο έλαιο δάφνης

3 σταγόνες αιθέριο έλαιο πεύκου

Πελίτι - Βαδίζοντας προς την αυτάρκεια

Κεραλοιφή για κρυολόγημα.

5 σταγόνες αιθέριο έλαιο ευκάλυπτου

3 σταγόνες αιθέριο έλαιο μέντας

3 σταγόνες αιθέριο έλαιο πεύκου

Κεραλοιφή με πρόπολη

Σε αυτήν την κεραλοιφή προσθέτουμε 20 σταγόνες πρόπολη.

Έτσι αυξάνουμε το βαθμό αυτάρκειας μας και ανακαλύπτουμε τις δημιουργικές δυνάμεις μας αλλά αξιοποιούμε και τα δώρα της φύσης.



Πελίτι - Βαδίζοντας προς την αυτάρκεια

Φτιάχνοντας μόνοι μας λάδι καλέντουλας

24 Μαΐου 2020

Φέτος στους κήπους του Πελίτι έχουμε βάλει αρκετές καλέντουλες.

Οι καλέντουλες είναι από τα πιο γνωστά φυτά που χρησιμοποιούνται στην παρασκευή για κρέμες για την περιποίηση του δέρματος.

Εμείς τρώμε τα πέταλα τις καλέντουλας σε σαλάτες και αυτές τις μέρες κάναμε για πρώτη φορά λάδι καλέντουλας.

Το λάδι καλέντουλας έχει πάμπολλες χρήσεις, πχ. καταπραΰνει ήπιους δερματικούς ερεθισμούς, που προκαλούνται από τις απότομες εναλλαγές της θερμοκρασίας, ξύρισμα, αποτρίχωση, ηλιοθεραπεία, τσιμπήματα, μωρουδικά εξανθήματα από πάνα κτλ. Είναι αποτελεσματικό σε εκδορές, κοψίματα, πληγές, κισσούς.

Παίρνουμε φρέσκα λουλούδια καλέντουλας τα βάζουμε σε ένα βάζο, γεμίζουμε το βάζο με λάδι και το αφήνουμε για 40 ημέρες σε σκία.

Μετά από τις 40 ημέρες, τοποθετούμε το λάδι σε μπουκάλι με σκούρο χρώμα, σε σκιερό και δροσερό μέρος.

Το λάδι καλέντουλας μπορούμε να το χρησιμοποιήσουμε και σε μασάζ.

Σπαθόχορτο και σπαθόλαδο

31 Μαΐου 2021

Όταν έφυγα από τη Θεσσαλονίκη το 1993 στα 23 μου και πήγα να ζήσω στο Δασωτό Κ. Νευροκοπίου ένα από τα πρώτα πράγματα που έμαθα να κάνω ήταν να μαζεύω σπαθόχορτο και να κάνω σπαθόλαδο. Ένα διάστημα που έβγαίνα στις λαϊκές αγορές με βότανα και κατασκευές από βότανα πουλούσα και σπαθόλαδο.

Είμαστε στα τέλη Μαΐου (31/5/2021) το σπαθόχορτο έχει ανθίσει και είναι κατάλληλη εποχή για να το μαζέψουμε για να κάνουμε σπαθόλαδο.

Βασικές αρχές για τη συλλογή του σπαθόχορτου.

Ξεκινάμε τη συλλογή κάνοντας σιωπή και ζητώντας την άδεια από το φυτό.

Μαζεύουμε τα λουλούδια του σπαθόχορτο όταν έχει ανθίσει το 80% των λουλουδιών. Τα μαζεύουμε ώρες που να έχει σηκωθεί η πρωινή δροσιά.

Χρησιμοποιούμε πάντα ένα ψαλίδι ή μαχαίρι για τη συλλογή έτσι ώστε να κάνουμε τη μικρότερη ζημιά στο φυτό.

Αφήνουμε κάποια φυτά για να σποριάσουν.

Συλλέγουμε το σπαθόχορτο όπως και όλα τα βότανα μακριά από δρόμους και όσο γίνεται καθαρές περιοχές.

Ευχαριστούμε το φυτό για τα λουλούδια που μας έδωσε.

Πελίτι - Βαδίζοντας προς την αυτάρκεια

Αποξήρανση.

Στεγνώνουμε τα άνθη του σπαθόχορτου σε σκιερό και καλά αεριζόμενο χώρο. Θα χρειαστεί περίπου μια εβδομάδα για να στεγνώσουν, εξαρτάτε από τις κλιματολογικές συνθήκες και το χώρο που τα έχουμε τοποθετήσει.

Αποθήκευση.

Αποθηκεύουμε το σπαθόχορτο σε πάνινα σακουλάκια ή σε γυάλινα βάζα, σε σκιερό χώρο.

Χρήση.

Μπορούμε να κάνουμε τσάι, Αφού βράσει το νερό ρίχνουμε τα άνθη του σπαθόχορτου το αφήνουμε 1-2 λεπτά και το σβήνουμε. Το αφήνουμε μέσα στο ζεστό νερό για μερικά λεπτά ακόμη και μετά το σερβίρουμε.

Μπορούμε να το πίνουμε το βράδυ ως χαλαρωτικό. Έχω συναντήσει άνθρωπο που τον βοήθησε να αντιμετωπίσει την κατάθλιψη του. Αν το χρησιμοποιήσετε ως «φάρμακο» θα πρέπει πρώτα να συμβουλευτείτε το γιατρό σας.

Σπαθόλαδο.

Αφού μαζέψουμε το σπαθόχορτο με βάση τις οδιγίες που δίνουμε παραπάνω βάζουμε φρέσκα τα λουλούδια σε ένα βάζο και το γεμίζουμε με ελαιόλαδο. Φροντίζουμε να είναι καλής ποιότητας το λάδι. Αντί για ελαιόλαδο μπορείτε να χρησιμοποιήσετε σησαμέλαιο.

Τοποθετούμε το βάζο με το λάδι σε σκιερό μέρος για 40 μέρες. Το λάδι θα πάρει ένα κόκκινο χρώμα. Το λάδι στον ήλιο ταγκίζει.

Το σπαθόλαδο μπορούμε να το χρησιμοποιήσουμε για εκδορές, χτυπήματα, μώλωπες, σπασμένες φλέβες εξωτερική επάλειψη. Αυτό με τις σπασμένες φλέβες έχω μια προσωπική εμπειρία. Μια φίλη είχε καρκίνο και από τις ενέσεις και τους ορούς τα χέρια της ήταν γεμάτα από σπασμένες φλέβες. Τις είχα δώσει τότε σπαθόλαδο και την είχε ανακουφίσει πολύ ως εξωτερική επάλειψη.

Το χειμώνα αν κρυώσετε δοκιμάστε να κάνετε εντριβή του στήθους σας με σπαθόλαδο που το έχετε ζεστάνει ελαφρώς. Αν κάνουμε επάλειψη στο δέρμα μας με σπαθόλαδο θα πρέπει να το ρουφήξει το δέρμα και μετά να βγούμε στον ήλιο, γιατί προκαλούνται μελανές κηλίδες στο δέρμα.

Με το λάδι μπορούμε να κάνουμε και [κεραλιφές](#)

Η αναλογία είναι 1:5.

Ένα μέρος κερί πέντε μέρη λάδι, π.χ. 100 γραμμάρια λάδι 20 γραμμάρια κερί.

Το λάδι μπορεί να είναι ελαιόλαδου φαγητού, μπορεί όμως να είναι και χαμομιλόλαδο, λάδι [καλέντουλας](#) ή [σπαδόλαδο](#).

Ζεσταίνετε το λάδι σε μπέν μαρί, (δηλαδή παίρνουμε μια κατσαρόλα όπου τη γεμίζουμε με νερό και μέσα βάζουμε το ένα μπρίκι που βάζουμε το λάδι). Προσθέτετε το κερί (το κερί μας αν είναι πλάκα μπορούμε να το τρίψουμε στον τρίφτη για να λιώσει πιο γρήγορα).

Πελίτι - Βαδίζοντας προς την αυτάρκεια

Ανακατεύουμε το μίγμα μας για να ομογενοποιηθεί το λάδι με το κερί.
Αφού ομογενοποιηθούν τα υλικά, βάζετε το μίγμα σε αποστειρωμένο γυάλινο
βαζάκι.

Όταν θα έχει κρνώσει λίγο το μίγμα προσθέτουμε τα αιθέρια έλαια, για να μην
εξατμιστούν.

Καλή επιτυχία



Ένα φαρμακείο στο κτήμα μας.

