



ΕΡΕΥΝΑ ΠΡΑΣΙΝΟΥ

ΑΘΗΝΑ 2023



ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Πριν ένα χρόνο, η βιβλιογραφική έρευνα με διεθνείς αναφορές με τίτλο **“Αστικοί κήποι στο κλίμα που αλλάζει”** παρουσίασε διεθνή ευρήματα που αποτυπώνουν την επίδραση που έχουν οι κήποι στην πόλη, στο έδαφος ή στις ταράτσες μας, ακόμη και τα φυτά στα μπαλκόνια μας. Τα φυτά φαίνεται ότι παίζουν σημαντικό ρόλο στην ελάττωση των περιβαλλοντικών προβλημάτων και βοηθούν στην εξασφάλιση της ανθρώπινης άνεσης, μεγαλύτερης ευεξίας, βελτιωμένης ψυχολογίας και σωματικής υγείας.

Φέτος, με γνώμονα όλα τα παραπάνω, εκπονήθηκε η παρούσα κοινωνική έρευνα στο δίκτυο των εργαζομένων και συνεργατών της Praktiker Hellas που αποτελούν σημαντικό κομμάτι της. **Σκοπός της έρευνας είναι η διερεύνηση της σχέσης των ερωτηθέντων με τα φυτά, τα οφέλη που έχουν προκύψει μέσα από την ενασχόλησή τους με την κηπουρική, τα εμπόδια στην υιοθέτηση της δραστηριότητας της κηπουρικής κ.α μέσω ερωτηματολογίων.**



Στόχος αποτελεί η εξασφάλιση της ανθρώπινης ευημερίας και η βελτίωση της ποιότητας ζωής στον προσωπικό αλλά και επαγγελματικό χώρο. Σύμφωνα με όλα τα παραπάνω, με όχημα τα φυτά μπορεί αυτός ο στόχος να γίνει επιτεύξιμος. Ως εκ τούτου, στο παρόν τεύχος παρουσιάζονται και συμβουλές κηπουρικής, ενώ αποκαλύπτονται “μυστικά” της αρχιτεκτονικής τοπίου, με στόχο την επιτυχή εγκατάσταση των φυτών στο μπαλκόνι μας.

Το τεύχος απευθύνεται τόσο σε αυτούς που έχουν φυτά στον χώρο τους και θα ήθελαν να εμπλουτίσουν περαιτέρω τις γνώσεις τους όσο και σε εκείνους που δεν έχουν εμπειρία στην κηπουρική αλλά θα ήθελαν να βάλουν τα φυτά στη ζωή τους.



Ταυτότητα έρευνας

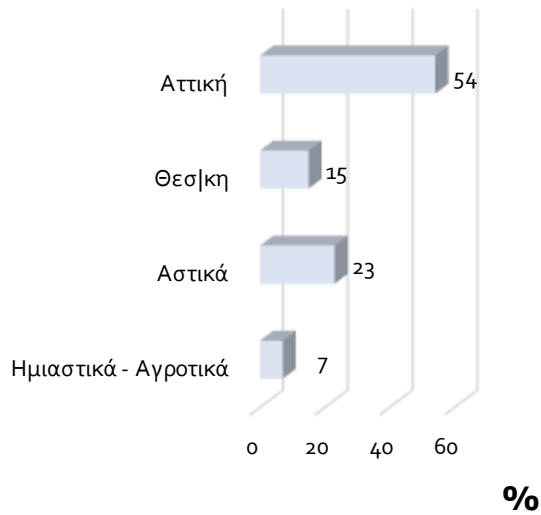
Δείγμα	N=997
Μεθοδολογία συλλογής στοιχείων	CAWI (Computer Assisted Web Interviewing)
Κοινό-Στόχος	Εργαζόμενοι σε γραφεία στον Ιδιωτικό και Δημόσιο τομέα Άνδρες & γυναίκες 18+ ετών
Περιοχές	Πανελλαδικά
Ημερομηνία διεξαγωγής fieldwork	23 – 25 05 2023



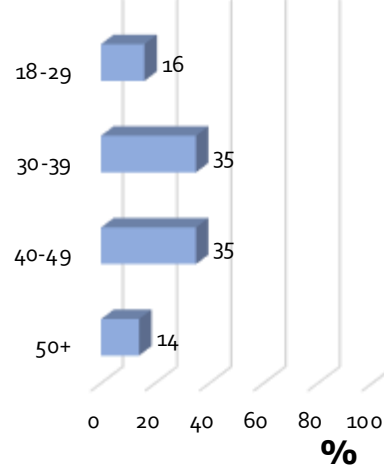
ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ

Profile συμμετεχόντων:
Εργαζόμενοι από Αττική, ηλικίας 30-49 ετών, υψηλού μορφωτικού
επιπέδου

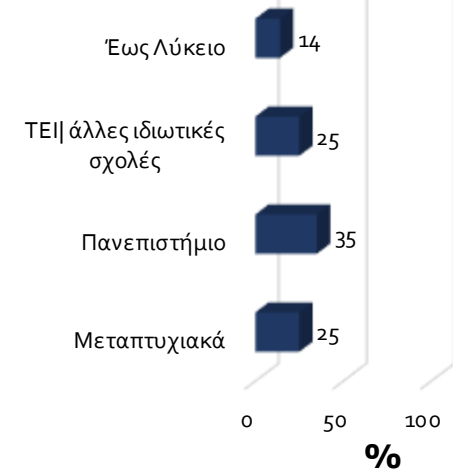
Τόπος κατοικίας



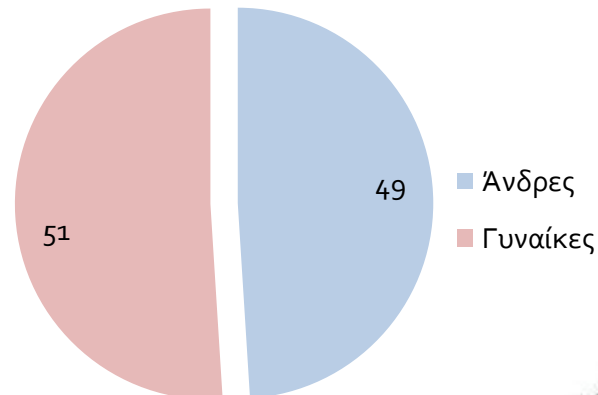
Ηλικία



Μόρφωση



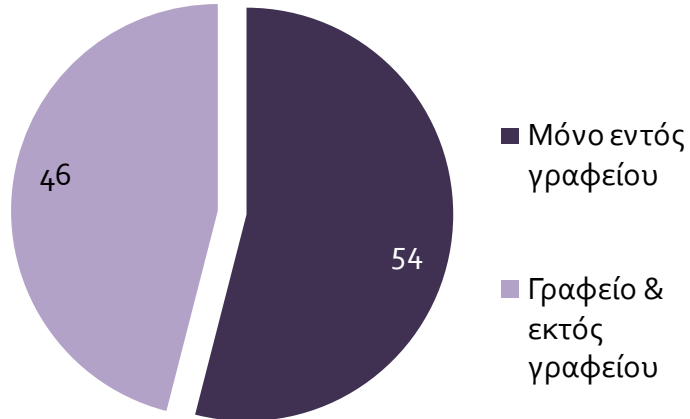
Φύλο - %



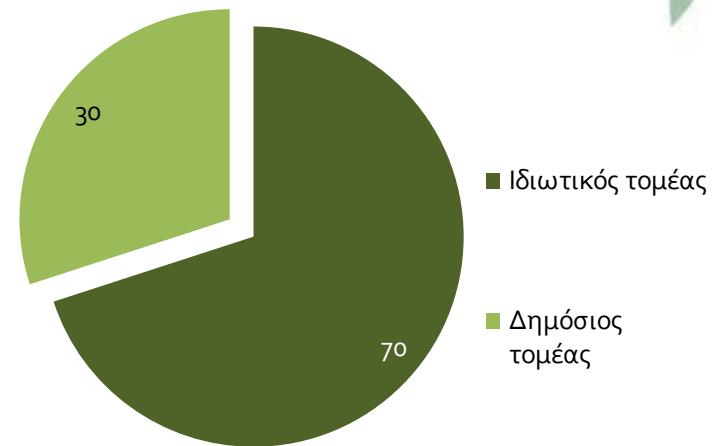
ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ

Profile συμμετεχόντων:
Περισσότεροι από 1 στους 2 εργάζονται «μόνο εντός γραφείου», σε Μεγάλες επιχειρήσεις και στον Ιδιωτικό τομέα

