

PRODUCEREA LEGUMELOR SI FLORILOR IN MEDIUL URBAN

Florile sunt partile reproductive ale unor tipuri de plante. Ele produc seminte, care vor forma o noua generatie de plante din aceeasi specie. Plantele sunt des folosite pentru gradini, pentru cand si cat de des infloresc ele. Aceasta depinde de durata vietii plantei. Plantele anuale incoltesc, se maturizeaza, infloresc, produc seminte si mor in acelasi an. Acelea bianuale traiesc doi ani la rand, iar cele perene traiesc trei sau mai multi ani. Plantele multor gradini sunt perene, pentru ca odata ce au inflorit, ele infloresc mai multi ani la rand, pana mor.

Legumele sunt plante cultivate pentru hrana. Majoritatea cresc din seminte, bulbi sau tuberculi si sunt recoltate anual. Doar cateva sunt plante perene. Toate legumele contin hrana inmagazinata, mai ales cele cultivate sau cele salbatice. Multi oameni se bazeaza pe propriile culturi pentru a-si asigura hrana. Totodata, prin tehnicile de cultivare ale plantelor, oamenii de stiinta au dezvoltat noi varietati de legume, rezistente la atacurile daunatorilor si bolilor.

Legumele si florile sunt foarte benefice nu doar omului, ci si mediului inconjurator. Acestea produc oxigen si o hrana ideala omului.

Exista multe beneficii pentru tine si familia ta daca iti cultivi in propria casa. Fructe si legume din propria gradina sunt mai mari in nutrienti decat cele care au calatorit de mai multe mii de kilometri pentru a ajunge la magazin alimentar. Fructele si legumele cultivate in gradina va promova sanatatea, deoarece acestea sunt bogate in substante nutritive, in special in fitochimicale, anti-oxidanti, vitamina C, vitamina A si acid folic.

Acesta solutie poate fi folosita si in scoli. Scoli si comunitati pot decide sa construiasca o gradina. Acesta este un instrument de invatare extraordinara pentru toate partile implicate, precum si o sursa de furnizarea de fructe si legume nutritive pentru copii.



Exista un numar mare de fructe si legume care pot sa fie crescute la tine in casa. Unele sunt mai sanatoase ca altele. De exemplu, avocado sunt pline de grasimi sanatoase, in plus fata de vitaminele E si B6 si carotenoide, care sunt bogate in vitamina A si au fost legate de un risc redus de cancer, boli de inima, si degenerare a ochilor. Este posibil sa creasca un copac de avocado dintr-o groapa de avocado, dar acest lucru nu poate rezulta fructe comestibile. Daca doresti sa mananci ceea ce semeni, cel mai bine este sa cumperi o planta de avocado pitic. Adaugati niste nisip la fundul unui vas mare, înainte de a umple cu amestec de inglobare regulate si de plantare a copacului. Uzi copacul in mod regulat, dar asigurati-va ca solul nu este niciodata imbibat - radacinile de avocado nu iau bine cand sunt imbibate cu apa. Asigurati-va ca ca acest copac este plasat intr-o zona cu tavane inalte - chiar pitic, copacul poate creste mai mare de 3 metri.



Morcovii sunt o sursa buna de vitamine si minerale, inclusiv tiamina, niacina, acid folic, mangan, potasiu si vitaminele B6, A, C, si K. Acestea furnizeaza, de asemenea, carotenoide, care sunt un avantaj mare pentru sanatatea ochilor.



Usturoiul intepator este un membru al luptei impotriva cancerului, familia Allium. Este, de asemenea, un superaliment care a fost legat de imbunatatiri ale tensiunii arteriale crescute, colesterol ridicat, boli de inima si anumite tipuri de cancer .

Lamaile sunt ambalate cu vitamina C si antioxidanti, care ar putea ajuta la reducerea riscului de imbolnavire de inima, reduce inflamatia, si lupta unele tipuri de cancer. Mandarinele sunt fructe mici si dulci care sunt o sursa buna de antioxidanti, calciu, fosfor, magneziu si fibre. Rosiile contin licopen, care are proprietati antioxidante si anti-inflamatorii si poate ajuta la prevenirea bolilor de inima coronariene.

Acestea sunt cateva din legumele si fructele care pot fi crescute in mediul urban.