10 Ιανουαρίου 2022

Από το 1990 ξεκίνησα να οργανώνω μαθήματα Οικολογικής Γεωργίας στη Θεσσαλονίκη, από το 1991 ξεκίνησα να οργανώνω μαθήματα «ορεινής οικονομίας» στην επαρχία. Έτσι από πολύ νωρίς είχα την ευθύνη και άλλων ανθρώπων. Στη διάρκεια αυτών των 32 χρόνων κάποιοι από τους συμμετέχοντες χρειάστηκαν βοήθεια γιατί χτύπησαν, τους τσίμπησε μια μέλισσα ή ένα έντομο, τραυματίστηκαν από ένα εργαλείο κ.λ.π. Υπάρχει και μια περίπτωση μιας κοπέλας που χρειάστηκε να τη μεταφέρουμε στο νοσοκομείο και να μείνω μαζί της όλο το βράδυ ως που να μας πουν οι γιατροί ότι όλα είναι καλά.

Έτσι έχω φροντίσει να μάθω κάποια βασικά πράγματα για να παράσχω πρώτες βοήθειες αλλά και να έχω ένα μικρό φαρμακείο πάντα μαζί μου, γιατί ποτέ δεν ξέρεις πότε θα σου χρειαστεί.

Σας προτείνω να κάνετε και εσείς ένα φαρμακείο στο κτήμα σας, αν το κτήμα σας είναι ανοιχτό προς το κοινό υπάρχει ένας λόγος παραπάνω.

Τι βάζουμε στο φαρμακείο μας.

Δεν είμαι γιατρός ούτε φαρμακοποιός και σας προτείνω να συμβουλευτείτε έναν γιατρό ή φαρμακοποιό πριν κάνετε όποια αγορά, εξηγώντας του τις δικές σας συνθήκες και τις ανάγκες σας.

Θα βάλετε μέσα κάτι για να αντιμετωπίσετε τσιμπήματα από έντομα και μέλισσες.

Χτυπήματα και εκδορές του δέρματος.

Πονοκεφάλους και ζαλάδες

Ένα αντιπυρετικό και ένα θερμόμετρο.

Γάζες, οινόπνευμα, επίδεσμο.

Ψαλίδι, γάντια,

Χειρουργικές μάσκες.

Ξυράφι.

Απολυμαντικό χεριών.

Καραμέλες ή ζάχαρη (μέσα στο φαρμακείο) για κάποια περίπτωση διαβητικού που έπαθε υπογλυκαιμία.

κ.λ.π.

Εκπαίδευση.

Είναι σημαντικό να εκπαιδευτείτε επίσης στις πρώτες βοήθειες για να ξέρετε πως θα χρησιμοποιήσετε αυτά που έχει μέσα το φαρμακείο σας αλλά και ποιους χειρισμούς θα πρέπει να κάνετε ανάλογα με το συμβάν που έχετε να αντιμετωπίσετε.

Πελίτι - Βαδίζοντας προς την αυτάρκεια

Το φαρμακείο της φύσης.

Είναι επίσης καλό να εκπαιδευτείτε και στο φαρμακείο της φύσης. Ποίο βότανο κάνει για τον πονοκέφαλο, τι κάνει το σπαθόλαδο πότε το χρησιμοποιούμε και πότε όχι. Βέβαια είναι σημαντικό να έχετε έναν βοτανόκηπο στο κτήμα σας με τα βασικά βότανα που χρησιμοποιείτε στο σπίτι στο φαγητό αλλά και για πρώτες βοήθειες.

Εκπαίδευση στις εναλλακτικές θεραπευτικές μεθόδους.

Εκτός από τα σεμινάρια που μπορείτε να παρακολουθήσετε για τις πρώτες βοήθειες είναι σημαντικό να εκπαιδευτείτε και σε μια εναλλακτική θεραπευτική μέθοδο: ρέικη, σιάτσου, ρεφλεξιολογία, κ.λ.π. Όχι απαραίτητα για να γίνεται επαγγελματίας αυτών των μεθόδων αλλά για να δείτε το θέμα της υγείας από μια άλλη πλευρά, πιο ευρύτερη και να είστε σε θέση να βοηθήσετε συνανθρώπους σας όταν αυτό χρειαστεί.

Το 1990 (τότε ήμουν 21 χρονών) ήμουν φιλοξενούμενος σε μια κοινότητα Καμπχιλλ στη νότια Αγγλία. Την ώρα του μεσημεριανού φαγητού ένα από τα μέλη της κοινότητας έπαθε επιληπτική κρίση. Όλοι όσοι ήμασταν στο τραπέζι μείναμε στις θέσεις μας και η συντονίστρια της ομάδας σηκώθηκε πολύ ήρεμα και αντιμετώπισε το περιστατικό με ένα αιθέριο έλαιο.

Τα μέλη της κοινότητας ήταν εκπαιδευμένα στο να μένουν ήρεμοι, σε μια τέτοια κατάσταση. Η συντονίστρια που ήξερε το πρόβλημα είχε έναν τρόπο να το διαχειριστή. Οι μέρες που έμεινα σε αυτή την κοινότητα με επηρέασαν πολύ θετικά, ήμουν και πολύ μικρός.

Λίγες μέρες αργότερα στη Θεσσαλονίκη στο Βαρδάρη ένας άνθρωπος στη μέση του δρόμου έπαθε επιληπτική κρίση. Κανείς μας δεν ήξερε πώς να βοηθήσει αυτόν τον άνθρωπο και όλοι οι περαστικοί πάθαμε πανικό, βέβαια πολύ διαφορετικά τα μέρη που συνέβηκαν τα δυο περιστατικά.

Το άρθρο αυτό το εντάσσω στο βαδίζοντας προς την αυτάρκεια. Το θέμα της υγείας μας και της διαχείρισης της είναι πολύ σημαντικό, ιδιαίτερα τώρα που είμαστε σε μια υγειονομική κρίση. Το να μπορούμε να παρέχουμε μια μικρή βοήθεια σε μας ή στους κοντινούς μας ανθρώπους ή ακόμη και στο να βοηθήσουμε να κρατήσει κάποιος συνάνθρωπος μας την ψυχραιμία του είναι σημαντική.

Ευχαριστώ

Παναγιώτης Σαϊνατούδης

Σχόλια αναγνωστών.

Φωτεινή Μπόχτη

Έχεις δίκιο σε όλα όσα γράφεις για το τι πρέπει να περιέχει το φαρμακείο, ωστόσο μην ξεχνάμε οπωσδήποτε καραμέλες ή ζάχαρη (μέσα στο φαρμακείο) για κάποια περίπτωση διαβητικού που έπαθε υπογλυκαιμία.

Κάνουμε λειτουργικά, πράγματα που έχουμε για πέταμα.

3 Απριλίου 2021

Στο χωριό οι γονείς μας και οι παππούδες μας πετούσαν πολύ λίγα πράγματα. Εμείς σήμερα όσο οικολογική συνείδηση και αν έχουμε πετάμε πολλά πράγματα καθημερινά, γιατί έτσι είναι δομημένη η κοινωνία μας. Πάρτε για παράδειγμα τις συσκευασίες των προϊόντων που πετάτε καθημερινά.

Παρόλα αυτά μπορούμε να κάνουμε κάτι.

Μπορούμε να επαναχρησιμοποιούμε κάποια σκεύη, υλικά, κ.λ.π πριν τα ανακυκλώσουμε ή πριν τα πετάξουμε στα σκουπίδια. Αυτό σήμερα ονομάζεται κυκλική οικονομία. Οι παππούδες μας το κάνανε συνέχεια χωρίς να το δίνουν κάποιο όνομα.

Τώρα που είναι η εποχή που βγαίνουμε στους κήπους μας μετά το χειμώνα και αρχίζουμε να βάζουμε γλάστρες ας σκεφτούμε πριν πάμε να αγοράσουμε νέες γλάστρες που αλλού μπορούμε να βάλουμε τα λουλούδια μας.

Μερικές προτάσεις:

Παλιά μαγειρικά σκεύη, κατσαρόλες, τσαγερό, μπρίκι, μεταλλικά ποτήρια, τηγάνια κ.α μπορούν να γίνουν πολύ όμορφες γλάστρες.

Καλάθια που χάλασαν, μπορούμε να τα ντύσουμε εσωτερικά με ένα πλαστικό και να τα κάνουμε γλάστρες.

Αρβύλες και παπούτσια που είναι κατεστραμμένα.

Μπορούμε να διακοσμήσουμε παλιά ποδήλατα.

Μπλουτζίν παντελόνια.

Η φαντασία μας μπορεί να γεννήσει πολλές ωραίες ιδέες για να ομορφύνουμε με οικονομικό τρόπο το μπαλκόνι μας και να κάνουμε λειτουργικά πράγματα που έχουμε για πέταμα.

Καλή επιτυχία.



Τακτοποιώντας την αποθήκη μας.

4 Φεβρουαρίου 2022

Διαβάζοντας τις «[εργασίες στον κήπο τον Φεβρουάριο](#)» γράφει:

Τακτοποίηση της αποθήκης.