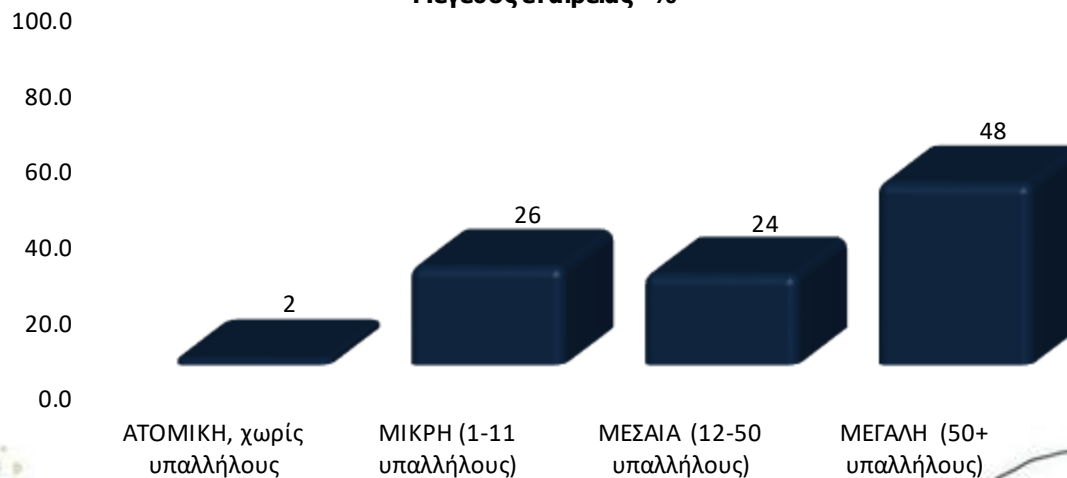
Χώρος εργασίας -%



Τομέας που εργάζονται -%



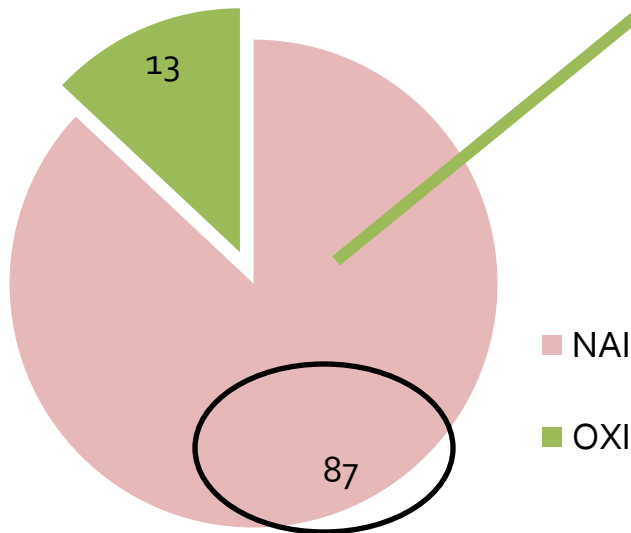
Μέγεθος εταιρείας -%



ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ

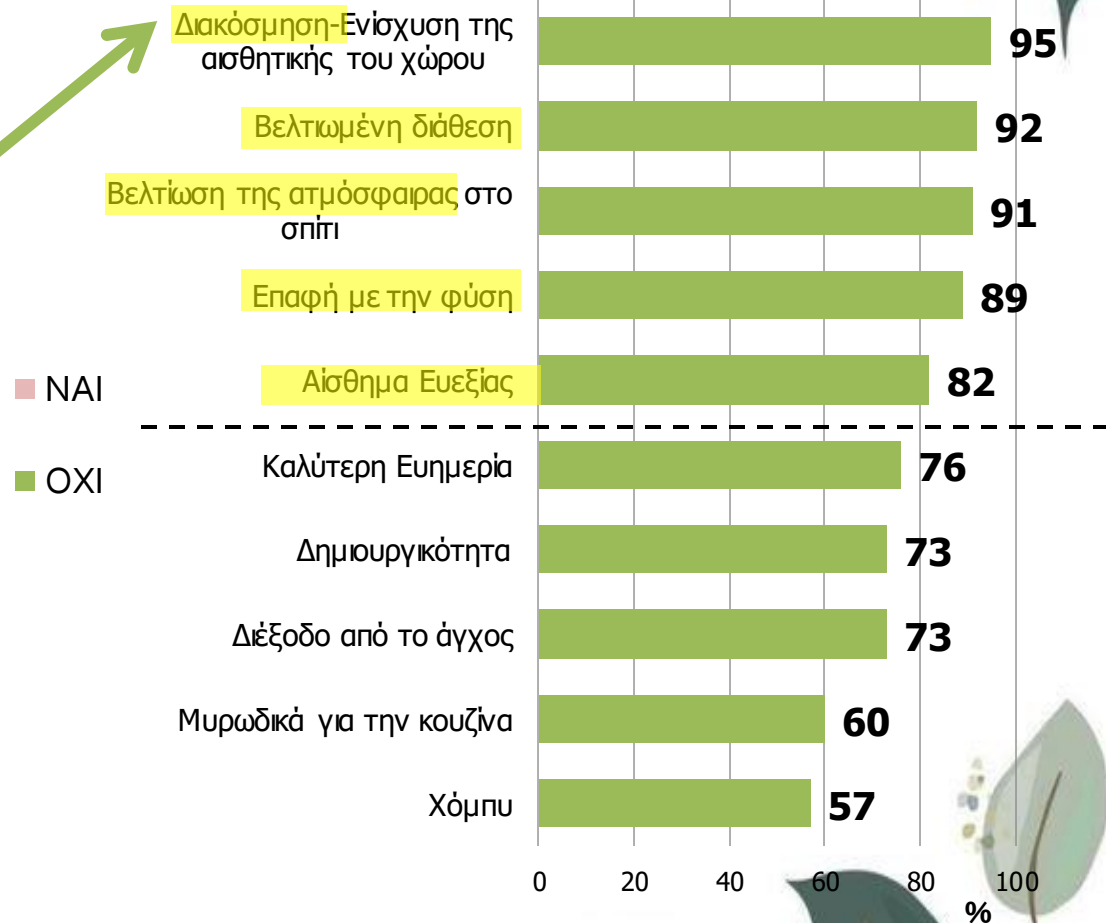
Τα φυτά είναι αναπόσπαστο κομμάτι των προσωπικών/ επαγγελματικών χώρων, για λόγους καλύτερης διάθεσης/ευεξίας, διακόσμησης και αίσθηση επαφής με τη φύση

Έχετε φυτά στον επαγγελματικό ή στον προσωπικό σας χώρο; (%)



ΒΑΣΗ: N=997

Τι σας προσφέρει η φροντίδα τους;



ΒΑΣΗ: N=871, ΟΣΟΙ ΕΧΟΥΝ ΦΥΤΑ

ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ

ΟΣΟΙ ΕΧΟΥΝ ΦΥΤΑ:

Η επαφή με τα φυτά βοηθά στη **πιο θετική σκέψη**, βελτιώνει τη **διάθεση** και την **ποιότητα ζωής**

<i>Πόσο συμφωνείτε με την πρόταση...</i> <i>[ΚΛΙΜΑΚΑ: 1=καθόλου, 2=ελάχιστα, 3=μέτρια, 4=πολύ, 5=πάρα πολύ]</i>	Συμφωνώ παρα πολύ '5'	MEAN
▪ Η ύπαρξη των φυτών αυξάνει τη θετική ενέργεια στον χώρο μου	45%	4,3
▪ Η παρουσία των φυτών βοηθά στη βελτίωση της διάθεσης	45%	4,3
▪ Η παρουσία των φυτών έχει θετική συνεισφορά στην ποιότητα ζωής	40%	4,2
▪ Η οικιακή κηπουρική μπορεί να είναι ένας αποτελεσματικός τρόπος απόδρασης από το αστικό τοπίο για τους κατοίκους των πυκνοκατοικημένων περιοχών	36%	4,1
▪ Η ύπαρξη των φυτών βελτιώνει την ποιότητα αέρα του χώρου μου	35%	4,1
▪ Τα φυτά στους κήπους, στις βεράντες, στις ταρατσες κ.λπ συμβάλλοντας ενεργά στην κλιματική κρίση τονώνουν το αίσθημα του ενεργού πολίτη και της περιβαλλοντικής συνείδησης	34%	4
▪ Η ενασχόληση με τα φυτά μου παρέχει ένα ευχάριστο διάλειμμα από τη ρουτίνα της εργασίας μου	32%	4
▪ Μέσω των γνώσεων για τον κόσμο των φυτών, μπορούμε να συμβάλλουμε στο πρόβλημα της κλιματικής κρίσης	28%	3,9
▪ Η παρουσία των φυτών βοηθά στην ενίσχυση της συγκέντρωσης και της παραγωγικότητας στο πλαίσιο της εργασίας μου	20%	3,6
▪ Η ενασχόληση με τον κήπο με οδηγεί στο να αυξήσω τη σωματική μου δραστηριότητα	21%	3,5
▪ Η δραστηριότητα της κηπουρικής με παρακινεί να αναζητώ γνώσεις και να ανταλλάσσω ιδέες	19%	3,6
▪ Ο δημιουργικός χρόνος στον κήπο/ τη βεράντα μπορεί να προσφέρει ευκαιρίες για αλληλεπίδραση με τους γείτονες και σύσφιξη κοινωνικών δεσμών	17%	3,4
▪ Η παρουσία των φυτών μειώνει τη συχνότητα εμφάνισης ασθενειών	13%	3,3

ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ

ΟΣΟΙ ΕΧΟΥΝ ΦΥΤΑ:

Οι 50+ ετών είναι οι πιο θετικά διακείμενοι απέναντι στα φυτά, εν αντιθέσει με τους 18-29 που είναι λιγότερο

Πόσο συμφωνείτε με την πρόταση...

[ΚΛΙΜΑΚΑ: 1=καθόλου, 2=ελάχιστα, 3=μέτρια, 4=πολύ, 5=πάρα πολύ]

ΣΥΜΦΩΝΩ ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ 5	ΣΥΝΟΛΟ	18-29	30-39	40-49	50+
▪ Η ύπαρξη των φυτών αυξάνει τη θετική ενέργεια στον χώρο μου	45%	34%	45%	47%	52%
▪ Η παρουσία των φυτών βοηθά στη βελτίωση της διάθεσης	45%	33%	44%	48%	52%
▪ Η παρουσία των φυτών έχει θετική συνεισφορά στην ποιότητα ζωής	40%	32%	38%	42%	49%
▪ Η οικιακή κηπουρική μπορεί να είναι ένας αποτελεσματικός τρόπος απόδρασης από το αστικό τοπίο για τους κατοίκους των πυκνοκατοικημένων περιοχών	36%	35%	34%	34%	48%
▪ Η ύπαρξη των φυτών βελτιώνει την ποιότητα αέρα του χώρου μου	35%	31%	33%	38%	41%
▪ Τα φυτά στους κήπους, στις βεράντες, στις ταράτσες κ.λπ συμβάλλοντας ενεργά στην κλιματική κρίση τονώνουν το αίσθημα του ενεργού πολίτη και της περιβαλλοντικής συνείδησης	34%	29%	26%	39%	48%
▪ Η ενασχόληση με τα φυτά μου παρέχει ένα ευχάριστο διάλειμμα από τη ρουτίνα της εργασίας μου	32%	27%	28%	33%	47%
▪ Μέσω των γνώσεων για τον κόσμο των φυτών, μπορούμε να συμβάλλουμε στο πρόβλημα της κλιματικής κρίσης	28%	28%	24%	28%	35%
▪ Η παρουσία των φυτών βοηθά στην ενίσχυση της συγκέντρωσης και της παραγωγικότητας στο πλαίσιο της εργασίας μου	20%	20%	19%	20%	25%
▪ Η ενασχόληση με τον κήπο με οδηγεί στο να αυξήσω τη σωματική μου δραστηριότητα	21%	19%	17%	21%	32%
▪ Η δραστηριότητα της κηπουρικής με παρακινεί να αναζητώ γνώσεις και να ανταλλάσσω ιδέες	19%	15%	17%	19%	25%
▪ Ο δημιουργικός χρόνος στον κήπο/ τη βεράντα μπορεί να προσφέρει ευκαιρίες για αλληλεπίδραση με τους γείτονες και σύσφιξη κοινωνικών δεσμών	17%	13%	15%	17%	22%
▪ Η παρουσία των φυτών μειώνει τη συχνότητα εμφάνισης ασθενειών	13%	10%	13%	13%	17%

***Τα ποσοστά με κόκκινο είναι μεγαλύτερα από τα αντίστοιχα του συνόλου, δηλώνοντας μεγαλύτερη δυναμική της συγκεκριμένης ηλικιακής ομάδας στην αντίστοιχη πρόταση**

ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ

ΟΣΟΙ ΕΧΟΥΝ ΦΥΤΑ:

Η ύπαρξη φυτών στον χώρο είναι μία πολύ **ωραία εμπειρία** που **ομορφαίνει τον χώρο** και δημιουργεί **συναισθήματα χαράς, ευεξίας, ηρεμίας και αναζωογόνησης**

*Πώς θα περιγράφατε με δικά σας λόγια την **εμπειρία του να έχεις φυτά στον χώρο σου**;*

Πολύ ωραία, θετική εμπειρία	29%
Ευεξία, χαρά, καλή διάθεση/ ψυχολογία	15%
Βελτίωση αισθητικής χώρου, ομορφαίνει το σπίτι	10%
Χαλαρωτική, αγχολυτική εμπειρία, αναζωογόνηση	8%
Εποικοδομητική, δημιουργική εμπειρία	8%
Ομορφιά	5%
Πολύ ευχάριστη/ όμορφη ενασχόληση, διασκέδαση, hobby	5%
Ηρεμία	4%
Αίσθημα ευθύνης, υπευθυνότητα	3%
Καθαρίζει η ατμόσφαιρα, βελτίωση ποιότητας αέρα	3%
Αγάπη, φροντίδα	3%
Γίνεσαι ένα με τη φύση, σύνδεση/ σεβασμός στη φύση	2%
Ζεστασιά, γαλήνη	2%
Ικανοποίηση, ευχαρίστηση, απόλαυση	2%

*Πώς θα περιγράφατε με δικά σας λόγια τα **συναισθήματα που σας προκαλούν τα φυτά**; (TOP συναισθήματα)*

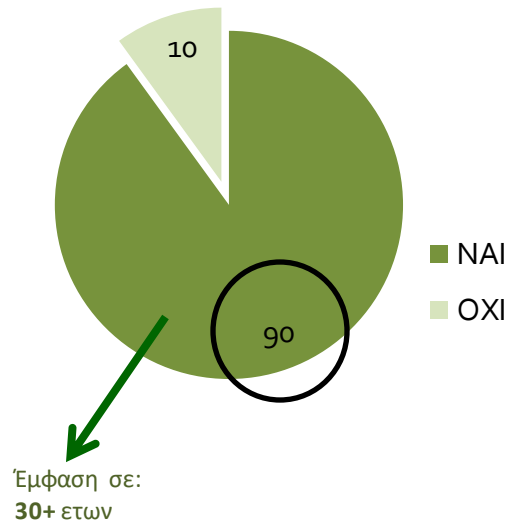
Ευεξία, χαρά, αίσθημα ευφορίας, καλή διάθεση	49%
Ηρεμία	20%
Αναζωογόνηση	12%
Πολύ όμορφα, θετικά συναισθήματα	10%
Δημιουργικότητα	8%
Αγάπη, φροντίδα, τρυφερότητα	7%
Ικανοποίηση, ευχαρίστηση, απόλαυση	7%
Ζεστασιά, γαλήνη, θαλπωρή	6%
Αποφυγή άγχους, ξεχνιέμαι, ξεφεύγω από την καθημερινότητα	4%
Ενέργεια, όρεξη για ζωή, δράση	3%
Αίσθημα σύνδεσης με τη φύση, επαφή με τη φύση	3%
Ψυχική ηρεμία, καλύτερη ψυχολογία, ψυχοθεραπεία	3%
Ευχάριστο διάλειμμα, απόδραση, απελευθέρωση	2%
Αισιοδοξία, ελπίδα, θετικότητα	2%
Ομορφιά	2%
Αίσθημα ευθύνης, υπευθυνότητα	2%

ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ

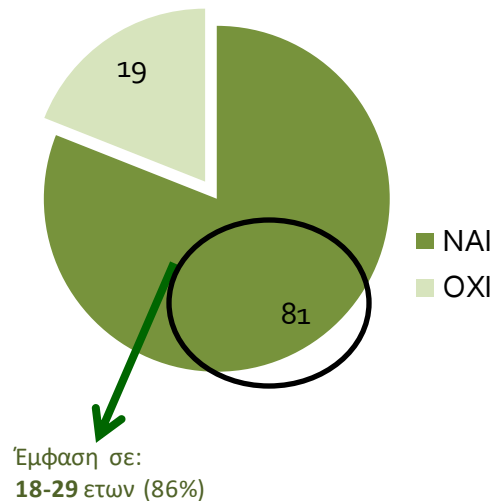
ΟΣΟΙ ΕΧΟΥΝ ΦΥΤΑ:

