



اهمیت غذایی سبزیجات:

سبزیجات دارای انواع ویتامین ها، املاح، فیبر و کالری مورد نیاز بدن هستند. مصرف سبزی باعث ایجاد مقاومت در برابر عفونتها، ترمیم زخمها، سلامت پوست، سلامت چشم و بینایی می شود و به هضم غذا کمک می کند. بنابراین مصرف روزانه سبزی ها برای حفظ سلامت و پیشگیری از بسیاری از بیماریهای ناشی از سوء تغذیه در خانواده ها ضروری است و در نهایت باعث ارتقاء سطح سلامتی جامعه می شود. مقدار مورد نیاز روزانه افراد بزرگسال به گروه سبزیها ۳-۵ واحد می باشد (یک واحد شامل: ۱ لیوان سبزی خام خرد شده یا نصف لیوان سبزی پخته، یک عدد سیب زمینی متوسط یا یک عدد خیار و گوجه فرنگی) مصرف سبزیجات برگی در نگهداری آب بدن و کاهش تشنگی نیز موثر است. ضمناً ضایعات سبزیجات در تغذیه و رشد دام و طیور خانگی، قابل استفاده است.

ضرورت ایجاد باغچه در منازل:

هر خانواده چه کشاورز و چه غیر کشاورز می تواند یک باغچه کوچک برای سبزیکاری داشته باشد. این باغچه ها علاوه بر طراوت و زیبایی محل زندگی می تواند سبزی مورد نیاز خانوار را تامین نماید و با تنظیم تاریخ کاشت سبزی می توان در زمانهای گوناگون سبزیهای مختلف در اختیار داشت.

محل احداث باغچه و تهیه بستر کاشت:

زمینی که قرار است در آن سبزی کاری شود باید آفتابگیر بوده و حداقل ۵ ساعت در شبانه روز، نور مستقیم خورشید در آن بتابد. خاک زمین سبزیکاری بایستی بافت متوسط، نفوذ پذیر و مواد آلی و غذایی زیادی داشته باشد. برای این کار بایستی کمپوست یا کود حیوانی پوسیده به مقدار حدود چهار تا شش کیلو گرم در هر متر مربع و یک تا دو کیلوگرم کود مرغی به زمین داده شود و کود های شیمیایی شامل سولفات پتاسیم به مقدار ۳۰-۴۰ گرم، و سوپر فسفات تریپل به مقدار ۲۰-۳۰ گرم، و کودهای میکرو ۱۰-۴ گرم به ازای هر متر مربع به خاک اضافه گردد و سپس آبیاری شود و بعد از آن شخم زده، قطعه بندی و تسطیح گردد ۰ ضمناً زمین انتخاب شده، عاری از علف های هرز باشد.

مهمترین سبزیجات برگی قابل کشت در استان سیستان و بلوچستان عبارتند از:

سبزیجات برگی بهاره شامل: ریحان، تربچه، تره، نعناع و... سبزیجات برگی پاییزه شامل: شاهی، تره، جعفری، گشنیز، اسفناج، شنبلیله، شوید، تربچه، کاهو، کلم پیچ، کرفس و



کاشت سبزیجات برگی:

زمان مناسب کشت سبزیجات پاییزه در هوای آزاد شهریور و مهر ماه و برای محصولات بهاره اسفند و فروردین ماه است. سبزیجات برگی به روشهای مختلف قابل کشت هستند، اما بذر پاشی درهم بیشترین عملکرد را دارد. بذر را به طور مستقل و یا پس از مخلوط کردن با مقداری ماسه، بطور یکنواخت در سطح باغچه پاشیده و توسط شن کش مقداری زیر خاک شود و یا اینکه روی بذر مقداری خاک نرم شیرین و کمپوست پوسیده پخش گردد.

کشت و کار جمعی اعضای خانوار: یکی از تفریحات و سرگرمی های سالم، کشت و کار در باغچه است. برای فرهنگ سازی و ایجاد علاقه به طبیعت، بهتر است در موقع کشت مقداری از بذرها را به بچه ها داده تا کشت نمایند و مراحل سبزشدن، مراقبت و برداشت را خودشان پیگیری و انجام دهند. **کاشت در جعبه:** در منازل که باغچه ندارند می توان داخل جعبه، مقداری خاک مرغوب و کود حیوانی پوسیده ریخته به طوریکه عمق خاک ۲۰-۱۵ سانتی متر باشد و سپس اقدام به کشت نمود. جعبه باید در محل آفتابگیر قرار گیرد.

مراقبت های زراعی سبزیجات برگی:

آبیاری اول بلافاصله پس از کاشت سبزی ها صورت می گیرد. و بهتر است با آب پاش انجام شود تا بذرها کاشته شده جابجا نشوند. آبیاری دوم ۵ روز بعد و آبیاری های بعدی بسته به فصل هر ۱۰-۲ روز یک مرتبه انجام شود. به طوری که خاک همیشه حالت مرطوب داشته باشد. پس از سبز شدن سبزیها، دادن کود سرک، و جین علفهای هرز به طور مرتب، مبارزه با آفات و سله شکنی اهمیت زیادی دارد.