Σε λίγο οι εργασίες στον κήπο θα είναι παρά πολλές οπότε είναι καλό να τακτοποιήσουμε την αποθήκη μας. Να πετάξουμε ή να ανακυκλώσουμε ή να χαρίσουμε, πράγματα που δεν χρειαζόμαστε να επιδιορθώσουμε πιθανές ζημιές που προέκυψαν από το χειμώνα κ.λ.π.

Το να τακτοποιήσουμε την αποθήκη μας είναι ένα από τα πιο σημαντικά πράγματα. Στις αποθήκες τοποθετούμε τα εργαλεία μας, πράγματα που χρησιμοποιούμε καθημερινά στον κήπο. Τοποθετούμε όμως και πράγματα που δεν τα χρησιμοποιούμε συχνά ή και καθόλου. Πράγματα από κάποιες παλιές μας καταστάσεις που τώρα όμως δεν έχουν καμία χρηστική αξία παρά μόνο συναισθηματική. Κάποια από αυτά μας πονάνε και κάποια μας φέρνουν ευχάριστες αναμνήσεις στο νου μας.

Πολλές φορές όμως γεμίζουμε την αποθήκη μας και το μυαλό μας με αυτά τα πράγματα και δεν έχουμε χώρο για το τώρα το σήμερα.

Οπότε τι πρέπει να κάνουμε; Το τώρα είναι ο μόνος πραγματικός χρόνος και αυτό που πρέπει να ζήσουμε.

Πράγματα που δεν χρειαζόμαστε μπορούμε να τα χαρίσουμε σε φίλους ή συνεργάτες που μπορούν να τους φανούν χρήσιμα. Να τα ανακυκλώσουμε ή να τα πετάξουμε ή να τα κάνουμε κάτι άλλο χρήσιμο.

Είναι σημαντικό να ελευθερώσουμε χώρο στην αποθήκη μας για να μπορούμε να κάνουμε τις εργασίες μας πιο εύκολες. Κάνουμε τη ζωή μας έτσι πιο εύκολη.



Πελίτι - Βαδίζοντας προς την αυτάρκεια

Ελευθερώνοντας χώρο στην αποθήκη μας και ταχτοποιώντας τα πράγματα μας, τακτοποιούμε και το μυαλό μας, γιατί όλα μέσα μας είναι.

Πολλές φορές είναι πιο εύκολο να καθαρίσουμε και να ηρεμήσουμε το μυαλό μας ξεκινώντας από την αποθήκη, από ένα συρτάρι, ένα ντουλάπι.

Στην εποχή μας που τα πράγματα τρέχουν πολύ γρήγορα ένας λόγος παραπάνω για να ανοίξουμε χώρο στην αποθήκη μας.

Αν δεν μπορούμε να το κάνουμε μόνοι μας γιατί κάποια πράγματα έχουν συναισθηματική αξία για μας, μπορούμε να καλέσουμε έναν φίλο να μας βοηθήσει.

Μπορεί να πει κάποιος και τι να κάνουμε να πετάξουμε το παρελθόν μας;

Να τιμήσουμε το παρελθόν μας και να το ευχαριστήσουμε για ότι μας πρόσφερε και να συνεχίσουμε στο σήμερα, στο τώρα.

Γιατί αν σέρνουμε συνέχεια το παρελθόν μπροστά μας δεν μπορούμε να πάμε παραπέρα

.

Αποθήκευση νερού

8 Ιανουαρίου 2022

Το νερό είναι το βασικό αγαθό για να μπορέσει να υπάρξει η ζωή στον πλανήτη. Το 1990 είχα επισκεφτεί στη Βόνη της Γερμανίας οικολογικά και βιοδυναμικά αγροκτήματα, ένα από τα πράγματα που μου έκανε εντύπωση ήταν η διαχείριση του νερού. Σε όλες τις στέγες υπήρχαν υδρορροές που κατέληγαν σε μεγάλα βαρέλια που συγκέντρωναν το νερό της βροχής. Το νερό που χρησιμοποιούσαν για να πλένουν τα λαχανικά τους το συγκέντρωναν σε μεγάλες δεξαμενές και το χρησιμοποιούσαν στο πότισμα των λαχανικών. Η Γερμανία είναι μια χώρα με πολλές βροχές και το ότι διαχειρίζονταν με τέτοιο τρόπο το νερό με έκανε πολύ μεγάλη εντύπωση.

Στην εποχή της ενεργειακής κρίσης είναι πολύ σημαντικό να σκεφτούμε αλλά και να οργανώσουμε το κτήμα μας, τον κήπο μας και το σπίτι μας με μια οικονομία – επαναχρησιμοποίησης του νερού.

Το πρώτο που μπορούμε να οργανώσουμε είναι να συγκεντρώνουμε το βρόχινο νερό. Οι υδρορροές από τα κτήρια και τα υπόστεγα που έχουμε μπορούν να καταλήγουν σε βαρέλια έτσι ώστε να συγκεντρώνουμε το νερό της βροχής. Εκτός από τα βαρέλια μπορούμε να κατευθύνουμε το νερό σε λιμνούλες μέσα στο κτήμα ή στον κήπο μας.

Οι λίμνες είναι μια πολύ καλή λύση για να συγκεντρώσουμε νερό. Θα χρησιμοποιήσουμε κάποιο υλικό που να στεγανοποιεί τη λίμνη μας. Θα πρέπει να φροντίσουμε επίσης να έχουμε διαφορετικά βάθη, ξεκινώντας από τα πέντε εκατοστά στα δέκα και πιο βαθιά μετά έτσι ώστε να δίνουμε την ευκαιρία στα πουλιά να μπορούν να ποιούν νερό και να φωλιάσουν. Τη λίμνη μας μπορούμε να τη φυτέψουμε με υδροχαρή φυτά και αν έχει αρκετό βάθος μπορούμε να βάλουμε και ψάρια.

Μπορούμε να συγκεντρώσουμε το νερό της βροχής σε υπόγειες δεξαμενές, πλαστικές ή τσιμεντένιες. Σε αυτή την περίπτωση θα χρειαστεί να χρησιμοποιήσουμε αντλίες για να τραβήξουμε το νερό έξω από τη δεξαμενή. Αυτό μπορεί να ανεβάσει το κόστος λειτουργίας του κτήματος οπότε είναι σημαντικό να κάνουμε μια καλή μελέτη για τα λειτουργικά έξοδα πριν κάνουμε τέτοιες δεξαμενές.

Το νερό που πλένουμε τα λαχανικά μας είναι κατάλληλο για να ποτίσουμε τον κήπο μας ή τις γλάστρες μας.

Στο κελάρι μας επίσης είναι καλό να αποθηκεύσουμε πόσιμο νερό. Όπως είδαμε στις χιονοπτώσεις του 2021 οι άνθρωποι δεν είχαν να ποιούν νερό. Στην αποθήκευση του νερού θα πρέπει να προσέξουμε να έχουμε στα μπουκάλια μας

Πελίτι - Βαδίζοντας προς την αυτάρκεια

κάποιο κενό, έτσι σε περίπτωση που παγώσει το νερό από τις χαμηλές θερμοκρασίες να μην σπάσουν τα μπουκάλια και χάσουμε το νερό συν την αναστάτωση που θα προκριθεί.

Απολύμανση του νερού.

Το 2001 που είχα πάει στο Μεξικό το νερό ήταν ένα πολύ βασικό θέμα. Το νερό ήταν ακατάλληλο για πόση. Η οικογένεια που με φιλοξένησε στην πόλη του Μεξικού έβραζε το νερό για να το ποιεί. Ένα μπουκαλάκι νερό έκανε ένα δολάριο. Όταν υπήρχαν άνθρωποι που αμείβονταν με δυο δολάρια την ημέρα. Ο βρασμός είναι ο πιο εύκολος τρόπος για την απολύμανση του νερού αν βρεθείτε σε δύσκολη θέση.

Επιλογή του κτήματος με βάση το νερό.

Αν σκεφτόμαστε να αγοράσουμε ένα κτήμα είναι πολύ βασικό να δούμε το θέμα του νερού. Αν υπάρχει κάποια πηγή κοντά, ρέμα, πηγάδι κ.λ.π.

Τα υπόγεια νερά έχουν κατεβεί αρκετά χαμηλά και οι γεωτρήσεις για να δουλέψουν θέλουν αρκετά μεγάλη ποσότητα ηλεκτρικής ενέργειας που αυτό ανεβάζει πολύ το κόστος λειτουργίας του κτήματος.

Το μήνυμα του νερού.