Τα φυτά αποτελούν **πιθανό πόρο υγείας**, κυρίως για τους 30+ ετών, και **ευκαιρία αύξησης κοινωνικών δεσμών**, κυρίως για τους 18-29 ετών, με συνέπεια... **υψηλή πρόθεση αύξησής τους**

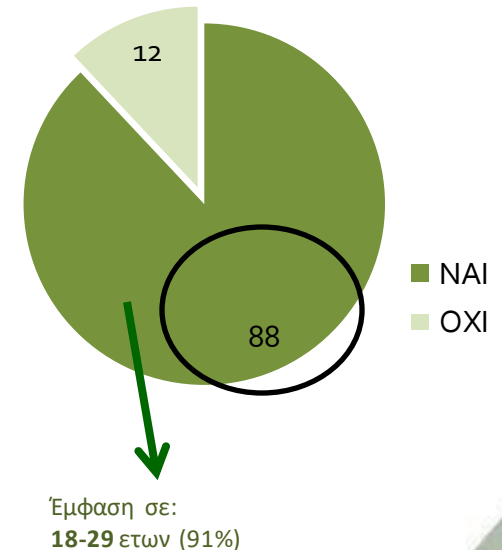
Θεωρείτε ότι οι κήποι των σπιτιών, οι βεράντες σας, αποτελούν **πιθανό πόρο υγείας**, ιδίως σε συνθήκες που πρέπει να παραμείνετε εντός σπιτιού και δεν μπορείτε να βγείτε έξω από αυτό; (%)



Θεωρείτε ότι ο δημιουργικός χρόνος μέσω της ενασχόλησης με τα φυτά μπορεί να προσφέρει **ευκαιρίες αλληλεπίδρασης και αύξησης των κοινωνικών δεσμών**; (%)



Θα **θέλατε να αποκτήσετε περισσότερα φυτά** στη βεράντα, στον κήπο σας ή ακόμα και στον χώρο εργασίας σας; (%)



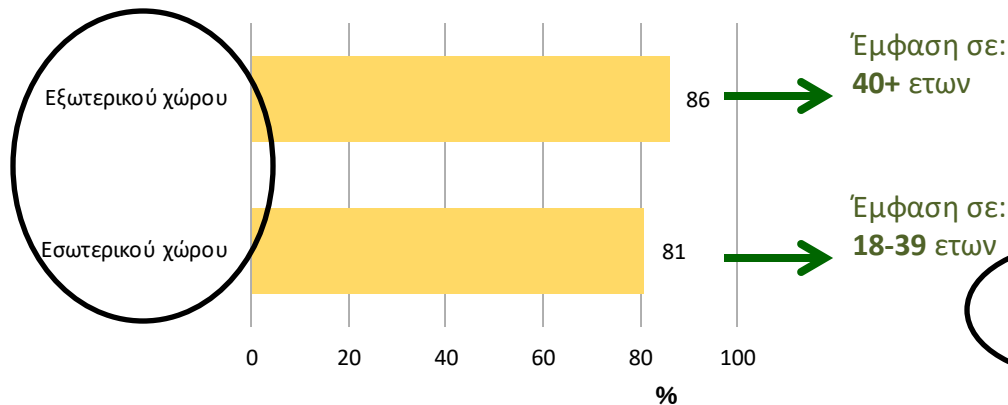
ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ

ΟΣΟΙ ΕΧΟΥΝ ΦΥΤΑ:

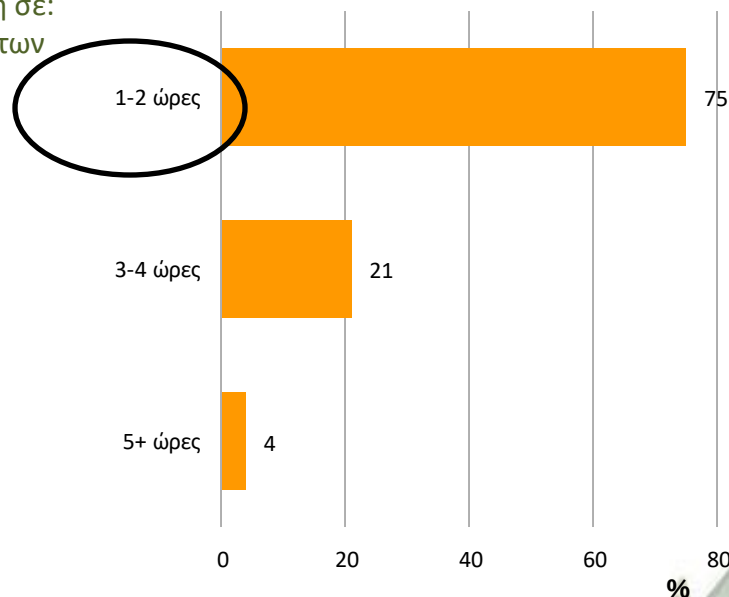
Κυριαρχία των **καλλωπιστικών φυτών, εξωτερικού & εσωτερικού χώρου**, για την φροντίδα των οποίων αφιερώνεται **1-2 ώρες εβδομαδιαίως**



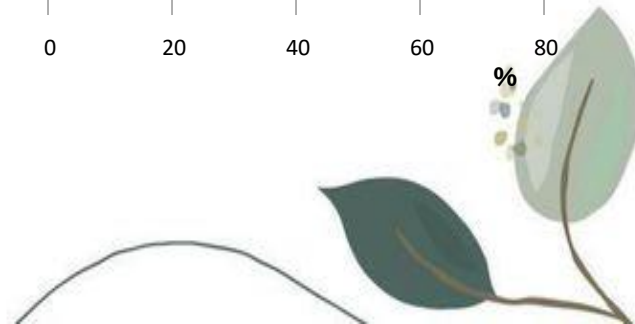
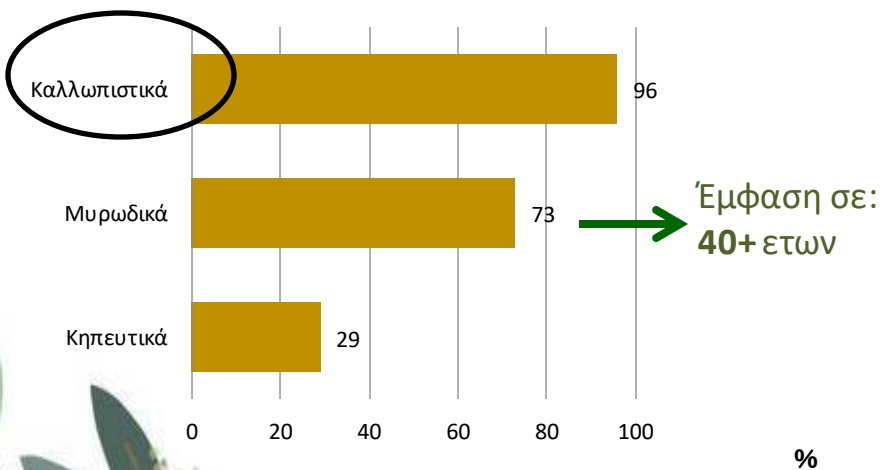
Τα φυτά σας είναι:



Πόσο χρόνο κατά μέσο όρο αφιερώνετε σε εβδομαδιαία βάση για την φροντίδα των φυτών σας;



Τι είδους φυτά έχετε;

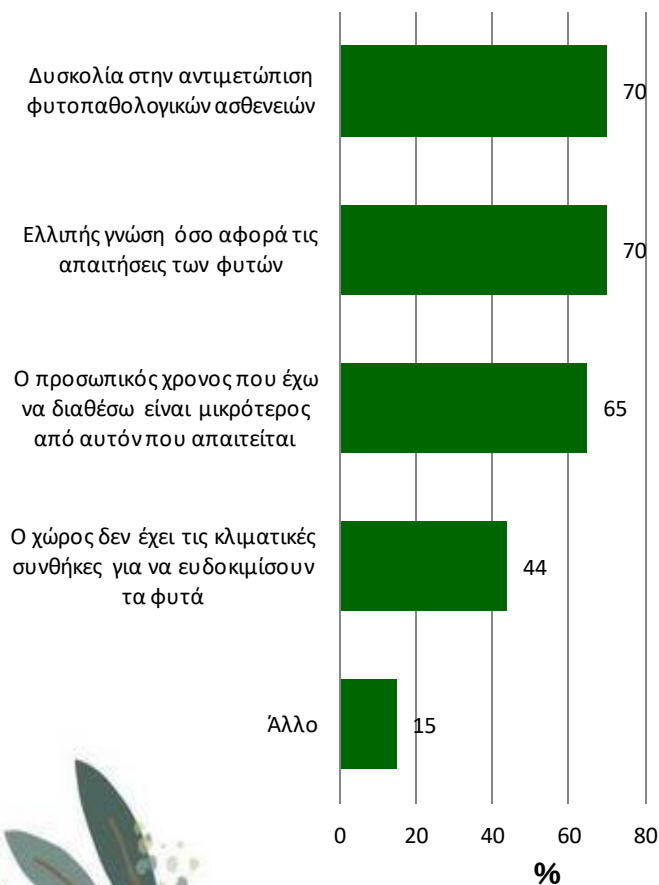


ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ

ΟΣΟΙ ΕΧΟΥΝ ΦΥΤΑ:

Η αντιμετώπιση των φυτοπαθολογικών ασθενειών, η ελλιπής γνώση και ο περιορισμένος ελεύθερος χρόνος είναι οι βασικότερες δυσκολίες στη φροντίδα των φυτών.

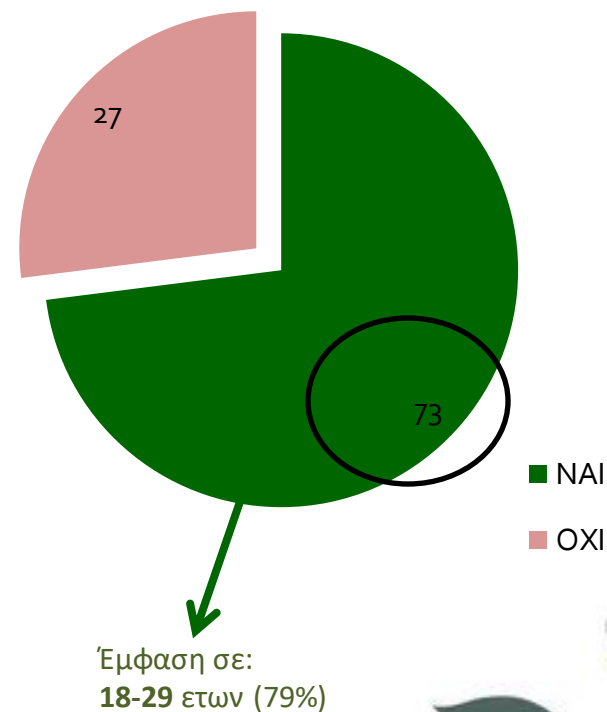
Ποιες είναι οι δυσκολίες που αντιμετωπίζετε στην φροντίδα και συντήρηση των φυτών σας;



➔ Έμφαση σε: 18-49 ετων

➔ Έμφαση σε: 50+ ετων

Έχετε άτομα στην οικογένεια σας ή στην εργασία (%) σας που συμμετέχουν στη φροντίδα τους;