حصار کشی باغچه: در منازل که مرغ و سایر حیوانات اهلی پرورش داده می شود، برای حفاظت محصول و جلوگیری از جمع نمودن بذر و بوته ها، لازم است حصار توری با پایه نبشی یا چوبی در اطراف باغچه کشیده شود.



برداشت سبزیجات برگی:

زمان برداشت از حدود ۲۵ روز پس از کاشت مانند شاهی، تربچه و تا چندین ماه مانند کلم ها طول می کشد. اکثر سبزیجات برگی چین می دهند و پس از چند ماه گل می دهند و از بین می روند. برای تداوم امکان برداشت سبزی ترد و تازه، به فاصله زمانی هر ۲-۴ هفته تا زمان مناسب بودن شرایط آب و هوایی، کشت آن تکرار شود. برای برداشت در مرحله ای که برگ لطیف و شاداب است با قیچی، چاقو و در سطح زیاد با اره تیز، برش می شود. در صورتی که کود شیمیایی زیادی به مزرعه داده شده باشد، برای جلوگیری از تجمع نیترات ضروری است که برداشت در بعد از ظهر انجام گیرد.

برای برداشت سبزی ریحان، از بالای ۲-۴ برگ اصلی برش شود و سایر سبزیجات از پایین تر برداشت می شوند. اگر مقدار سبزی تولیدی از مصرف تازه خوری و بازار بیشتر باشد، می توان سبزیجاتی مانند: جعفری، تره، نعناع، شوید، گشنیز، شنبلیله و غیره را در محل سایه، روی پارچه تمیز پهن و خشک نمود. یا می توان سبزی را پس از شستن، خرد و در اندازه مناسب بسته بندی و در فریزر نگهداری نمود.

تولید سبزیجات برگی در گلخانه خانگی و تونل پلاستیکی:

در مواقعی از سال مثل زمستان و اوایل بهار که تولید سبزی تازه کاهش می یابد، می توان با استفاده از گلخانه و تونل های پلاستیکی اقدام به تولید نمود. در این صورت، مقدار آب مصرفی بسیار کاهش می یابد که با توجه به کمبود آب دارای اهمیت زیادی است. سبزیجاتی مانند: ریحان، شاهی، گشنیز، جعفری، شوید، کاهو و به طور کلی اکثر سبزیجات برگی از آبان تا اسفند ماه با کشت در گلخانه و زیر پوشش پلاستیکی، زودرس شده و تولید آنها افزایش می یابد.

نکات بهداشتی باغچه:

- ۱- در صورتی که توسط باد و یا کودکان آشغال و پلاستیک در باغچه ریخته می شود باید به طور مرتب جمع آوری گردد.
- ۲- نفت و روغن و فاضلاب ناشی از شستشوی ظروف و البسه که حاوی پودر شستشو و صابون هستند باید دور از باغچه دفع شوند. زیرا باعث از بین رفتن گیاهان می شود.
- ۳- درختان، گلها و سبزیجات باغچه بعد از هر طوفان و هفته ای یک بار در بعد از ظهر یا صبح زود آبپاشی شوند. با این شستشو علاوه بر طراوت و شادابی گیاهان، خسارت آفات کنه و شته نیز کاهش می یابد.

شستشو و ضد عفونی سبزیجات: (۴ مرحله دارد)

- ۱- پاک کردن: ابتدا سبزیجات و میوه جات را به خوبی پاک کرده، شستشو دهید تا مواد زائد و گل و لای آن برطرف شود.
- ۲- انگل زدایی: در یک ظرف ۵ لیتری آب ریخته و به ازای هر لیتر ۳ تا ۵ قطره مایع ظرفشویی معمولی به آن اضافه نموده سپس سبزی و میوه را داخل ظرف قرار داده و کاملاً بهم بزنید و به مدت ۵ دقیقه سبزی و میوه را در کفاب نگهدارید. سپس سبزی یا میوه را از روی آب جمع کنید و با آب سالم شستشو دهید تا تخم انگلهای باقیمانده توسط مایع ظرفشویی از آن جدا شود.
- ۳- ضد عفونی: برای نابودی عوامل میکروبی یک گرم (نصف قاشق چایخوری) پودر پرکلرین را در ظرف ۵ لیتری پر از آب ریخته کاملاً حل نمایید سپس سبزی و میوه انگل زدائی شده را برای مدت ۵ دقیقه در محلول فوق قرار دهید (از مواد ضد عفونی کننده مجاز عرضه شده در بازار نیز می توان بجای پرکلرین استفاده نمود).
- ۴- شستشوی نهایی: پس از ضد عفونی باید سبزی ها را مجدداً با آب سالم بشوید و سپس مصرف نمایید.



سازمان جهاد کشاورزی استان و بلوچستان
معاونت تولیدات گیاهی
واحد سبزی و میوه



دانشگاه علوم پزشکی زاهدان
حوزه معاونت بهداشتی
واحد تغذیه

کشت سبزیجات برگی در باغچه های خانگی

تعمیر و تکمیل :
محقق و کارشناس سبزی و میوه سازمان جهاد کشاورزی استان
میر الهجاری یا کارشناس تغذیه مرکز بهداشت استان

حوزه علم احمدی
میر الهجاری یا کارشناس تغذیه مرکز بهداشت استان