Το 2003 είχα διαβάσει το βιβλίο του Εμότο (EMOTO MASARU) και τα πειράματα του για το «ΤΟ ΜΥΣΤΙΚΟ ΜΗΝΥΜΑ ΤΟΥ ΝΕΡΟΥ». Ο Εμότο απέδειξε πειραματικά, ότι το νερό είναι ζωντανό, ότι αντιλαμβάνεται τα συναισθήματα μας και ανταποκρίνεται σε αυτά. Σας προτείνω να γράψετε πάνω στα μπουκάλια του νερού ή στις σάλτες σας ή στα κάθε λογής βάζα που έχετε τρόφιμα θετικές δηλώσεις όπως: σε αγαπάω, υγεία, χαρά, ευχαριστώ κ.λ.π. και με αυτό τον τρόπο να ενεργοποιείτε τα τρόφιμα και το νερό σε αυτές τις δονήσεις.



Νερό σε ένα κτήμα, χωρίς δίκτυο νερού.

2 Απριλίου 2020

Τον Οκτώβριο του 1999 ξεκινήσαμε μια παρέα από τη Δράμα να πάμε στο Πραγγί Διδυμοτείχου. Τότε ζούσα στην Κάρπη του νομού Κιλκίς αλλά είχα αποφασίσει ότι θα φύγω.

Φτάνοντας στο Πραγγί, μέσα από μια σειρά συμπτώσεων, βρεθήκαμε να ταξιδεύουμε για τη Χλόη. Η Χλόη είναι ένα Πομακικό χωριό στον νομό Ροδόπης. Ο σκοπός του ταξιδιού μας να βρούμε έναν καλλιεργητή, παραδοσιακής πατάτας.

Από το Πραγγί πήγαμε στη Ρούσα, περάσαμε από τον Τεκέ της Ρούσας, ένα πολύ ιδιαίτερο μέρος των μπεκτασίδων μουσουλμάνων. Συνεχίσαμε για το Χίλια, μια τοποθεσία όπου οι πομάκοι στις αρχές του Αυγούστου οργανώνουν ένα πολύ μεγάλο πανηγύρι. Μετά περάσαμε από το Σουμάκ, έναν οικισμό με διάσπαρτα σπίτια δεξιά και αριστερά του χωματόδρομου. Καθώς περνούσαμε από το Σουμάκ η καρδιά μου χτυπούσε πολύ ιδιαίτερα. Ένιωθα μια συγκίνηση και είπα: τι μέρος είναι αυτό; εδώ θα έρθω να ζήσω.

Μέσα σε τρις εβδομάδες, μέσα από απίστευτες συμπτώσεις βρέθηκα να έχω νοικιάσει σπίτι στο Σουμάκ.

Στο Σουμάκ ολοκλήρωσα ένα μεγάλο κύκλο αναζητήσεων για τους παραδοσιακούς σπόρους και για τη ζωή μου. Ήταν το «μεταπτυχιακό» μου όπως είπε κάποιος φίλος.

Το σπίτι που νοίκιασα είχε φτιαχτεί απ' όλο το χωριό με εθελοντική εργασία. Ήταν με χωμάτινο πάτωμα και η σκεπή του με πέτρινες πλάκες. Όλα τα υλικά του ήταν από τη γύρω περιοχή. Είχε όλα αυτά για τα οποία εμείς συζητάμε.

Το 1999 στο Σουμάκ δεν υπήρχε ηλεκτρικό ρεύμα, δεν υπήρχαν τηλεοράσεις, δεν υπήρχε τηλέφωνο, δεν υπήρχε δίκτυο ύδρευσης ούτε δίκτυο αποχέτευσης.

Μόνο ένας χωματόδρομος!!!

Παρόλα αυτά ζούσαν άνθρωποι εκεί με τις οικογένειες τους, τα παιδιά τους, τα ζώα τους κ.λ.π.

Έζησα και εγώ εκεί, μέσα από μια δύσκολη συγκυρία μιας οικογένειας, μια ασθένεια, η οικογένεια μου άνοιξε την πόρτα του σπιτιού της, για να τους βοηθήσω στην επαφή τους στο νοσοκομείο της Θεσσαλονίκης. Έτσι γνώρισα από μέσα την κοινότητα και εργάστηκα μαζί τους για ένα χρόνο σε όλο τον κύκλο των εργασιών τους.

Στο κτήμα που έζησα υπήρχε μια πυγή για να παίρνω νερό.

Ήταν κατασκευασμένη σε ένα χαμηλό σημείο του κτήματος, είχαν σκάψει μια τρύπα που την έντυσαν με πέτρες. Οι πέτρες δεν είχαν κάποιο συνδετικό υλικό για να μπορεί να περνάει το νερό από ανάμεσα τους.

Πελίτι - Βαδίζοντας προς την αυτάρκεια

Η πηγή αυτή είχε συνέχεια νερό, μόνο το καλοκαίρι είχε πρόβλημα με την πολύ ζέστη. Από αυτή την πηγή έπιναν νερό οι αγελάδες, έπαιρνα εγώ για να πιο, να κάνω μπάνιο και να ποτίσω τα φυτά μου. Μια φορά το μήνα περίπου την καθάριζα από χόρτα, βατράχια κ.λ.π.

Αυτή είναι μια παραδοσιακή τεχνική που εφαρμόζουν στην περιοχή για το πώς να έχουν νερό στα κτήματα τους.

Το 1999 ήταν η εποχή όπου ο κόσμος είχε την «τρέλα του χρηματιστηρίου». Μια μέρα ήμουν χαλαρός και παρατηρούσα τις αγελάδες, ήταν τόσο ήρεμες και χαλαρές. Έτρωγαν το χορτάρι χωρίς να νοιάζονται για το αν ανέβηκαν ή αν κατέβηκαν οι μετοχές!!!

Η άλλη τρέλα που επικρατούσε εκείνη την εποχή ήταν, το τέλος του κόσμου. Πρόσεχα τους Πομάκους και τους έβλεπα να είναι πολύ ήρεμοι ως αδιάφοροι για το θέμα. Κάποια στιγμή τους ρώτησα τι λέτε εσείς για το «μιλένιουμ» και μου είπαν: εμείς ακολουθούμε άλλο ημερολόγιο. Τότε συνειδητοποίησα ότι όλα τα πράγματα στο μυαλό μας είναι και πως τα ορίζουμε: καλά, άσχημα, χαρούμενα, τέλος, αρχή, μαύρο, άσπρο κ.λ.π.

Είναι η πρώτη φορά που δημοσιεύω κείμενα σχετικά με τη ζωή μου στο Σουμάκ. Αυτό το κάνω γιατί θεωρώ ότι κάποια πράγματα που έζησα και γνώρισα μπορεί να βοηθήσουν πιθανών κάποιον από εσάς, στην υγειονομική, οικονομική, κοινωνική, και γεωργική κρίση που ζούμε.



Πώς κάνουμε πόσιμο το βρόχινο νερό;

7 Νοεμβρίου 2022

Στις 6 Νοεμβρίου 2022 ανέβασα στο κανάλι του Πελίτι το βίντεο «Αποταμίευση βρόχινου νερού»

Υπάρχει ένα ερώτημα από τον κ. George Hiletzakis : μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε το νερό αυτό ως πόσιμο; αν όχι πως μπορούμε να το φιλτράρουμε με υλικά που είναι διαθέσιμα στην φύση ώστε να το κάνουμε πόσιμο;

Το άρθρο γράφτηκε για να απάντηση στο παραπάνω ερώτημα. Για να μιλάμε να κάνουμε πόσιμο το βρόχινο νερό σημαίνει ότι υπάρχουν κάποιες ακραίες συνθήκες. Θα μπορούσε να είναι ένας σεισμός που κατέστρεψε το δίκτυο υδροδότησης, ένας βομβαρδισμός, ένα ακραίο καιρικό φαινόμενο που επίσης κατέστρεψε την παροχή νερού κ.α. Σε κάθε περίπτωση είναι καλό όπως φυλάσσουμε κάποια τρόφιμα για αντίστοιχες περιπτώσεις στο [κελάρι](#) μας να φυλάσσουμε και νερό. Γιατί πραγματικά ποτέ δεν ξέρεις πότε μπορεί να το χρειαστείς. Το είδαμε στα πρόσφατα ακραία καιρικά φαινόμενα που οι άνθρωποι δεν είχαν πρόσβαση σε πόσιμο νερό. Μπορεί όμως να είμαστε και στο βουνό σε μια εκδρομή και να αποκλειστούμε ή να τραυματιστούμε κ.λ.π και να χρειαστεί να ποιούμε βρόχινο νερό.

Το νερό είναι ζωντανό.