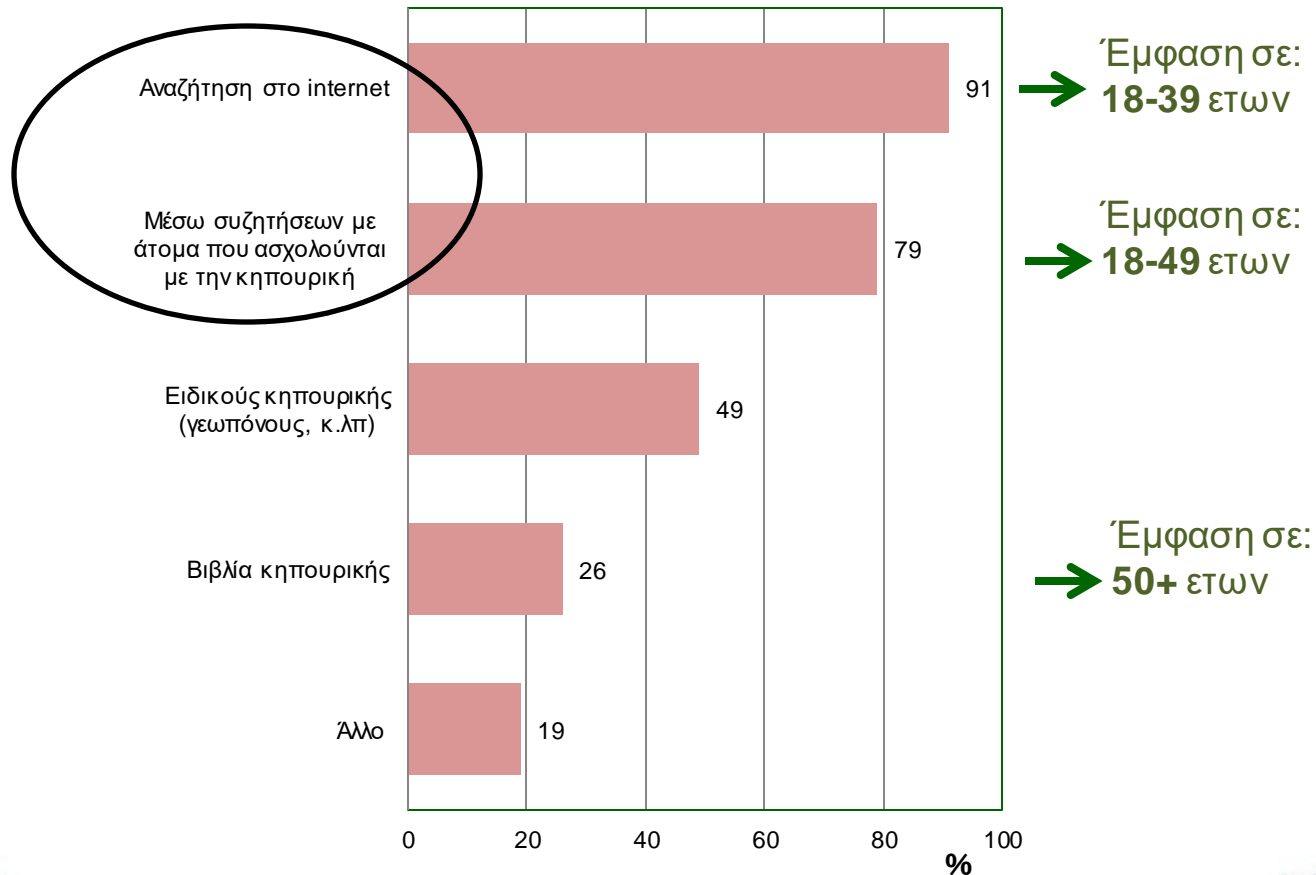


ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ

ΟΣΟΙ ΕΧΟΥΝ ΦΥΤΑ:

Το **internet** και οι **συζητήσεις με γνώστες της κηπουρικής** είναι οι **βασικές πηγές ενημέρωσης** για τη φροντίδα των φυτών

*Με **ποιους τρόπους ενημερώνεστε** αναφορικά με τον τρόπο φροντίδας (ανάγκες σε νερό, τρόπους αντιμετώπισης ασθενειών, πρακτικές κλαδέματος, τύποι λιπασμάτων);*

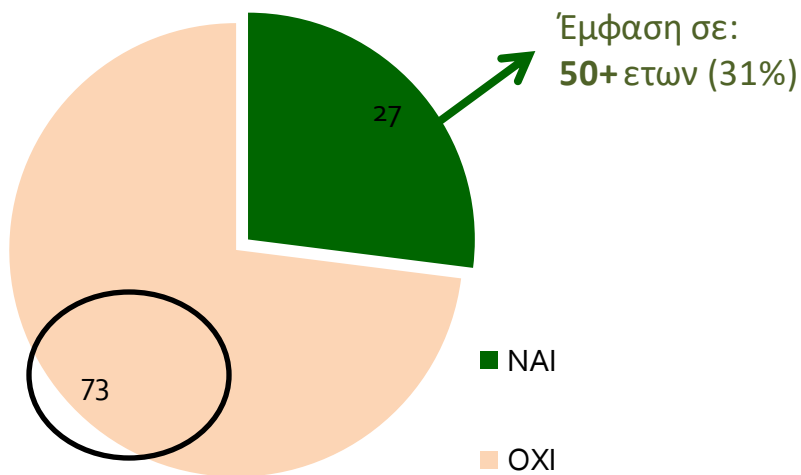


ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ

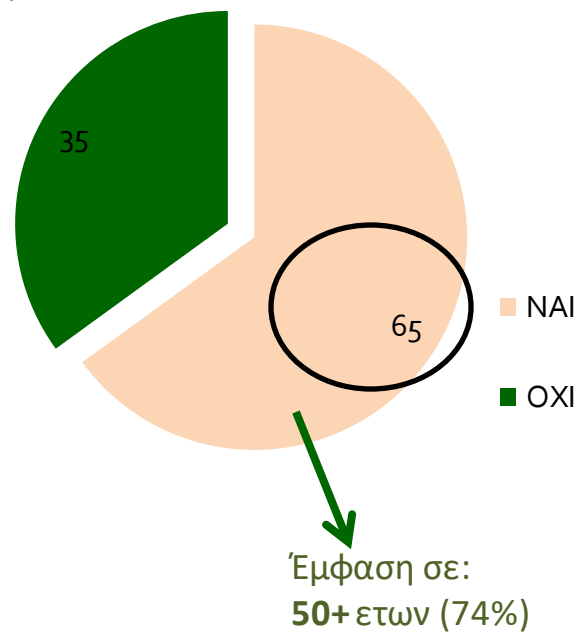
ΟΣΟΙ ΕΧΟΥΝ ΦΥΤΑ:

1 στους 4 διαθέτει σύστημα αυτόματου ποτίσματος και περισσότεροι από 6 στους 10 αναζητούν extra εξοπλισμό για τη φροντίδα των φυτών

Διαθέτετε αυτόματο πότισμα; (%)



Στο πλαίσιο της ενασχόλησής σας με την κηπουρική αναζητάτε κατά καιρούς παραπάνω εξοπλισμό από αυτόν που ήδη διαθέτετε για τη φροντίδα και συντήρηση των φυτών σας (π.χ. εξειδικευμένα εργαλεία κήπου, μηχανήματα, κ.λπ); (%)



ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ

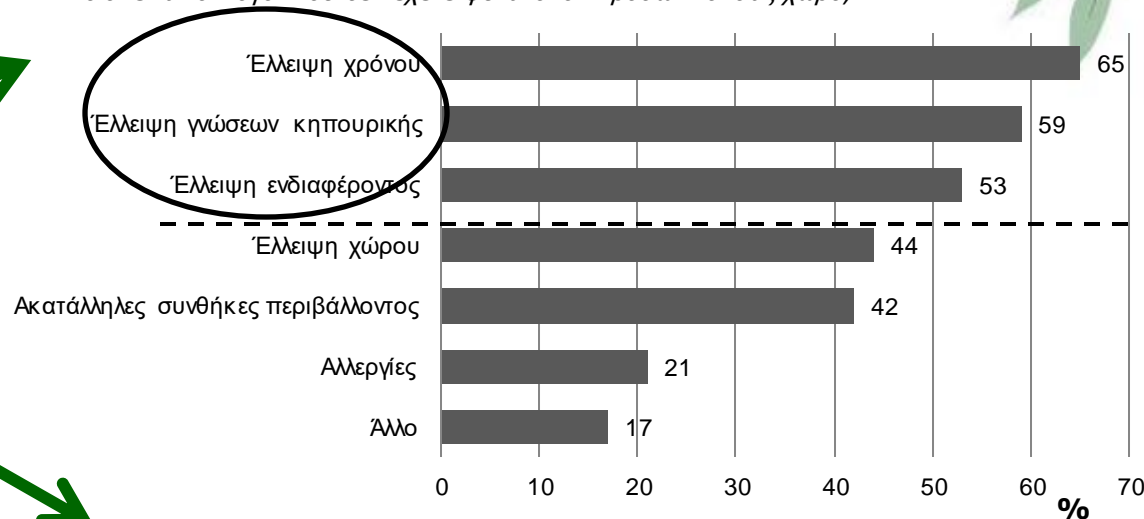
ΟΣΟΙ ΔΕΝ ΕΧΟΥΝ ΦΥΤΑ:

Μη - ύπαρξη φυτών λόγω έλλειψης χρόνου, γνώσεων κηπουρικής και ενδιαφέροντος.

Έχετε φυτά στον επαγγελματικό ή στον προσωπικό σας χώρο;



Ποιοι είναι οι λόγοι που δεν έχετε φυτά στον προσωπικό σας χώρο;



Πόσο συμφωνείτε με τις ακόλουθες προτάσεις;

	Πάρα πολύ	Πολύ	Μέτρια	Ελάχιστ α	Καθόλου
"Αν είχα κάποιον να με βοηθά στη συντήρηση των φυτών, θα μου ήταν πιο εύκολο να ασχοληθώ με την τέχνη της κηπουρικής (οικογένεια, συγκάτοικο, συνάδελφο, κ.λπ.)"	12% (42%)	30%	30%	17%	11%
"Τα φυτά ως δώρα από γνωστούς-συναδέλφους θα μπορούσαν να με φέρουν σε επαφή με τη δραστηριότητα της κηπουρικής"	6% (30%)	24%	36%	24%	10%

Σύνοψη αποτελεσμάτων

- 🔸 Τα φυτά αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι των προσωπικών/ επαγγελματικών χώρων, με πρόθεση ενίσχυσης της παρουσίας τους, κυρίως από τις νέες ηλικίες (18-29).
- 🔸 Η ευεξία, η διακόσμηση και η αίσθηση επαφής με τη φύση, οι βασικότερες αιτίες χρήσης τους.
- 🔸 Η ύπαρξη των φυτών συνδέεται με την πιο θετική σκέψη, τη βελτίωση της διάθεσης και της ποιότητας ζωής στην καθημερινότητα, ιδίως για τους 50+.
- 🔸 Τα καλλωπιστικά φυτά, εσωτερικού και εξωτερικού χώρου, συναντώνται περισσότερο, ακολουθούμενα χαμηλότερα από τα μυρωδικά.
- 🔸 1-2 ώρες την εβδομάδα η ενασχόληση μαζί τους.
- 🔸 Περισσότεροι από 6 στους 10 αναζητούν επιπλέον εξοπλισμό από τον υπάρχοντα για τη φροντίδα και συντηρησή τους.
- 🔸 Η αντιμετώπιση των φυτοπαθολογικών ασθενειών, η ελλιπής γνώση για τα φυτά και ο περιορισμένος ελεύθερος χρόνος, οι κυριότερες δυσκολίες στην ενασχόληση με αυτά.
- 🔸 Το internet είναι η βασική πηγή ενημέρωσης για τη φροντίδα των φυτών.


Ο ΚΟΣΜΟΣ ΤΩΝ ΦΥΤΩΝ




Στις μέρες μας μπορούμε να γεμίσουμε τους κήπους και τα μπαλκόνια μας τόσο με τοπικά φυτά όσο και με άλλα που προέρχονται από τα πέρατα του κόσμου. Φυτά για κάθε γούστο, πολύχρωμα, διαφορετικά, μπορούν να ευδοκιμήσουν και να μας ταξιδέψουν, αρκεί να τα φροντίζουμε σύμφωνα με τις ανάγκες τους.

Η έλλειψη γνώσεων αναφορικά με τη φροντίδα των φυτών αποτελεί σημαντική δυσκολία στην υιοθέτηση της κηπουρικής δραστηριότητας. Ως εκ τούτου, παρουσιάζεται μια μεγάλη ποικιλία φυτών και δίνονται τα εργαλεία για την ευδοκίμησή τους στο μπαλκόνι μας ανάλογα με τα χαρακτηριστικά τους.


Καλώς ήρθατε στον υπέροχο κόσμο των φυτών!



Τύποι Φυτών



Φύτευση &
Καλλιέργεια



Περιβαλλοντική
υπόσχεση

	Αγρωστώδη
	Αειθαλή δέντρα
	Αναρριχώμενα
	Αρωματικοί θάμνοι
	Βολβώδη - Ριζωματώδη
	Εδαφοκαλυπτικά
	Εποχιακά
	Εσωτερικού χώρου
	Μεσαίοι θάμνοι
	Παχύφυτα
	Ποώδη πολυετή
	Φυλλοβόλα δέντρα
	Χαμηλοί θάμνοι
	Ψηλοί θάμνοι
	Επιλογή κατάλληλης γλάστρας
	Φύτευση σε γλάστρα
	Πότισμα
	Αποστράγγιση
	Λίπανση
	Στήριξη φυτών
	Κλάδεμα
	Αλλαγή γλάστρας - Μεταφύτευση
	Παράμετροι που παίζουν ρόλο στην χωροθέτηση των φυτών
	Πολλαπλασιασμός με σπόρους
	Πολλαπλασιασμός με λήψη μοσχευμάτων
	Εντοπισμός προβλημάτων

ΤΥΠΟΙ ΦΥΤΩΝ

Τα Καλλωπιστικά Αγρωστώδη, (Ornamental Grasses) είναι ποώδη πολυετή φυτά και σπανιότερα θαμνώδη. Είθισται να έχουν ρίζωμα και βλαστό καλαμοειδή. Η παρουσία τους δίνει ιδιαίτερα ξεχωριστή νότα στον κήπο. Ευδοκούν σε μικρές ή μεσαίες γλάστρες, δεν έχουν μεγάλες απαιτήσεις σε νερό και είναι ανθεκτικά σε ασθένειες. Συχνά, ξεραίνεται το φύλλωμά τους το χειμώνα και αναγεννώνται μετά από ένα βαθύ κλάδεμα στις αρχές της άνοιξης. Τα αγρωστώδη συνδυάζονται υπέροχα με ποώδη πολυετή ανθόφυτα.



Καλαμογρόστης



Κάρεξ



Ιμπεράτα

ΑΓΡΩΣΤΩΔΗ	
ΚΟΙΝΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ
Ζωΐσια	<i>Zoysia tenuifolia</i>
Ανδροπόγων	<i>Andropogon scoparius</i>
Γυνέριο	<i>Cortaderia selloana</i>
Ιμπεράτα	<i>Imperata cylindrica Red baron</i>
Καλαμογρόστης	<i>Calamagrostis acutiflora</i>
Κάρεξ	<i>Carex sp.</i>
Λειμούς	<i>Leymus long beach</i>
Μίσχανθος	<i>Miscanthus sinensis</i>
Μουλενμπέργκια	<i>Muhlenbergia capillaris</i>
Ορίζοψη	<i>Oryzopsis miliacea</i>
Οφιοπόγων	<i>Ophiopogon sp.</i>
Πάνικουμ	<i>Panicum virgatum</i>
Πεννισέτουμ	<i>Pennisetum alopecuroides</i>
Στίπα	<i>Stipa nassela tenuissima</i>
Φεστούκα	<i>Festuca glauca</i>
Υπαρένια	<i>Hyparrhenia hirta</i>

ΤΥΠΟΙ ΦΥΤΩΝ

Αειθαλή δέντρα, δέντρα τα οποία χειμώνα και καλοκαίρι διατηρούν το φύλλωμά τους, λειτουργούν ως σημεία αναφοράς και δημιουργούν το πλαίσιο του κήπου. Θα πρέπει να φυτεύονται σε μεγάλες γλάστρες όπου και συχνά παίρνουν μεγάλο μέγεθος ώστε θα πρέπει να στηρίζονται για να μην ανατρέπονται από το δυνατό άνεμο. Πολλά αειθαλή δέντρα τραυματίζονται κατά τις έντονες χιονοπτώσεις. Τινάζετε τα χαμηλά κλαδιά τους για να φύγει το χιόνι και να μην βαραίνουν, ειδικά ο πρώτος δυνατός άνεμος μπορεί να τα σπάσει. Αφαιρέστε τυχόν σπασμένα κλαδιά, κόβοντάς τα προσεκτικά κοντά στον κορμό. Η λίπανση των αειθαλών δέντρων γίνεται στις αρχές της άνοιξης και του φθινοπώρου και συνδυάζονται με εδαφοκαλυπτικά και αρωματικά φυτά.



Κυπαρίσσι Gold crest



Κυπαρίσσι Λεύλαντ



Τούγια

ΑΕΙΘΑΛΗ ΔΕΝΤΡΑ	
ΚΟΙΝΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ
Αλμυρίκι	<i>Tamarix ramosissima</i>
Δωδωναία viscosa	<i>Dodonaea viscosa</i>
Έλατο	<i>Abies fraseri</i>
Ελιά	<i>Olea europaea</i>
Ευκάλυπτος	<i>Eucalyptus gunni</i>
Καλαμοντίν	<i>Citrus mitris</i>
Κουμ κουάτ	<i>Fortunella margarita</i>
Κυπαρίσσι Gold crest	<i>Cupressus gold crest "wilma"</i>
Κυπαρίσσι Ελγούντι	<i>Chamaecyparis "Ellwoodii"</i>
Κυπαρίσσι Λεύλαντ	<i>Cupressus x leylandii</i>
Λεμονιά	<i>Citrus limonium</i>
Μανταρινιά	<i>Citrus reticulata</i>
Μανώλια	<i>Magnolia grandiflora</i>
Πικέα	<i>Pikea conica</i>
Πορτοκαλιά	<i>Citrus sinensis</i>
Τούγια	<i>Thuja sp.</i>
Τσίκας	<i>Cycas revoluta</i>
Χαμαικυπάρισσος	<i>Chamaecyparis Ellwoodii</i>

ΤΥΠΟΙ ΦΥΤΩΝ

Αναρριχώμενα, φυτά που έχουν γρήγορη ανάπτυξη και εξαπλώνονται σε μεγάλες επιφάνειες, ιδανικά για την διακόσμηση των εξωτερικών χώρων χάριν στο πυκνό φύλλωμά τους. Φυτέψτε σε απόσταση 10 cm από πέργκολα ή άλλο στήριγμα. Μπορούν να κρύψουν έξυπνα ένα ανεπιθύμητο σημείο και να δημιουργήσουν σκιά. Φυτεύονται σε μεσαίες γλάστρες με καλή αποστράγγιση, θέλουν πολύ φως και τους αρκεί μία λίπανση το χρόνο στις αρχές της άνοιξης. Τα πρώτα χρόνια της εγκατάστασής τους χρειάζονται συχνό πότισμα. Κορφολογήστε ψηλόλιγνα κλαδιά προκειμένου να σχηματιστούν φουντωτές διακλαδώσεις.



Βουκαμβίλια



Κισσός



Ρυγχοσπερμα

ΑΝΑΡΡΙΧΩΜΕΝΑ	
ΚΟΙΝΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ
Γιασεμί	<i>Jasminum sp.</i>
Διπλαδένια	<i>Dipladenia splendens</i>
Κισσός	<i>Hedera helix</i>
Βουκαμβίλια	<i>Bougainvillea glabra</i>
Ρυγχοσπερμα	<i>Trachelospermum jasminoides</i>
Τριανταφυλλιά αναρριχώμενη	<i>Rosa sp.</i>

ΤΥΠΟΙ ΦΥΤΩΝ

Οι **αρωματικοί θάμνοι**, πέραν του ότι έχουν τόσες πολλές ιδιότητες, είναι όμορφοι και μυρίζουν υπέροχα. Μια ζαρντινιέρα παραθύρου είναι το ιδανικό μέρος στο οποίο μπορούν να εγκατασταθούν και να τους έχετε κοντά σας για χρήση. Τα αρωματικά φυτά κόβονται το πρώι, όταν ακόμα η δροσιά είναι πάνω στα φύλλα. Εκείνα, που δεν έχουν ακόμα ανθίσει είναι πιο πλούσια σε αιθέρια έλαια. Μην λυπάστε να τα κλαδεύετε, καθώς έτσι δυναμώνουν. Μπορούν να ευδοκιμήσουν σε μικρές γλάστρες ή ζαρντινιέρες, θέλουν καλή αποστράγγιση και συχνό πότισμα το καλοκαίρι, και συνδυάζονται ωραία μεταξύ τους καθώς δημιουργούν μόνιμα αρωματικά μπουκέτα.



Λεμονοθύμαρο



Ρίγανη



Φασκόμηλο

ΑΡΩΜΑΤΙΚΟΙ ΘΑΜΝΟΙ	
ΚΟΙΝΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ
Απήγανος	<i>Ruta graneolens</i>
Αρμπαρόριζα	<i>Pelargonium graveolens</i>
Βασιλικός	<i>Ocimum basilicum</i>
Δενδρολίβανο	<i>Rosmarinus officinalis</i>
Δίκταμο	<i>Origanum dictamnus</i>
Δυόσμος	<i>Mentha spicata</i>
Θυμάρι	<i>Thymus sp.</i>
Λεμονοθύμαρο	<i>Thymus citriodorus</i>
Λουίζα	<i>Aloysia citrodora</i>
Μέντα	<i>Mentha sp.</i>
Ρίγανη	<i>Origanum onites</i>
Φασκόμηλο	<i>Salvia officinalis</i>

ΤΥΠΟΙ ΦΥΤΩΝ

Τα **βολβώδη – ριζωματώδη** είναι φυτά που περνούν κάποιο χρόνο της ζωής τους χωρίς φύλλωμα, καθώς διαθέτουν υπόγειους βλαστούς ή ριζώματα που ζουν για χρόνια στο έδαφος. Έτσι βλαστάνοντας, αποτελούν μια έκπληξη στο μπαλκόνι μας. Μεμονωμένα μπορούν να φυτευτούν σε μικρές γλάστρες, αλλά συνοδεύουν παράλληλα μικρούς ή μεγάλους θάμνους αν οι βολβοί φυτευτούν γύρω τους. Την περίοδο που διαχειμάζουν, οι βολβοί δεν θέλουν πολύ πότισμα. Αν φυτευτούν μαζικά, τα βολβώδη φυτά δημιουργούν μια πραγματικά φαντασμαγορική σύνθεση χωρίς μεγάλη προσπάθεια. Οι βολβοί πρέπει να φυτεύονται σε βάθος τριπλάσιο του ύψους τους.



Φρέζια



Κυκλάμινο



Κάλλα

ΒΟΛΒΩΔΗ ΡΙΖΩΜΑΤΩΔΗ	
ΚΟΙΝΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ
Αγάπανθος	<i>Agapanthus africanus</i>
Άκορους	<i>Acorus oborozouki</i>
Κάλλα	<i>Zantedeschia aethiopica</i>
Κυκλάμινο	<i>Cyclamen sp.</i>
Ντάλια	<i>Dahlia sp</i>
Στερλίτσια	<i>Strelitzia Reginae</i>
Φρέζια	<i>Freesia sp.</i>

ΤΥΠΟΙ ΦΥΤΩΝ

Εδαφοκαλυπτικά φυτά για να δημιουργήσουμε ένα εντυπωσιακό χαλί με φυσική βλάστηση και λουλούδια στον κήπο μας. Φυτεύονται στην περιφέρεια μεγάλων γλαστρών γύρω από τους θάμνους ή το δένδρο και έχουν χαμηλές ανάγκες συντήρησης.



Κονβόλβουλος



Κρίταμο

ΕΔΑΦΟΚΑΛΥΠΤΙΚΑ	
ΚΟΙΝΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ
Κονβόλβουλος	<i>Convolvulus cneorum</i>
Κρίταμο	<i>Critamum maritimum</i>

ΤΥΠΟΙ ΦΥΤΩΝ

Εποχιακά φυτά είναι εκείνα που αυξάνονται κατά τη διάρκεια μίας περιόδου και μετά ολοκληρώνουν τον κύκλο τους. Τα περισσότερα ετήσια φυτά καλλιεργούνται για τα πολύχρωμα λουλούδια τους που δίνουν χρώμα στον κήπο και στα μπαλκόνια μας. Μπορούν να συνοδέψουν σχεδόν όλα τα άλλα πολυετή είδη φυτών, να φυτευτούν μεμονωμένα ή σε ομάδες σε μικρές ή μεσαίες γλάστρες. Θέλουν συχνό πότισμα και πλούσιο χώμα για να διατηρήσουν την ανθοφορία τους και είναι ανθεκτικά στις φυτοπαθολογικές προσβολές. Συχνά απανθίζοντας παράγουν σπόρους, που αν τους φυλάξουμε μπορούμε να τους ξαναφυτέψουμε τον άλλο χρόνο.



Πετούνια



Κατιφές



Σκυλάκι

ΕΠΟΧΙΑΚΑ	
ΚΟΙΝΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ
Κατιφές	<i>Calendula officinalis</i>
Πετούνια	<i>Petunia hybrida</i>
Σκυλάκι	<i>Antirrhinum majus</i>
Χρυσάνθεμο	<i>Chrysanthemum sp.</i>

ΤΥΠΟΙ ΦΥΤΩΝ

Εσωτερικού χώρου φυτά, βρίσκονται σε εσωτερικούς χώρους όπως κατοικίες και γραφεία, κυρίως για διακοσμητικούς σκοπούς με αρκετά από αυτά απορροφούν αέριους ρύπους. Τα περισσότερα είναι τροπικής προέλευσης και στη φύση ζουν κάτω από την πυκνή σκιά των δέντρων. Ως εκ τούτου, πρέπει να αποφεύγεται η επαφή τους με το άμεσο ηλιακό φως που προκαλεί εγκαύματα στα φύλλα τους. Μπορούν να ευδοκιμήσουν και σε μικρές γλάστρες, αρκεί να έχουν χώμα πλούσιο σε οργανική ύλη, καλή αποστράγγιση και τακτική λίπανση σε μικρές δόσεις από πλούσιο υγρό λίπασμα.