Με βάση τα πειράματα του Dr Masaru Emoto, που παρουσιάζονται στο βιβλίο «Το μυστικό μήνυμα του νερού» εκδόσεις ΕΣΟΠΤΡΟΝ 2001, το βιβλίο έχει εξαντληθεί, υπάρχουν όμως πολλά βίντεο με τα πειράματα του. Ο Dr. Emoto απέδειξε πειραματικά ότι το νερό είναι μια ζωντανή οντότητα που ανταποκρίνεται συνειδητά στα ερεθίσματα του περιβάλλοντος αλλά και στα συναισθήματα των ανθρώπων. Ξεκινήστε να πειραματίζεστε από τώρα που υπάρχει καθαρό πόσιμο νερό στο σπίτι σας με το να αλλάξετε την γεύση και την υφή του νερού γράφοντας απλά θετικές σκέψεις π.χ σε αγαπώ, υγεία, κ.α. στο μπουκάλι που φυλάσσετε το νερό που πίνεται. Προσωπικά το κάνω από το 2003 που διάβασα το βιβλίο του Emoto.

Βρασμός του νερού.

Όταν βρέθηκα στο Μεξικό το 2001, στο σπίτι που με φιλοξενούσαν έβραζαν το νερό για κάθε χρήση: για πόσιμο ή μαγείρεμα. Παρόλα αυτά αρρώστησα και κατά πάσα πιθανότητα έφταιγε το νερό. Το 2001 το μικρό μπουκαλάκι νερό στην πόλη του Μεξικού πουλιότανε ένα δολάριο. Όσο και το μεροκάματο ενός εργάτη γης για δώδεκα ώρες εργασία και όλο το νερό ήταν στα χέρια ιδιωτικών εταιριών.

Πελίτι - Βαδίζοντας προς την αυτάρκεια

Το πρώτο που μπορούμε να κάνουμε σε περίπτωση που χρειάζεται να καταναλώσουμε βρόχινο νερό είναι να το βράσουμε για δέκα λεπτά. Αν όμως είμαστε σε κατάσταση εκτάκτου ανάγκης το να βράσουμε για δέκα λεπτά το νερό μπορεί να είναι μεγάλη πολυτέλεια. Μπορεί να μην έχουμε τα ξύλα, ή τα σκεύη ή το χρόνο. Θα πρέπει τότε να φροντίσουμε να μειώσουμε την ώρα του βρασμού σε τρία με πέντε λεπτά. Ο βρασμός θα σκοτώσει μικροοργανισμούς, ιούς και παθογόνα βακτήρια που δεν βλέπουμε με γυμνό μάτι. Βάζοντας το ποτήρι στα χέρια μας μπορούμε να προσευχηθούμε και να στείλουμε θετικές σκέψεις στο νερό.

Φύτρο νερού.

Αν το νερό είναι θολό θα πρέπει να το φιλτράρουμε με κάποιο τρόπο. Μπορούμε να κάνουμε ένα αυτοσχέδιο φύτρο με πέτρες και άμμο. Ξεκινάμε με μεγάλες πέτρες και μετά πιο μικρές και μετά πιο λεπτές και μετά άμμο. Με αυτό τον τρόπο μπορούμε να συγκρατήσουμε κάποια αιωρούμενα υλικά ή ιζήματα κ.α. Ως φύτρο μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε και μια μπλούζα σε περίπτωση ανάγκης. Μετά θα το βράσουμε το νερό για να σκοτώσουμε, ιούς και παθογόνους μικροοργανισμούς που δεν φαίνονται με γυμνό μάτι και στο τέλος θα το φορτίσουμε θετικά με τις σκέψεις μας.



Μαγείρεμα σε φωτιά

8 Ιανουαρίου 2022

Όπως λέει η Ελληνική μυθολογία ο Προμηθέας έκλεψε τη φωτιά από τους θεούς και την έδωσε στους ανθρώπους. Με αυτό τον τρόπο άλλαξε η ιστορία του κόσμου. Οργώθηκε η γη, ζεστάθηκαν οι άνθρωποι, μαγείρεψαν την τροφή τους, κ.α.

Όταν ξεκίνησε η αστικοποίηση και εγκαταλείψαμε τις ξυλόσομπες, ξεχάσαμε και πώς να μαγειρεύουμε στη φωτιά. Τα τελευταία χρόνια όμως τα πράγματα αλλάζουν ξανά.

Το να μαγειρέψουμε σε μια ξύλο σόμπα είναι μια τέχνη, όπως και το άναμμα της φωτιάς είναι τέχνης.

Η επιλογή της σόμπας.

Πλέον υπάρχουν πολλές επιλογές για μια ξυλόσομπα. Μπορούμε να αγοράσουμε από μαντέμι ή μια σόμπα με απλή λαμαρίνα.

Οι σόμπες από μαντέμι είναι ακριβές σόμπες, αργούν να ζεσταθούν και να ζεστάνουν το χώρο, κρατάνε περισσότερο τη θερμοκρασία, κρυώνουν πιο αργά και κρατάνε μια ζωή.

Οι σόμπες με λαμαρίνα είναι πιο φτηνές, δίνουν πολύ γρήγορα θερμότητα στο χώρο, κρυώνουν πιο γρήγορα και έχουν μικρότερο χρόνο ζωής.

Η καπνοδόχος.

Η σόμπα για να μπορεί να κάψει καλά θα πρέπει να «τραβάει» για να μπορεί να τραβάει θα πρέπει η καπνοδόχος να είναι πιο ψηλά από το ψηλότερο σημείο της σκεπής του σπιτιού. Η σόμπα αν δεν καίει καλά, γεμίζει καπνό στο χώρο που είναι, μυρίζει ο χώρος και προκαλεί πολλά προβλήματα.

Το καθάρισμα της σόμπας.

Η σόμπα ανάλογα με το πώς τη χρησιμοποιούμε χρειάζεται ένα καθάρισμα. Η σόμπα αλλά και τα μπουριά. Θα πρέπει να «τινάζουμε» τα μπουριά κάθε τρις μήνες περίπου. Αυτό εξαρτάτε από το πώς τη χρησιμοποιούμε και από τα ξύλα που καίμε.

Άναμμα της φωτιάς.

Έχουμε πάρει τη σόμπα μας και είμαστε έτοιμοι για να ανάψουμε τη φωτιά. Θα πρέπει να φροντίσουμε να έχουμε λεπτά ξερά ξύλα, τα λεγόμενα τσάκνα. Μετά κάποια πιο χοντρά και μετά τα ξύλα που θα κάψουμε κανονικά. Στη βόρεια Ελλάδα συνήθως χρησιμοποιούμε βελανιδιές που κάνουν κάρβουνο και οξιές που δίνουν φλόγα και κάνουν λίγη στάχτη.

Για να ανάψουμε τη φωτιά θα χρειαστούμε ένα κομμάτι, λεπτό χαρτί ή κάποιο άλλο υλικό που θα πάρει αμέσως φωτιά. Σε αρκετές περιοχές έχουν στάχτη

Πελίτι - Βαδίζοντας προς την αυτάρκεια

ανακατεμένη με πετρέλαιο για προσάναμμα. Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε και το λίπος από τα λουκάνικα που τα ψήνουμε σε ταψί, παλιά κεριά, κ.α.

Η φωτιά.

Αν θέλουμε να μαγειρέψουμε θα πρέπει να χρησιμοποιούμε λεπτά ξύλα που δίνουν φλόγα. Αν θέλουμε να ζεστάνουμε το χώρο χρησιμοποιούμε πιο χοντρά ξύλα, το βράδυ αν θέλουμε να έχουμε κάρβουνα για το πρωί βάζουμε τα πιο χοντρά ξύλα και κλείνουμε τον αέρα.

Όταν θέλουμε να δυναμώσουμε τη φωτιά ανοίγουμε τον αέρα, όταν θέλουμε να τη μειώσουμε κλείνουμε τον αέρα.

Σε κάποιες περιπτώσεις όταν ξεκινάμε το άναμμα της φωτιάς μπορεί να χρειαστεί να ανοίξουμε ένα παράθυρο έτσι ώστε να δημιουργηθεί ρεύμα για να ανάψει η φωτιά.

Μαγειρικά σκεύη για σόμπα.

Τα μαγειρικά σκεύη που χρησιμοποιούμε για μαγείρεμα στη σόμπα έχουν πιο λεπτό πάτο σε σχέση με αυτά που χρησιμοποιούμε σε μια ηλεκτρική κουζίνα. Αυτό συμβαίνει για να μπορούν να ζεσταθούν πιο γρήγορα.

Δέντρα για τις επόμενες γενιές.

Συστήνουμε σε όσους χρησιμοποιούν ξύλα για να ζεσταθούν ή για να μαγειρέψουν κάθε χρόνο να φυτεύουν κάποια δέντρα έτσι ώστε να υπάρχουν δέντρα και για τις επόμενες γενιές.

Ενεργειακή κρίση.