Πόθος



Παχύρα

ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΥ ΧΩΡΟΥ	
ΚΟΙΝΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ
Κέντια	<i>Howea forsteriana</i>
Αισχύνανθος	<i>Aeschynanthus</i>
Αλεξανδρινό	<i>Euphorbia pulcherrima</i>
Αλοκάσια	<i>Alocasia amazonica "polly"</i>
Ανθούριο	<i>Anthurium andraeanum</i>
Αράλια	<i>Fatsia japonica</i>
Αρέκα	<i>Chrysalidocarpus lutescens</i>
Ασπάραγκους	<i>Asparagus sp.</i>
Ασπλένιουμ	<i>Asplenium sp.</i>
Γαστέρια	<i>Gasteria sp.</i>
Γκουσμάνια	<i>Guzmania sp.</i>
Δράκαινα	<i>Dracaena sp.</i>
Επίφυλλο	<i>Schulembergera sp</i>
Ζάμια	<i>Zamioculcas zamiifolia</i>
Καφέο δεντρο	<i>Coffea arabica</i>
Κέντια	<i>Howea forsteriana</i>
Κοκοφοίνικας	<i>Cocus nucifera</i>
Κορδυλίνη	<i>Cordyline australis</i>
Κρότωνα	<i>Codiaeum variegatum</i>
Μαράνθα	<i>Marantha sp.</i>
Μπαμπού	<i>Bamboo sp.</i>
Μπουκαρνέα	<i>Beaucarnea sp.</i>
Νεπτέρα	<i>Neptera sp.</i>

ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΥ ΧΩΡΟΥ	
ΚΟΙΝΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ
Ντιφενμπάχια	<i>Dieffenbachia sp.</i>
Ορχιδέα	<i>Orchidea phalaenopsis</i>
Παχύρα	<i>Pachira aquatica</i>
Πεπερόμια	<i>Peperomia graveolens</i>
Πλουμέρια	<i>Plumeria sp.</i>
Πόθος	<i>Epipremnum aureum</i>
Πόλκα	<i>Hypoestes phyllostachya</i>
Ριψσαλίσ	<i>Rhipsalis sp.</i>
Σανσιβέρια κυλινδρική	<i>Sansevieria cylindrica</i>
Σανσιβέρια	<i>Sansevieria trifasciata</i>
Σενέκιο	<i>Senecio sp.</i>
Σεφλέρα	<i>Schefflera arbiricola</i>
Σπαθίφυλλο	<i>Spathiphyllum wallisii</i>
Φίκος Μπεντζαμιν	<i>Ficus benjamina</i>
Φίκος ελάστικα	<i>Ficus elastica</i>
Φίκος Λυράτα	<i>Ficus lyrata</i>
Φίκος μπενγκαλενσις	<i>Ficus bengalensis</i>
Φίκος ροδίτικος	<i>Ficus nitida</i>
Φτέρη	<i>Nephrolepis exaltata</i>
Μονστέρα	<i>Monstera deliciosa</i>
Χαμαιδωρέα	<i>Chamadorea elegans</i>
Χλωρόφυτο	<i>Chlorophytum comosum</i>



Φίκος ελάστικα

ΤΥΠΟΙ ΦΥΤΩΝ

Μεσαίοι θάμνοι, φυτά από 1 έως 2 μέτρα αποτελούν τη βάση για τη δημιουργία ενός αστικού κήπου ή ενός όμορφου μπαλκονιού. Είναι εύρωστα φυτά, ανθεκτικά σε κάθε προσανατολισμό. Ευδοκιμούν σε μεσαίες ή μεγάλες γλάστρες και διαμορφώνονται με ένα ή δύο κλαδέματα το χρόνο. Λυπαίνονται στην αρχή της άνοιξης ή του φθινοπώρου και δίνουν ωραίο αισθητικό αποτέλεσμα είτε αν φυτεύονται μαζί με άλλα είδη φυτών της κατηγορίας είτε μεμονωμένα. Δεν πρέπει να παραλείπουμε τακτικά ποτίσματα το καλοκαίρι.



Ελαιάγνος



Πυξάρι



Μυρτιά

ΜΕΣΑΙΟΙ ΘΑΜΝΟΙ	
ΚΟΙΝΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ
Αλιμιά	<i>Atriplex sp.</i>
Αμπέλια	<i>Abelia grandiflora</i>
Βεστρίγκια	<i>Westrigia fruticosa</i>
Γαρδένια	<i>Gardenia jasminoides</i>
Γαριφαλλο	<i>Dianthus sp.</i>
Γιουνίπερος	<i>Juniperus sp.</i>
Γρεβιλέα	<i>Grevillea sp.</i>
Ελέαγνος	<i>Elaeagnus sp.</i>
Ερεμόφιλο	<i>Eremophila nivea</i>
Ιβίσκος	<i>Hibiscus sinensis</i>
Καλοκέφαλο	<i>Calocephalus browii</i>
Καμέλια	<i>Camellia japonica</i>
Λεβάντα	<i>Lavandula sp.</i>
Λευκόφυλλο	<i>Leucophyllum frutescens</i>
Μυρτιά	<i>Myrtus communis</i>
Νυχτολούλουδο	<i>Cestrum nocturnum</i>
Ορτανσία	<i>Hydrangea sp.</i>
Πολύγαλα	<i>Polygala myrtifolia</i>
Πυξάρι	<i>Buxus microphylla</i>
Ραφιολέπις	<i>Raphiolepis indica</i>
Σινεράρια	<i>Cineraria maritima</i>
Τεύκριο	<i>Teucrium fruticans</i>
Τριανταφυλλιά	<i>Rosa sp.</i>
Φόρμιο	<i>Phormium sp.</i>

ΤΥΠΟΙ ΦΥΤΩΝ

Παχύφυτα, κατηγορία φυτών που διαθέτουν παχιά σαρκώδη φύλλα, τα οποία λειτουργούν ως αποθήκες νερού και χρησιμεύουν για την επιβίωση τους σε συνθήκες ξηρασίας και έλλειψης νερού, αποτελούν ιδανική επιλογή για κήπους χαμηλής συντήρησης. Ευδοκιμούν ακόμα και σε πολύ μικρές γλάστρες σε ηλιόλουστες θέσεις. Σημαντικό για την μακροζωία τους στη γλάστρα είναι η εξασφάλιση καλής αποστράγγισης με μεγάλο στρώμα αδρανών στον πάτο της. Το χειμώνα οι απαιτήσεις τους για νερό είναι ελάχιστες. Λιπαίνονται μια φορά το χρόνο, την άνοιξη. Συνδυάζονται πολύ καλά μεταξύ τους αλλά και με τα καλλωπιστικά αγρωστώδη.



Αβόρθια



Πορτουλακάρια



Εκεβέρια

ΠΑΧΥΦΥΤΑ	
ΚΟΙΝΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ
Αβόρθια	<i>Haworthia fasciata</i>
Αγαύη	<i>Agave sp</i>
Αλόη	<i>Aloe sp.</i>
Εχεβέρια	<i>Echeveria sp.</i>
Καλαγχόη	<i>Kalanchoe sp.</i>
Κράσουλα	<i>Crassula sp.</i>
Πορτουλακάρια	<i>Portulacaria afra</i>
Φραγκοσυκιά	<i>Opuntia ficus- indica</i>

ΤΥΠΟΙ ΦΥΤΩΝ

Ποώδη πολυετή είδη είναι τα φυτά που δεν “χάνονται” μετά την ανθοφορία τους γιατί διαθέτουν συγκροτημένο υπόγειο τμήμα, με ρίζες, ριζώματα, κονδύλους, βολβούς, κ.α., που τους επιτρέπουν να αναβλαστήσουν μετά από μια περίοδο ανάπαυσης. Η πιο συχνή χρήση τους είναι μέσα σε παρτέρια αλλά είναι ιδανικά για φύτευση σε γλάστρες μεσαίου μεγέθους. Συνιστανται προσήλιες θέσεις και λιπάνσεις πριν την ανθοφορία.



Αλοκάσια



Σάλβια



Μπανανιά

ΠΟΩΔΗ ΠΟΛΥΕΤΗ	
ΚΟΙΝΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ
Αλοκάσια	<i>Alocasia macrorrhiza</i>
Ανιγκοζανθος	<i>Anigozanthos sp.</i>
Έχιουμ	<i>Echium fastuosum</i>
Μπανανιά	<i>Musa tropicana</i>
Πελαργόνη	<i>Pelargonium grandiflora</i>
Σάλβια	<i>Salvia sp.</i>
Τραντεσκάντια	<i>Tradescantia sp.</i>

ΤΥΠΟΙ ΦΥΤΩΝ

Φυλλοβόλα είναι τα δέντρα που ρίχνουν όλα τα φύλλα τους όταν αρχίζει να πέφτει η θερμοκρασία στα μέσα φθινοπώρου και ξαναβγάζουν νέα φύλλα την άνοιξη. Το κυριότερο πλεονέκτημά τους είναι ότι αντέχουν στις χαμηλές θερμοκρασίες του χειμώνα ακόμα σε υψηλά υψόμετρα. Συχνά φυτεύονται δίπλα στα παράθυρα, αφήνοντας τον ήλιο να περάσει τον χειμώνα ενώ προσφέρουν ευεργετική σκιά την άνοιξη. Λιπαίνονται δύο φορές το χρόνο και μεγαλώνουν σε μεσαίες ή μεγάλες γλάστρες.



Ροδιά



Λυγαριά

ΦΥΛΛΟΒΟΛΑ ΔΕΝΤΡΑ	
ΚΟΙΝΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ
Αμπέλι	<i>Vitis Vinifera</i>
Λυγαριά	<i>Vitex agnus castus</i>
Ροδιά	<i>Punica granatum</i>

ΤΥΠΟΙ ΦΥΤΩΝ



Χαμηλοί Θάμνοι, πολυετή φυτά με μικρό τελικό ύψος (50 - 60 cm) και ντελικάτο φύλλωμα, ιδανικοί για σχηματισμό μπορντούρας και παρτέρια. Μεμονωμένοι μεγαλώνουν σε μικρές γλάστρες, αλλά συνδυάζονται δίνοντας ποικιλομορφία ως συνοδευτικά φυτά σε δένδρα ή μεγάλους θάμνους.



Ελίχρυσο



Κερατόστιγμα

ΧΑΜΗΛΟΙ ΘΑΜΝΟΙ	
ΚΟΙΝΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ
Αγγελική	<i>Pittosporum tobira</i>
Ελίχρυσο	<i>Helicrysum sp.</i>
Κερατόστιγμα	<i>Ceratostigma plumbaginoides</i>
Μπιγκώνια	<i>Begonia elatior</i>



ΤΥΠΟΙ ΦΥΤΩΝ

Ψηλοί Θάμνοι, φυτά με μεγάλο τελικό ύψος (από 2 μέτρα και άνω), ιδανικοί για σχηματισμό φραχτών που εξασφαλίζουν την απαραίτητη ιδιωτικότητα. Θέλουν μεγάλες και βαθιές γλάστρες για να αποκτήσουν το επιθυμητό μέγεθος, δύο λιπάνσεις το χρόνο και επιλεκτικά κλαδέματα για να διατηρήσουν συμπαγή εμφάνιση. Καθώς ζουν πολλά χρόνια, κάθε πενταετία, κατά τη διάρκεια του χειμώνα καλό είναι να βγαίνουν από τη γλάστρα, να περιορίζεται περιφερειακά το ρίζωμά τους και να αναγεννώνται με την προσθήκη φρέσκου χώματος.



Δάφνη



Σχίνος



Φωτίνια

ΨΗΛΟΙ ΘΑΜΝΟΙ	
ΚΟΙΝΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ
Βιβούρνο	<i>Viburnum tinus</i>
Βιβούρνο λουσιντουμ	<i>Viburnum lucidum</i>
Δάφνη	<i>Laurus nobilis</i>
Ευγενία	<i>Eugenia myrtifolia</i>
Ευώνυμο	<i>Euonymus japonicus</i>
Καρίσσα	<i>Carissa grandiflora</i>
Κουμαριά	<i>Arbutus unedo</i>
Λιγούστρο	<i>Ligustrum texanum</i>
Μελαλεύκη	<i>Melaleuca acuminata</i>
Μετροσίδηρος	<i>Metrosiderus excelsa</i>
Μυόπορο	<i>Myrsine insulare</i>
Πικροδάφνη	<i>Nerium oleander</i>
Σπάρτο	<i>Spartum junceum</i>
Σχίνος	<i>Pistacia lentiscus</i>
Φωτίνια	<i>Photinia fraseri</i>

ΦΥΤΕΥΣΗ & ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ

Τα φυτά στο μπαλκόνι εξαρτώνται από τον κηπουρό για την καλή τους κατάσταση – πολύ περισσότερο από ότι ένα φυτό που αναπτύσσεται στο έδαφος.

Υπάρχουν ορισμένες παράμετροι - κλειδιά που πρέπει να εξετάζετε αν θέλετε τα φυτά σας να αναπτύσσονται και να ακμάζουν. Η **επαρκής αποστράγγιση**, το **τακτικό πότισμα** και η **επιπλέον τροφή** αποτελούν τις βάσεις για την καλή περιποίηση των φυτών. Ακολουθώντας, το **κόψιμο**, το **κλάδεμα** και η **αλλαγή γλαστρών**, όταν χρειάζεται, εξασφαλίζουν τη σωστή εγκατάσταση και ευρωστία των φυτών.