Είμαστε σε μια εποχή ενεργειακής κρίσης, τα ορυκτά καύσιμα (πετρέλαιο και υγραέριο) αυξάνουν υπερβολικά πολύ. Πολύ αναζητούν πιο παραδοσιακές μεθόδους για θέρμανση και μαγείρεμα. Όπως λέει και ο λαός: Μάθε τέχνη κι άστηνε κι άμα πεινάσεις πιάστηνε.

Καλή επιτυχία.



Ενεργειακή κρίση και αυτονομία στην ενέργεια.

9 Ιανουαρίου 2022

Το 1997 σε ηλικία 18 χρονών έκανα το πρώτο μου ταξίδι στην Ευρώπη. Στο μετρό του Λονδίνου, προβληματίστηκα πολύ όταν έπρεπε να μπω για να πάρω το τρένο. Αν γίνει διακοπή ρεύματος τι θα γίνει εκεί μέσα;

Τι θα συμβεί σε μια πόλη αν δεν έχει ηλεκτρικό ρεύμα για μια εβδομάδα;

Θα μείνει χωρίς πόσιμο νερό.

Θα σταματήσει κάθε μέσο επικοινωνίας, τηλέφωνο, ιντερνέτ, ραδιόφωνο, τηλεόραση κ.λ.π. .

Θα αδειάσουν τα ράφια των σουπερ μάρκετ.

Θα σταματήσουν οι αντλίες καυσίμων.

Θα σταματήσει η θέρμανση και η ψύξη των σπιτιών.

Ζώντας από επιλογή χωρίς ηλεκτρικό ρεύμα.

Το 1993 εγκαταστάθηκα στο Δασωτό Κ. Νευροκοπίου τον επόμενο χρόνο το καλοκαίρι του 1994 μετακόμισα σε ένα άλλο σπίτι. Το σπίτι δεν είχε ηλεκτρικό ρεύμα, έτσι ξεκίνησα μια περίοδο που κράτησε ως το 2001 όπου έζησα από επιλογή χωρίς ηλεκτρικό ρεύμα. Στην αρχή στο Δασωτό Κ. Νευροκοπίου, στην Κάρπη του νομού Κιλκίς και στα Πομακοχώρια του νομού Ροδόπης στο Σουμάκ. Στο Σουμάκ δεν είχε ηλεκτρικό ρεύμα όλος ο οικισμός και έζησα και τη μετάβαση στον ηλεκτρισμό. Η μετάβαση στην ηλεκτρική ενέργεια έφερε την αλλαγή στις συνήθειες των ανθρώπων και στις σχέσεις τους.

Σήμερα (9/1/2022) είδα στους τίτλους των ειδήσεων ότι η πρωτεύουσα του Λιβάνου έμεινε χωρίς ηλεκτρικό για πάνω από 20 ώρες, λόγω της ενεργειακής κρίσης και ότι προκλήθηκαν ζημιές στις υποδομές ηλεκτροδότησης της χώρας.

Προτάσεις για αυτόνομο φωτοβολταϊκό.

Στη συνέχεια παραθέτω δυο προτάσεις για την αυτοномηση σε ηλεκτρική ενέργεια σε οικιακό επίπεδο. Αν κάνετε αναζήτηση στο ιντερνέτ μπορείτε να βρείτε πολλές προτάσεις για αυτόνομα φωτοβολταϊκά συστήματα.

Αυτόνομο Φωτοβολταϊκό Σύστημα 1.

Εξοπλισμός

Ένα φωτοβολταϊκό πλαίσιο 40Wp

Ένας ρυθμιστής Φόρτισης, 10A

Ένας συσσωρευτής 50Ah

Το σύστημα αυτό παράγει ρεύμα για 12Volt. Φωτισμός 2 ηλεκτρονικές λάμπες LED ισχύος 7W για 4 ώρες.

Αυτόνομο Φωτοβολταϊκό Σύστημα 2.

Πελίτι - Βαδίζοντας προς την αυτάρκεια

Εξοπλισμός

Τέσσερα φωτοβολταϊκά πλαίσια 600Wp

Ένας ρυθμιστής Φόρτισης 30A

Δύο συσσωρευτές σύνολο 5,3 kwh

Ένας μετατροπέας τάσεως σύνολο 1500W

Το σύστημα αυτό παράγει ρεύμα για 24Volt. Κάλυψη καταναλώσεων σε εξοχικό τους θερινούς μήνες. Ψυγείο ενεργειακής κλάσης A+ (max. 1.0m ύψος). Φωτισμός 5 ηλεκτρονικές λάμπες LED ισχύος 7W για 4 ώρες. T. V. 50W για 3 ώρες.

Από το 2018 το Πελίτι είναι ενεργειακά αυτόνομο. Ξεκινήσαμε από ένα μικρό σύστημα για φως στην αρχή. Το 2019 επεκτείναμε την αυτονομία μας και σε ηλεκτρικές συσκευές. Είναι πολύ μεγάλη εμπειρία και πολύ ωραίο το αίσθημα της αυτονομίας στην ενέργεια.

Ξεκινήστε να ζείτε την αίσθηση της ενεργειακής αυτονομίας. Αγοράστε μικρούς ηλιακούς φακούς που φορτίζουν από τον ήλιο, φορτιστές για το κινητό σας με τον ήλιο. Κάντε κατασκήνωση στη φύση με αυτές τις πρώτες σας ηλεκτρικές συσκευές, βήμα, βήμα μπορείτε να φτάσετε σε πολύ μεγάλη αυτονομία στην ενέργεια.

Καλό δρόμο.

Σχόλια από αναγνώστες:

Βασίλης

Έχω 9 πάνελ 250 βατ έκαστο, υβριδικό ινβέρτερ 5000 βατ με ρυθμιστή φόρτισης και φορτιστή μπαταριών από 220 βολτ και από γεννήτρια και 48 βολτ pack 750 αμπερ η κατανάλωση του σπιτιού μου είναι 3 κιλοβατώρες την ημέρα οπότε έχω αυτονομία περίπου 10 μέρες χωρίς να μπει καθόλου ρεύμα στα πάνελ, ακόμα και σε συννεφιά έρχεται κάτι



Φωτογραφία στο νυχτερινό ουρανό στη γη του Πελίτι Petros Sain.

Ανακαλύπτοντας ξανά το ιερό.

26 Δεκεμβρίου 2021

26 Δεκεμβρίου 2021 σήμερα, μια ωραία μέρα για ιστορίες για καλικάτζαρους, νεράιδες και ξωτικά.

Έχω έναν συνεργάτη στο Περού που έχει απίστευτη αγάπη στην Ελληνική μυθολογία. Ο πατέρας του τον μεγάλωσε μιλώντας του για την Ελληνική μυθολογία, αυτός ονόμασε το γιο του Ίκαρο και τον μεγάλωσε με την Ελληνική μυθολογία. Το όνειρο του είναι να έρθει στην Ελλάδα και να επισκεφτεί τους τόπους των μύθων που μεγάλωσε.

Αν και Έλληνας ήρθα σε επαφή με την Ελληνική μυθολογία μετά τα τριάντα μου, από τα παιδικά μου χρόνια θυμάμαι κάποιες ιστορίες που κάναμε στο σχολείο άλλα ήταν πολύ θολά στο μυαλό μου.

Όταν ήμουν μικρός – πριν τα δέκα μου – θυμάμαι μια φορά τη γιαγιά μου την Παναγιώτα, να πετάει λουκουμάδες στα κεραμίδια του σπιτιού μας για να τους φάνε οι καλικάντζαροι.

Πριν αρκετά χρόνια ήρθε ένας εθελοντής στο Πελίτι για να βοηθήσει στο κόψιμο των χόρτων. Καθώς εξηγούσα στον νεαρό εθελοντή τις εργασίες που θα έκανε, του είπα ότι πριν ξεκινήσει να κόψει τα χόρτα, θα κάτσει σε ένα μέρος και νοητικά θα χαιρετίσει τις νεράιδες, θα τις πει ποιος είναι και τι εργασίες θα κάνει. Θα πρέπει να τις εξηγήσει ότι θα κόψει τα χόρτα και θα ξεκινήσει σε λίγο, έτσι ώστε να μπορέσουν να πάνε στα δέντρα όση ώρα αυτός θα έκοβε τα χόρτα.

Ψέματα ή αλήθεια δεν ξέρω και δεν με νοιάζει πλέον. Δεν έχω δει νεράιδες, ούτε ξωτικά, ούτε πνεύματα του δάσους κ.λ.π. μου αρέσει όμως η ύπαρξη τους, μου αρέσει να πλησιάζω τα φυτά με την αντίληψη ότι εκεί κατοικεί ένα πνεύμα, που θα πρέπει να σεβαστώ.

Μου αρέσει όταν μπαίνω στον κήπο να χαιρετώ τα πνεύματα των φυτών.

Μου αρέσει να τα ζητάω να φυλάνε το κτήμα.