Παράλληλα με τη συνηθισμένη, καθημερινή περιποίηση των φυτών, πρέπει να γνωρίζετε ποια βήματα να κάνετε αν δημιουργηθούν προβλήματα, ώστε να είστε σε θέση να αναγνωρίσετε την αιτία, να επιλύσετε το πρόβλημα και να εμποδίσετε τη συνέχιση αυτού, το συντομότερο δυνατόν.

Τέλος, ο πολλαπλασιασμός ενός φυτού μπορεί δώσει φυτά για τους φίλους και τους γείτονες σας, προάγοντας έτσι τους κοινωνικούς δεσμούς.



Επιλογή κατάλληλης γλάστρας

Οι γλάστρες αποτελούν μια λύση για εκείνους που δεν έχουν καθόλου κήπο για να απολαύσουν τα φυτά τους. Η επιλογή των κατάλληλων φυτών και η εξίσου σημαντική γνώση του τρόπου περιποίησής τους για το καλύτερο δυνατά αποτέλεσμα είναι ζωτικής σημασίας. Σκεφτείτε πρώτα:

- **Βάρος:** Η μετακίνηση της γλάστρας είναι σημαντικό στοιχείο, ιδίως αν σκοπεύετε να αλλάζετε θέση στον κήπο τακτικά.
- **Μέγεθος:** Όλες οι γλάστρες πρέπει να χωρούν αρκετή ποσότητα χώματος ή μείγματος χώματος για να συντηρούν το φυτό για τουλάχιστον μια περίοδο - και περισσότερο αν πρόκειται για πολυετές φυτό. Συνιστάται η τελική γλάστρα να είναι διπλάσια σε μέγεθος από την γλάστρα που βρίσκεται το φυτό που αγοράσατε.
- **Σχήμα:** Η ποσότητα του χώματος που χωράει μια γλάστρα δεν είναι το μοναδικό σημαντικό στοιχείο. Μια φαρδιά, ρηχή γλάστρα μπορεί να χωράει ακριβώς την ίδια ποσότητα χώματος που χωράει μια ψηλή, λεπτή γλάστρα, αλλά το χώμα θα ξεραθεί πιο γρήγορα και δεν θα προσφέρει πολλά σε ένα φυτό με βαθιές, διεισδυτικές ρίζες. Οι ρηχές γλάστρες ταιριάζουν μόνο σε φυτά με ρηχό ριζικό σύστημα. Οι γλάστρες με μεγάλο βάθος είναι απαραίτητες για δέντρα, θάμνους και πολυετή φυτά με μεγάλη διάρκεια ζωής.

Η μεγάλη ποικιλία γλαστρών μας επιτρέπει να επιλέγουμε ανάλογα με την αισθητική μας. Δεν πρέπει όμως ποτέ να αγνοούμε τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του ριζικού συστήματος των φυτών που θα πρέπει να φιλοξενήσουν. Τα ξυλώδη φυτά (δένδρα, μεγάλοι και μεσαίοι θάμνοι) απαιτούν βαθιές γλάστρες, τα καλλωπιστικά αγρωστώδη, οι πόες και τα εποχιακά πλατιές και λιγότερο βαθιές, ενώ τα παχύφυτα και ορισμένα εσωτερικού χώρου μικρές.

Αυτοποτιζόμενες γλάστρες κάνουν τη ζωή μας πιο εύκολη για τα φυτά εσωτερικού χώρου.



Φύτευση σε γλάστρα

1. Προσθέστε στρώμα (4 – 10 cm) από αδρανή υλικά (π.χ χαλίκια, ελαφρόπετρα, σπασμένα κεραμίδια κ.α) στη βάση της γλάστρας ανάλογα με το μέγεθος της.
2. Γεμίστε τα τρία τέταρτα της γλάστρας με ελαφρύ μείγμα χώματος.
3. Αφαιρέστε το φυτό από την αρχική γλάστρα αναποδογυρίζοντας το, κρατώντας τον κορμό του ανάμεσα στα δάκτυλά σας και χτυπώντας τον πάτο της γλάστρας με γρήγορες και κοφτές κινήσεις, ούτως ώστε η μπάλα να ξεκολλήσει ολόκληρη.
4. Κάντε μια τρύπα μέσα στο χώμα και εισχωρήστε το φυτό, έτσι ώστε η ριζόμπαλα να καλύπτεται με φρέσκο χώμα. Σταθεροποιήστε το ελαφρά στη θέση του.
5. Ποτίστε τη γλάστρα από πάνω με ένα ποτιστήρι με λεπτό στόμιο. Εκτός ότι με αυτό τον τρόπο το φυτό σταθεροποιείται, επίσης ξεπλένονται τα τυχόν υπολείμματα χώματος από τα φύλλα και τα άνθη.





Πότισμα

Από τον Νοέμβριο έως τον Μάρτιο, περιορίστε το πότισμα στο μισό. Σε γενικές γραμμές, η ανάγκη για πότισμα φτάνει στο απόγειό της κατά την περίοδο της ανθοφορίας. Η ανάγκη για νερό γίνεται μεγαλύτερη όταν ο καιρός είναι ζεστός και ξηρός.

Ένας πρακτικός τρόπος για να καταλάβετε αν το φυτό σας χρειάζεται πότισμα είναι να βάλετε το δάκτυλό σας στο χώμα προκειμένου να ελέγξετε την υγρασία.

Ποτίζετε τις δροσερές ώρες της ημέρας προκειμένου να μην εξατμίζεται το νερό. Ιδανικά, νωρίς το πρωί καθώς ο ήλιος αργότερα θα βοηθήσει να απορροφηθεί η υπερβολική υγρασία που είναι υπεύθυνη για την ανάπτυξη μυκήτων.

Αν δεν είστε σε θέση να αφιερώσετε χρόνο για το τακτικό πότισμα των φυτών σας, μπορείτε να τοποθετήσετε ένα αυτόματο σύστημα ποτίσματος στάγδην ή λεπτής ροής που ελέγχεται από έναν πλήρως προσαρμοσμένο χρονοδιακόπτη τοποθετημένο στη βρύση.

Οι κρύσταλλοι συγκράτησης νερού είναι επίσης μια καλή λύση καθώς μπορούν να απορροφήσουν πολλές φορές το βάρος τους σε νερό. Διασκορπίζονται μέσα στο χώμα, συγκρατούν το νερό που διαφορετικά αποστραγγίζει, παρέχοντάς το έτσι στα φυτά.



Αποστράγγιση

Συνήθως τα φυτά σε γλάστρες ή θα έχουν πολύ λίγο νερό για τις ανάγκες τους ή πάρα πολύ. Οι δύο αυτές καταστάσεις μπορεί να αποβούν μοιραίες. Προκειμένου να αποφευχθεί το υπερβολικό πότισμα, τα φυτοδοχεία πρέπει να μπορούν να αποστραγγίζουν ελεύθερα, δηλαδή πρέπει να υπάρχουν επαρκείς τρύπες στη βάση του δοχείου για να μπορεί τα επιπλέον νερό να αποστραγγίζει. Οι τρύπες βρίσκονται συνήθως γύρω από τη βάση του δοχείου, αλλά οι πήλινες ή κεραμικές γλάστρες μπορεί να έχουν μια μόνο μεγάλη κεντρική τρύπα.

Αν δεν υπάρχουν αρκετές τρύπες αποστράγγισης, μπορούν να δημιουργηθούν. Στις ξύλινες γλάστρες, τις πλαστικές και αυτές που είναι φτιαγμένες από fiber glass, μπορείτε να ανοίξετε τρύπες με ένα ηλεκτρικό ή χειροκίνητο τρυπάνι με μεγάλη μύτη. Στις πλαστικές γλάστρες, μπορείτε να ανοίξετε τρύπες με ένα θερμαινόμενο μεταλλικό τρυπάνι.

Ωστόσο, για να μην καταστρέψετε τις εύθραυστες γλάστρες μπορείτε να τις χρησιμοποιήσετε σαν εξωτερικά καλύμματα, τοποθετώντας μέσα τους απλές γλάστρες με τρύπες αποστράγγισης πάνω σε ένα παχύ στρώμα από χαλίκια ή πέτρες στο κάτω μέρος τους. Ανά περιόδους, σηκώνετε την εσωτερική γλάστρα για να αδειάζετε το επιπλέον νερό.

Στήριξη φυτών

Η αναγκαιότητα στηριγμάτων για τα φυτά εξαρτάται από το μέγεθος και το είδος του φυτού που αναπτύσσεται καθώς και από τη θέση του – αν βρίσκεται σε ανεμόδαρτο ή προστατευμένο σημείο.

Τα αναρριχώμενα φυτά, εκτός αν αναπτύσσονται σαν έρποντα, χρειάζονται ένα πλαίσιο πάνω στο οποίο να αναπτυχθούν. Αυτό το πλαίσιο μπορεί να αποτελείται από ένα κομμάτι ξύλινου ή πλαστικού δικτυωτού, τοποθετημένο μέσα σε γλάστρα ή προσαρτημένο σε έναν κοντινό τοίχο.

Αν το φυτό είναι ψηλό και φυλλωτό, το βάθος του χώματος στη γλάστρα μπορεί να μην είναι επαρκές για να το στηρίξει και το δικτυωτό πρέπει να τοποθετείται καλύτερα σε μια σταθερή βάση έξω από τη γλάστρα. Αποτελεσματικό είναι το κωνικό πλαίσιο από καλάμια μπαμπού δεμένα όλα μαζί από τις άκρες τους, τοποθετημένο γύρω από την άκρη της γλάστρας.

Τα κλαδιά των θαμνωδών φυτών μπορεί να χρειάζονται μεμονωμένα στηρίγματα για να διατηρήσουν το σχήμα τους.





Λίπανση

Τα φυτά με τη λειτουργία της φωτοσύνθεσης καταφέρνουν να δεσμεύουν άνθρακα από το CO₂ και να παράγουν οργανικές ουσίες για την επιβίωσή τους. Τα λιπάσματα περιέχουν τα όλα τα επιπλέον απαραίτητα στοιχεία που απαιτούνται για την ολοκλήρωση της ανάπτυξής τους, όπως: άζωτο, κάλιο και φώσφορο καθώς και άλλα δευτερεύοντα συστατικά.

Για να ευδοκιμήσουν τα φύλλα, διαλέξτε ένα λίπασμα πλούσιο σε άζωτο (δημιουργία πρωτεϊνών), για μεγάλη ανθοφορία επιλέξτε λίπασμα πλούσιο σε κάλιο (παρασκευή πρωτεϊνών και αύξηση ανθεκτικότητας φυτών), σε περίπτωση που εντοπίζετε κιτριτισμένα φύλλα τα φυτά χρειάζονται σίδηρο. Ενώ, ο φώσφορος συμβάλει στην βλάστηση των φυτών, ανάπτυξη των ριζών, ανθοφορία και ανάπτυξη σπόρων και καρπών.

Όταν εφαρμόζετε ένα λίπασμα, ακολουθείτε πάντα τις οδηγίες χρήσεως που αναγράφονται στο πακέτο και θυμηθείτε ότι η υπερβολική τροφή μπορεί να είναι εξίσου επιβλαβής για το φυτό όσο και η έλλειψη τροφής. Συχνά υπερβολική ποσότητα λιπάσματος μπορεί να δηλητηριάσει ένα φυτό.

Σε γενικές γραμμές στο κλίμα της χώρας μας λιπαίνουμε στις αρχές του φθινοπώρου και της άνοιξης (αν η λίπανση γίνει νωρίτερα, οι χειμωνιάτικοι παγετοί θα κάψουν τους τρυφερούς βλαστούς που θα προκύψουν).

Αν έχουμε ξεχάσει να δώσουμε μία δόση, την επόμενη περίοδο λιπαίνουμε κανονικά και όχι με διπλή δόση. **Αποφύγετε τη λίπανση το καλοκαίρι.**



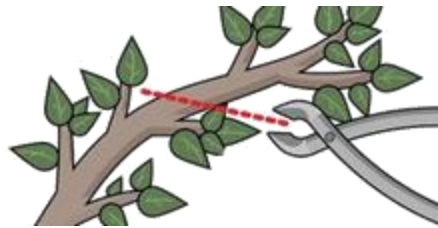
Κλάδεμα

Τα δέντρα και οι θάμνοι που αναπτύσσονται σε γλάστρες και τα πολυετή αναρριχώμενα φυτά συνήθως χρειάζονται κλάδεμα για να διατηρήσουν το όμορφο σχήμα τους, για να τονώνεται η ανθοφορία τους ή για να περιορίζονται σε ένα πρακτικό μέγεθος. Το βασικό κλάδεμα συνίσταται να γίνεται στο τέλος του φθινοπώρου.

Συχνά, ιδιαίτερα στα δένδρα ή στους μεγάλους θάμνους απαιτείται ένα δεύτερο, διορθωτικό μικρότερο κλάδεμα στις αρχές της άνοιξης. Στους ανθοφόρους θάμνους αποφεύγουμε να αφαιρέσουμε πάνω από το 1/3 της συνολικής βλάστησης. Αποφεύγουμε να κλαδεύουμε μετά από βροχή για την αποφυγή μυκητολογικών προσβολών, καθώς και κατά τη διάρκεια υψηλών θερμοκρασιών, ώστε να μην στρεσαριστούν τα φυτά.

Χρησιμοποιήστε κοφτερά κλαδευτήρια και κόψτε τα κλαδιά ακριβώς πάνω από τους βλαστούς. Αφαιρείτε πάντα τα κατεστραμμένα, νεκρά ή άρρωστα κλαδιά. Καλό είναι να απολυμαίνουμε το κλαδευτήρι μας με οινόπνευμα για να μην μεταφέρονται ασθένειες από το ένα φυτό στο άλλο.

Το κορυφολόγημα είναι μια μορφή κλαδέματος που κάνει τα φυτά να δείχνουν πιο περιποιημένα, καθώς η αφαίρεση των μαραμμένων ανθών βοηθάει ώστε να μην σπαταλιέται ενέργεια στην παραγωγή σπόρων και ενισχύει περισσότερο την ανθοφορία κατά τη διάρκεια όλης της εποχής, όταν γίνεται αρκετά νωρίς.



Αλλαγή γλάστρας - Μεταφύτευση

Τα πολυετή φυτά, συμπεριλαμβανομένων των δέντρων και θάμνων χρειάζονται περιστασιακή αλλαγή γλάστρας για να ενισχύεται η υγιής τους ανάπτυξη.

Μόλις ένα καινούριο φυτό γεμίσει τη γλάστρα του με ρίζες, πρέπει να μεταφέρεται σε μεγαλύτερη.

Αποφύγετε τη μεταφύτευση τις ζεστές ώρες της μέρας και μην εκθέτετε τις ρίζες των φυτών στον ήλιο.

Κατά τη μεταφύτευση:

1. αφαιρέστε λίγο από το παλιό χώμα από την εξωτερική πλευρά της μπάλας με τις ρίζες
2. Χαλαρώστε όλες τις συμπιεσμένες ρίζες, μερικές από αυτές μπορούν να κοπούν προσεκτικά αν θέλετε να περιορίσετε το μέγεθος του φυτού
3. Αναμείξτε λίγο φρέσκο χώμα με κόκκους νιτρικού λιπάσματος και τοποθετήστε ένα στρώμα μέσα στην γλάστρα. Τοποθετήστε ξανά το φυτό μέσα σε αυτήν, γεμίζοντας τις πλευρές με χώμα
4. Ποτίστε καλά

Παράμετροι που παίζουν ρόλο στην χωροθέτηση των φυτών

Το κάθε φυτό λόγω της προέλευσης αλλά και της φυσιολογίας του έχει μοναδικές απαιτήσεις και συνθήκες για την επιτυχή εγκατάσταση αλλά και ευδοκίμησή του.

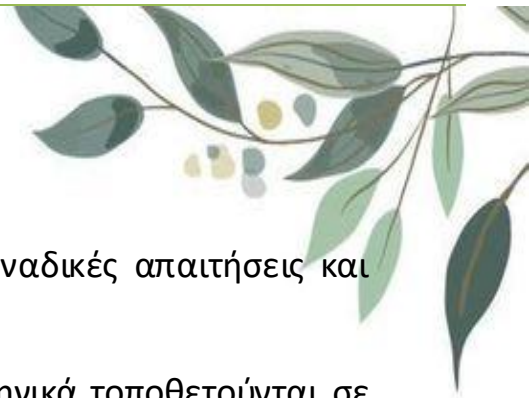
Ανάλογα με τις απαιτήσεις τους σε φώς, τα φυτά με μεγάλες ανάγκες στρατηγικά τοποθετούνται σε μπαλκόνι με Νότιο ή Δυτικό προσανατολισμό.

Από την άλλη πλευρά, τα φυτά εκείνα με μικρές απαιτήσεις σε φώς τοποθετούνται σε θέσεις με Βόρειο ή Ανατολικό προσανατολισμό.

Είναι σημαντικό να γνωρίζετε ότι η Βόρεια έκθεση συνήθως συνοδεύεται από πολύ αέρα που συχνά λειτουργεί ανασταλτικά για τα φυτά.

Παράλληλα, υπάρχουν σκιάφυτα είδη τα οποία στρατηγικά τοποθετούνται κάτω από πέργκολες, τέντες ή ακόμα και κάτω από την κόμη δέντρων.

Τέλος, πέρα από το πόσο ήλιο δέχεται το μπαλκόνι σας, σημαντικό ρόλο παίζουν και κάποιοι άλλοι παράγοντες. Είναι το μπαλκόνι σας προστατευμένο ή εκτεθειμένο σε δυνατούς ανέμους; Μήπως βρίσκεται κοντά σε θάλασσα; Κοντά σε δρόμο με πολύ καυσαέριο; Αν ναι, στρατηγικά επιλέγετε ανθεκτικά φυτά σε ανέμους, αλμύρα ή ατμοσφαιρική ρύπανση.



Πολλαπλασιασμός με σπόρους

- **Προετοιμασία δίσκου:** Γεμίστε ένα δίσκο για σπόρους με μείγμα χώματος για σπόρους και μοσχεύματα, απλώστε το ομοιόμορφα και ισιώστε το με μια ξύλινη πρέσα. Ποτίστε το χώμα με ένα ποτιστήρι με λεπτό στόμιο.
- **Σπορά:** Σκορπίστε τους σπόρους αραιά πάνω στην επιφάνεια του χώματος και καλύψτε τους ελαφριά με ένα λεπτό, ομοιόμορφο κάλυμμα χώματος ή άμμου. Καλύψτε το δίσκο με ένα κάλυμμα πολλαπλασιασμού ή με έναν άλλο δίσκο σπόρων αναποδογυρισμένο.
- **Καλλιέργεια:** Αφήστε το δίσκο με τους σπόρους σε ένα ομοιόμορφα ζεστό χώρο και ραντίζετε με νερό, όποτε η επιφάνεια φαίνεται να ξεραινεται. Μόλις φανούν τα πρώτα φυτάρια, φροντίστε να τοποθετήσετε το δίσκο κάτω από έντονο, αλλά μη συγκεντρωμένο φως. Όταν τα φυτάρια γίνουν αρκετά μεγάλα για να μπορούν να μετακινηθούν, τοποθετήστε τα σε έναν άλλο δίσκο ή σε ξεχωριστές γλάστρες για να έχουν περισσότερο χώρο για να αναπτυχθούν.



Πολλαπλασιασμός με λήψη μοσχευμάτων

Τα μοσχεύματα μπορούν να κοπούν οποιαδήποτε στιγμή κατά τη διάρκεια της περιόδου ανάπτυξης και πρέπει να παράγουν ριζικά συστήματα μέσα σε δύο ως τρεις εβδομάδες καλλιέργειας. Τα κλαδιά που βρίσκονται πιο κοντά στο έδαφος ριζοβολούν καλύτερα.

1. Διαλέξτε έναν υγιή, κατά προτίμηση όχι ανθοφόρο βλαστό με δυνατή ανάπτυξη και κόψτε τον πάνω από ένα κόμπο (το σημείο ένωσης των φύλλων με το κλαδί). Κόψτε το μόσχευμα έτσι ώστε να έχει περίπου τέσσερα ζεύγη φύλλων, ακριβώς κάτω από ένα κόμπο και αφαιρέστε το κάτω ζευγάρι φύλλων.
2. Εισχωρήστε το μόσχευμα μέσα σε μια γλάστρα με υγρό χώμα για σπόρους και μοσχεύματα, καλυμμένο επιφανειακά με στρώμα άμμου και σταθεροποιείστε το. Καλύψτε το με ένα κάλυμμα πολλαπλασιασμού για να διατηρηθεί η υγρή ατμόσφαιρα και ποτίζετε το τακτικά για να διατηρείτε το χώμα υγρό. Αφήστε τη γλάστρα σε ελαφριά σκιά, ώσπου να σχηματιστούν ρίζες και να αρχίσει το μόσχευμα να μεγαλώνει από την άκρη του.



Εντοπισμός προβλημάτων

Τα φυτά είναι επιρρεπή σε διάφορα προβλήματα όπως ασθένειες και ζιζάνια αλλά υπάρχουν και πολλές άλλες αιτίες όπως η ανεπαρκής τροφή, το πότισμα, το φτωχό χώμα ή τραυματισμοί από τις καιρικές συνθήκες. Ο ακριβής εντοπισμός του προβλήματος είναι το βασικό πρώτο βήμα προς την επίλυσή του. Ενδεικτικά:

Έλλειψη θρεπτικών συστατικών: αυτή η έλλειψη έχει ως ένδειξη το κιτρίνισμα του φυλλώματος και τη δημιουργία κίτρινων κηλίδων ή νεύρων πάνω στα φύλλα. Συνήθως αυτά τα συμπτώματα θεραπεύονται με λίπασμα πλούσιο σε ιχνοστοιχεία.

Μαραμένο φύλλωμα και κλαδιά: αυτό μπορεί να οφείλεται σε έλλειψη νερού στις ρίζες ή σε υπερβολικό πότισμα.

Νανοειδής ανάπτυξη: Η αιτία μπορεί να είναι ένα ξαφνικό κρύο ή οι δυνατοί άνεμοι ή η έλλειψη θρεπτικών συστατικών στο χώμα.

Κάψιμο των φύλλων: Ο δυνατός ήλιος μπορεί να δημιουργήσει κηλίδες στα φύλλα και να τα κάνει να ξεραθούν.

Η προσεκτική παρατήρηση είναι το κλειδί για την αντιμετώπιση των ζιζανίων και των ασθενειών. Αν η μόλυνση εντοπιστεί σε πρώιμο στάδιο, είναι πολύ πιο εύκολο να αντιμετωπιστεί από ότι αν επεκταθεί. Προσέχετε ιδίως τα σημεία ανάπτυξης των φυτών και ελέγχετε την κάτω πλευρά των φύλλων, γιατί τα πρώτα συμπτώματα μπορεί να εμφανιστούν εκεί.



Έλλειψη θρεπτικών συστατικών



Μαραμένο
φύλλωμα & κλαδιά



Νανοειδής ανάπτυξη



Κάψιμο των
φύλλων

ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΗ ΥΠΟΣΧΕΣΗ

- **Μειώστε την κατανάλωση** - Εξοικονομήστε νερό με συλλέκτες νερού όπως βαρέλια βροχής και χρησιμοποιήστε τα για να ποτίσετε τα φυτά σας.
- **Προτιμήστε φυτά της τοπικής χλωρίδας**, τα οποία είναι κατάλληλα για τις κλιματικές συνθήκες της περιοχής σας, απαιτούν λιγότερη προσπάθεια και ακόμη λιγότερο νερό για να διατηρηθούν και να αναπτυχθούν, ενώ παράλληλα βοηθάτε στην προστασία των πτηνών και των εντόμων παρέχοντας ενδιαίτημα για αυτά.
- **Χρησιμοποιήστε οικιακούς κομποστοποιητές** για ανακύκλωση των τροφών και άλλων φυτικών υπολειμμάτων με σκοπό τη παρασκευή του δικού σας κομπόστ και χρήση του ως οργανικό λίπασμα. Τα βιολογικά σκευάσματα και η οργανική λίπανση οδηγούν σε εύρωστα φυτά χωρίς να επιβαρύνεται το περιβάλλον.
- **Χρησιμοποιήστε ηλιακά φωτιστικά** και μειώστε τη χρήση ενέργειας από ορυκτά καύσιμα.

ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΗ ΥΠΟΣΧΕΣΗ

- **Επαναχρησιμοποιήστε γλάστρες,** πλαστικά και άλλα αντικείμενα καθώς έτσι μειώνεται ο όγκος και το κόστος διαχείρισης των απορριμμάτων και παρατείνεται ο χρόνος ζωής των αντικειμένων.
- **Φυτέψτε όσο το δυνατόν περισσότερα δέντρα,** συμβάλλοντας έτσι στην απορρόφηση διοξειδίου του άνθρακα, ενώ παράλληλα σκιάζετε και να δροσίζετε το σπίτι σας το καλοκαίρι.
- **Καλλιεργείστε λαχανικά και φρούτα,** δημιουργήστε το δικό σας λαχανόκηπο, παρέχοντάς σας φρέσκα προϊόντα γεμάτα θρεπτικά συστατικά μακριά από χημικά.
- **Ενθαρρύνετε την άγρια ζωή** επιλέγοντας ανθοφόρα και καρποφόρα είδη που προσελκύουν ωφέλιμα έντομα και πουλιά.
- **Δημιουργήστε κάθετους κήπους** και εκμεταλλευτείτε τις κάθετες δομικές επιφάνειες, δίνοντας έτσι έξτρα τετραγωνικά πρασίνου στο χώρο σας.