Τελευταία «δημιούργησα» μια περιοχή όπου είναι για τις νεράιδες. Δεν μπαίνω με μηχανήματα, δεν κόβω τίποτα. Το αφήνω όλο αυτό το μέρος γι' αυτές.

Αυτό που κατάλαβα μεγαλώνοντας είναι ότι έχουμε μεγαλώσει όλοι μας με κάποιους «μύθους», «ιστορίες» και «γεγονότα» που τα δεχόμαστε ως αλήθεια. Όποιος άλλως «μύθος» υπάρχει για το ίδιο θέμα, είναι «παραμύθι» «φαντασία», «αιρετικός», κ.λ.π.

Με βάση τους μύθους που μεγαλώσαμε, διαμορφώσαμε τη ζωή μας και την κοινωνία στην οποία ζούμε.

Όταν πιστεύουμε ότι είμαστε «αμαρτωλοί» από την ώρα που γεννιόμαστε, θα έχουμε μια ζωή γεμάτη με ενοχές.

Πελίτι - Βαδίζοντας προς την αυτάρκεια

Όταν πιστεύουμε ότι η γυναίκα είναι κατώτερη από τον άντρα, θα συνεχίσουν οι γυναικοκτονίες.

Όταν πιστεύουμε ότι ο άνθρωπος – άντρας – είναι η κορυφή της δημιουργίας, θα συνεχίσουμε να καταστρέφουμε τον πλανήτη.

Αυτό που έχουμε να κάνουμε ως ενήλικες είναι να δούμε ποίος μύθος μας ταιριάζει καλύτερα και με ποιο μύθο θέλουμε να μεγαλώσουμε τα παιδιά μας.

Βάζοντας ξανά τις νεράιδες και τα ξωτικά στη ζωή μας άσχετα αν υπάρχουν ή όχι, βλέπουμε από μια άλλη οπτική πλευρά τη ζωή μας, τη θέση μας στη φύση, τη σχέση μας με τις άλλες μορφές ζωής (φυτά, ζώα, βουνά, ποτάμια, δέντρα, κ.α).

Αν οι πυγές γίνουν ξανά ιερές, γιατί κατοικούν εκεί τα πνεύματα του νερού, θα προσέξουμε πολύ στο πως θα διαχειριστούμε το νερό.

Αν το χώμα που πατάμε, γίνει ξανά ιερό, θα προσέξουμε πως θα μεγαλώσουμε τα φυτά μας.

Αν δεχτούμε ότι είμαστε ένα υφάδι, της δημιουργίας, θα αναπτύξουμε άλλη σχέση με τα άλλα υφάδια.

Καλή χρονιά



Πελίτι - Βαδίζοντας προς την αυτάρκεια

Όλα είναι υλοποιημένα όνειρα

2 Απριλίου 2014

Όλα αυτά που βλέπουμε γύρο μας, τα ρούχα που φοράμε, το κινητό που έχουμε στην τσέπη μας, ο υπολογιστής που σας γράφω, το αεροπλάνο, το σεμινάριο που είμαστε εδώ. Όλα είναι υλοποιημένα όνειρα. Κάποιοι τα οραματίστηκαν, εργάστηκα σκληρά για να τα υλοποιήσουν, κάποιοι τους είπαν ότι είναι τρελοί και δεν γίνονται, τους είπαν αιρετικούς, κ.λ.π

Αυτοί όμως με υπομονή και επιμονή, με θάρρος και αισιοδοξία τα υλοποίησαν. Έτσι εμείς σήμερα μπορούμε και κάνουμε πράγματα που πριν λίγα χρόνια ήταν αδύνατον να γίνουν, έχουμε facebook, μιλάμε στο κινητό, μιλάμε με τους φίλους μας στην άκρη του κόσμου, κ.λ.π.

Ας οραματιστούμε τη ζωή μας γεμάτη αγάπη, χαρά, με συντροφικότητα και ας εργαστούμε καθημερινά βήμα, βήμα προς αυτή την κατεύθυνση. Αυτή θα είναι αύριο η κοινωνία μας. Δεν θα έρθει κανένας προφήτης με το μαγικό του ραβδί για να μας τη δημιουργήσει, τη δημιουργούμε εμείς κάθε στιγμή με τα όνειρα μας τις σκέψεις μας, τις επιθυμίες μας και τις πράξεις μας.



Η μυστική ζωή των φυτών

21 Νοεμβρίου 2021

Όταν ήμουν δεκαπέντε χρονών (1984) διάβασα το βιβλίο «Η μυστική ζωή των φυτών». Ήταν ένα βιβλίο που με εντυπωσίασε. Παρουσίαζε τα πειράματα επιστημόνων σε όλο τον κόσμο που αποδείκνυαν επιστημονικά ότι τα φυτά αντιλαμβάνονται τα συναισθήματα μας και τις προθέσεις μας και αντιδρούν ανάλογα.

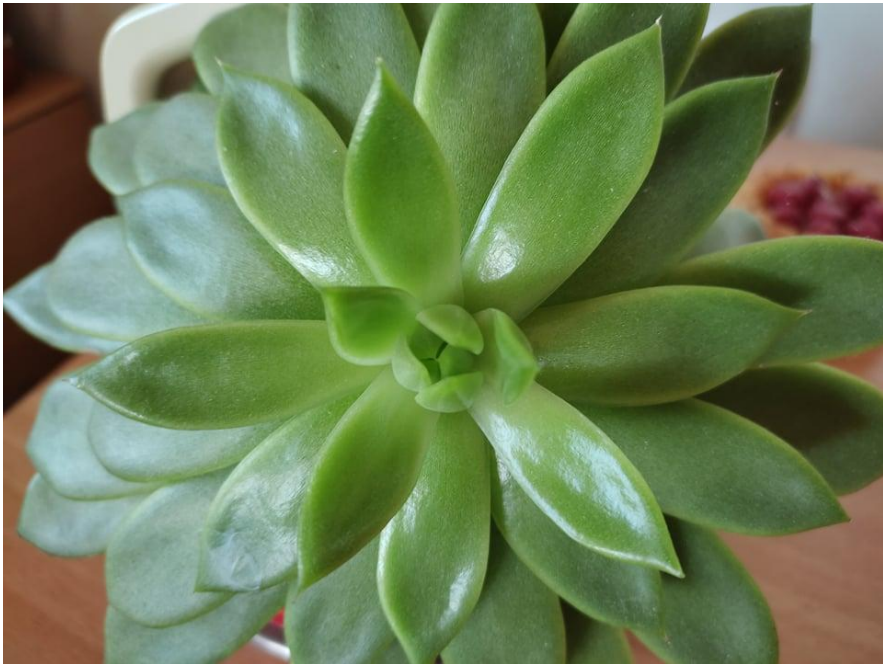
Στο βίντεο «Η μυστική ζωή των φυτών», 1ο επεισόδιο της σειράς “Το σύμπαν που αγάπησα” (4ου κύκλου) με τους αστροφυσικούς Μάνο Δανέζη και Στράτο Θεοδοσίου, παρουσιάζουν τα πειράματα που έχουν γίνει από το 1904 ως τις μέρες μας που αποδεικνύουν πειραματικά ότι τα φυτά αντιλαμβάνονται τα συναισθήματα μας και αντιδρούν ανάλογα.

Από τα δεκαπέντε μου ως τώρα έχω κάνει τα δικά μου πειράματα για να δω αν ισχύουν αυτά που είχα διαβάσει.

Ναι, ισχύουν. Έτσι στο Πελίτι χαιρετάω τα φυτά όταν κάνω εργασίες μαζί τους. Τα ενημερώνω νοερά πριν κόψω το γκαζόν, τα ευχαριστώ για τους καρπούς που μου προσφέρουν.

Τέλος υπάρχει στο κτήμα και ένα σημείο για τις νεράιδες, όπου δεν γίνονται εργασίες για να είναι ασφαλής.

Μπορείτε να δοκιμάσετε και εσείς να δείτε αν τα πειράματα ισχύουν ή όχι.



Ζώντας στην εποχή της μετάβασης

15 Ιανουαρίου 2022

Σχεδόν καθημερινά δέχομαι ένα ερώτημα: ψάχνω να βρω αλεύρι και σιτάρι, μπορείτε να με βοηθήσετε;

Από το 2020 ο πλανήτης μπήκε σε μια άλλη φάση, σε μια νέα πραγματικότητα που κανείς δεν πίστευε ότι συνέβαινε. Κάποια από τα πράγματα που ζήσαμε τα τελευταία δύο χρόνια τα είχαμε δει σε ταινίες επιστημονικής φαντασίας, κάποια άλλα δεν τα είδαμε σε ταινία, αλλά τα ζήσαμε και δεν τα πιστεύαμε.

Το 2002 είχα διαβάσει το βιβλίο «Επαναστάτες της συνείδησης» του Ντέιβιντ Αϊκ (Icke David). Το βιβλίο αυτό δυσκολεύτηκα πολύ να το διαβάσω, το πέταξα πολλές φορές από τα χέρια μου και είπα «φτάνει δεν θέλω να το διαβάσω άλλο». Όταν με πολύ κόπο τελείωσα το πρώτο μέρος του βιβλίου και πήγα στο δεύτερο «το φως», άλλαξε η ενέργεια και η διάθεση μου. Άλλαξε τόσο πολύ που άλλαξε όλη μου η ζωή. Μάλιστα κάποια στιγμή, που με ρώτησαν σε μια συνέντευξη πιο βιβλίο σας άλλαξε τη ζωή σας, είπα αυτό το βιβλίο.

Πολλά από τα πράγματα που ζούμε σήμερα ο Αϊκ τα είχε προβλέψει. Ο Αϊκ έλεγε ότι ανεβαίνει η ενέργεια της γης και αυτό που θα πρέπει να κάνουμε είναι να ανεβάσουμε τη δική μας ενέργεια. Αυτό βέβαια δεν το έχει πει μόνο ο Αϊκ. Υπάρχουν προφητείες λίγο η πολύ σε όλες τις θρησκείες, τις παραδόσεις, τα φιλοσοφικά ρεύματα.

Όλοι περιμένουν το τέλος του κόσμου όπως το ξέρουμε και τον ερχομό ενός καλύτερου κόσμου. Το 2012 ήμουν καλεσμένος στο Μεξικό με αφορμή της αλλαγής του ημερολόγιου των Μαγιάς. Παρουσίασα το Πελίτι και τις δράσεις του, με σκοπό να εκπαιδύσω ανθρώπους για το πώς να δημιουργήσουν τράπεζες σπόρων στις κοινότητες τους. Οι ιθαγενείς έλεγαν, ότι μπήκαμε σε έναν καινούριο ηλιακό κύκλο όπου τα πράγματα θα είναι καλύτερα αλλά πρώτα θα πρέπει να φύγει το παλιό μοντέλο, η εποχή της μετάβασης που ζούμε σήμερα. Άρα τώρα είμαστε στη φάση που φεύγει το παλιό, για να έρθει το νέο.

Τι ακριβώς θα είναι αυτό το νέο κανείς δεν γνωρίζει.

Εξάλλου το μέλλον δεν είναι απόλυτα σχεδιασμένο, διαμορφώνεται με τις σκέψεις τις ενέργειες και τις πράξεις που κάνουμε εμείς σήμερα.

Το 1999 ετοιμαζόμουν για το τέλος του κόσμου, μάζευα νερό, τρόφιμα, σπόρους κ.λ.π. έκρυψα κάποια από αυτά στο βουνό, σε σπηλιές. Μια μέρα συνειδητοποίησα ότι είναι λίγο μάταιο να μαζεύω τρόφιμα. Μπορεί να γίνει ένας σεισμός και να καταστραφούν οι προμήθειες μου. Μπορεί να έρθει ένας γείτονας με ένα όπλο να με καθαρίσει, κ.λ.π.

Συνειδητοποίησα ότι εκτός από τα υλικά, θα πρέπει να δουλέψω πνευματικά, εσωτερικά.

Πελίτι - Βαδίζοντας προς την αυτάρκεια

Αυτές τις μέρες, διαβάζω σε διάφορες ιστοσελίδες που προτείνουν λίστες επιβίωσης, όλα γυρίζουν γύρω από το υλικό επίπεδο.

Από το 2020 γράφω άρθρα, στο πώς να αποθηκεύσουμε τρόφιμα, πώς να συντηρήσουμε τρόφιμα, πώς να κρατήσουμε σπόρους κ.λ.π. με τη λογική ότι αύριο μπορεί να μην έχουμε ηλεκτρικό ρεύμα, μπορεί να μην έχουμε σπόρους, μπορεί να μην μπορούμε να πάμε στο σούπερ μάρκετ για να ψωνίσουμε κ.λ.π.

Όλα αυτά μπορεί να συμβούν και κάποια συμβαίνουν αυτή τη στιγμή και όχι μόνο σε φτωχές χώρες αλλά και στην Αγγλία και στις Η.Π.Α κ.α., έλλειψη τροφίμων, έλλειψη καυσίμων, διακοπές ηλεκτρικής ενέργειας, κ.α.

Ναι, είναι καλό να έχετε ένα απόθεμα από σπόρους για να είστε αυτάρκης, είναι καλό να έχετε ένα απόθεμα από τρόφιμα, για να γλυτώσετε τον πανικό των πρώτων ημερών, αλλά εργαστείτε και πνευματικά. Εκτός όμως από το υλικό και πνευματικό επίπεδο, να δυναμώνεται και το συναισθηματικό επίπεδο και το νοητικό επίπεδο, γιατί οι αλλαγές είναι σε όλα τα επίπεδα.

Πάτε στο βουνό να μείνετε λίγο “μόνος” με τον εαυτό σας για να δείτε ότι ποτέ δεν είστε μόνος σας. Κλείστε το κινητό σας, κατεβάστε το τηλέφωνο και μείνετε στο διαμέρισμά σας χωρίς τους εξωτερικούς “ήχους”.

Την ώρα που θα πέσουν οι διακόπτες του ηλεκτρικού ρεύματος ή θα χαθούν οι τηλεπικοινωνίες θα πρέπει να βρείτε με τη διαίσθηση σας που να πάτε, να μπορείτε να στείλετε τις σκέψεις σας στους αγαπημένους σας, για να τους πείτε ότι είστε καλά.

Μην περιμένετε να έρθει το τέλος του κόσμου για να κάνετε ένα κελάρι ή για να εκπαιδευτείτε στην επικοινωνία με τη σκέψη από απόσταση, κάντε το τώρα.

Τώρα είναι ο μόνος πραγματικός χρόνος.

Στείλτε τώρα τις θετικές σας σκέψεις στους φίλους σας και στους αγαπημένους σας και στη μάνα γη.

Δημιουργήστε σήμερα τον καλύτερο κόσμο που ονειρεύεστε που τον έχετε ως παιδικό όνειρο.

Στον πόλη του Μεξικού το 2012, λίγο πριν ξεκινήσουμε για το χώρο όπου θα γινόταν η συνάντηση, ένας Ινδιάνος από τον Καναδά μοιράστηκε ιστορίες από τη φυλή του. Η συγκίνηση ήταν πολύ μεγάλη, πολλοί έκλαιγαν, καθώς μας μιλούσε. Στο τέλος κοιτώντας τον καθ’ έναν ξεχωριστά μας έλεγε, θυμηθείτε γιατί είστε εδώ τώρα, δώσαμε ένα ραντεβού, θυμηθείτε, θυμηθείτε.

Θυμηθείτε γιατί είστε εδώ σήμερα, σε αυτή την εποχή, γιατί διαβάζεται αυτό το άρθρο;

Τυχαίο;

όχι δεν υπάρχουν τυχαία πράγματα στη ζωή μας.

Καλό δρόμο.

Πελίτι - Βαδίζοντας προς την αυτάρκεια

Ευχαριστώ τη γυναίκα μου Σόγια Γίδα, τους Γιώργο Κοκκινίδη, τον Ηλία Καραϊδη τον Βασίλη Μπονόβα τον Δημήτρη Τσαλαμάνη, τον Χάρη Κακαβά την Ράνια Χουλάκη – Παντερμαράκη, τον Μετίν και την Αϊσέ τον Χάρη Φ. Χουλιάρα τον Γιώργο Κομνηνό, τον Θεόφιλο Κομνηνό, τον Κώστα Γίδαρη τον Στέφανο Καλαμάρη την Ι. Μ. Τιμίου Προδρόμου Ανατολής Κισσάβου, τον Αντώνη Μπρέσκα, που παραχώρησαν συνταγές ή άρθρα τους
Αν θέλετε να επικοινωνήσετε μαζί μου, το κινητό μου είναι 6946885567, αν δεν απαντήσω στείλτε μου γραπτό μήνυμα sms ή χρησιμοποιήστε το viber για αποστολή μηνύματος.

Αν βρείτε χρήσιμο το βιβλίο μπορείτε να στηρίξετε τις δράσεις του Πελίτι. Αυτή την περίοδο κατασκευάζουμε την [τράπεζα σπόρων του Πελίτι](#).

Τράπεζα Πειραιώς IBAN: GR1001711960006198040030332

SWIFT-BIC: PIRBGRAA

Δικαιούχος: Εναλλακτική Κοινότητα Πελίτι.

Αιτιολογία: συνδρομή.

Με εκτίμηση

Παναγιώτης Σαϊνατούδης



Φωτογραφία: Petros Sain