



Inniræktun *matjurta*

grænmeti • kryddjurtir • ávextir

Tryggja verður að
ísópsplantan fái
mikla sólarbirtu.

Anísísóps-
blöð er einnig
hægt að nota í
jurtate til að draga
úr hósta og lina
magaverk

Dreifa verður
plöntunum jafnt
eftir þyngd svo
að barvagninn
sporðreisist ekki.

Setja ætti birtusæknar
plöntur ofan á borðplötuna og
mintu í hilluna undir. Festið
hengipotta með jarðarberja-
og dvergmélónuplöntum á
handföngin.



Kryddjurtir og ávextir í kokteila

Gestirnir falla hreinlega í stafi yfir **kokteilum** bættum með ferskum heimaræktuðum bragðaukum eins og **mintu**, **dvergmelónum**, **ísóp** og **jarðarberjum**, öllu af sérstaklega útbúnum **barvagni**. Vagninn er fyrirtaks plöntustandur og hægt er að gera hann mjög fallegan útlits (sjá næstu opnu).

Að láta kokteiljurtirnar njóta sín

Hjólaborð eða vagn er tilvalinn standur fyrir þessa potta með kryddjurtum, ætum blómum og ávöxtum. Dvergmelónurnar og ísópinn (*Agastache*) er best að setja á borðplötuna eða þar sem sólar nýtur best á vagninum en jarðarber og mintu una sér ágætlega við dálítið minni birtu, á hillunni undir eða í flátum með krókum sem hægt er að krækja á handföngin á vagninum. Fyrir þá sem eiga ekki vagn eða hafa ekki pláss fyrir hann ætti djúp gluggakista eða heimatilbúnar hangandi hillur (bls. 48) að geta gert sama gagn.

Val á jurtum og ávöxtum

Veljið jurtirnar sem ykkur þykja bestar í kokteila; leitið á netinu að uppskriftum að drykkjum með ferskum kryddjurtum (eða skoðið bls. 65). Límónur, jarðarber og dvergmelónur eru bæði frábær í kokteila sjálfa og sem skraut.



Dvergmelónur

Þessi smávaxni ávöxtur bragðast líkt og gúrka með keim af límónu. Hann má mauka og setja í drykki eða nota til skrauts (ræktunarleiðbeiningar á bls. 157–59).

Jarðarber

Best er að velja yrki sem blómstrar stöðugt og gefur ber allt sumarið (sjá nánar um yrki og ræktun á bls. 172–73).



Mintu

Algengast er að nota piparmintu og garðmintu í kokteila en vert er að prófa ýmsar fleiri tegundir og yrki (sjá bls. 66–67).

Þröfið að setja jarðarber í daiquiri-kokteil báinn til ár rommi.

Snúid vagninum á nokkurra daga fresti til að tryggja að plönturnar fái birtu á allar hliðar

Stuttur leiðarvísir



3–4 klst. í nokkrum áföngum



Mikil sólarbirta eða nokkur skuggi



Vökvun á 2–3 daga fresti



Kalíumríkur áburður vikulega eftir að blóm birtast; áburður fyrir blaðplöntur hálfsmánaðarlega á kryddjurtirnar



Aldin tind þegar þau eru orðin þroskuð; blöð kryddjurtja eftir þörfum

Verkefni >>



Hafið hillueininguna við glugga eða undir þakglugga svo að dagsljós geti lýst upp efstu hillurnar.

Festið einföld flúgróðurljós neðan á lægri hillurnar til að örva vöxt plantnanna.

Þessar vegghillur eru mjög fyrirferðarlitlar en geta samt séð heimili fyrir margs konar matjurtum sem dafna vel undir flúrljósum.



Hillur gerðar að litlu gróðurhúsi

Ef íbúðin nýtur ekki mikillar sólarbirtu er hægt að nota flúrgróðurljós til að koma upp litlu innigróðurhúsi og fjölga þannig til muna þeim plöntutegundum sem hægt er að rækta á heimilinu. Það er ótrúlega auðvelt að festa ljósin neðan á venjulegar hillur (sjá leiðbeiningar á næstu opnu).

Hvað er gróðurljós?

Gróðurljós líkja eftir geislum sólar, sem plöntur þurfa á að halda svo að þær geti vaxið og þroskast. Þau eru mikið notuð í ræktun í gróðurhúsum til að örva vöxt plantna á veturna, en smærri ljós eru einnig fánleg til heimilisnota. Auðvelt er að festa gróðurljósin á hillur en svo er líka hægt að kaupa sérhannaðar samstæður með innbyggðum ljósum til að sá í fræjum og ala upp unglöntur.

Plöntur sem má prófa

Hægt er að rækta hér um bil allt undir gróðurljósi, en ef nota á ljós sem fest eru undir hillur takmarkast það við lágvaxnar plöntur sem komast fyrir undir þeim. Hillur henta sérlega vel til að rækta upp af fræi grænmeti sem þarf góða birtu til að spíra, kímplöntur og aðrar lágar plöntur.

Salat og grænspretta

Prófið að rækta grænsprettu og salat í aflöngum bökkum eða formum þannig að hillurýmið gjörnýtist. Gervibirtan örvar fræin til að spíra og þannig verður vel hægt að rækta þessar blaðplöntur árið um kring.



„Little Gem“
er smávaxið yrki
af rómversku salati.

Kryddjurtir

Margar kryddjurtir, t.d. kóríander (hér til hægri), basilíku, órgan og timjan, má hafa í hillu og þær þrífast vel undir gróðurljósi.



Hreðkur

Hægt er að sá fræjum smávaxinna og fljótvoxinna plantna, eins og hreðku- og vorlauksfræjum, á nokkurra vikna fresti til að fá stöðuga uppskeru frá því síðla vors og fram á haust.



Áður en gróðurljós eru keypt ætti að bera saman rekstrar- og kostnað mismunandi gerða og merkja

Stuttur leiðarvísir



1–2 klst. hver áfangi



Nokkur sólarbirta á efstu hillum



Vökvun á 2–3 daga fresti

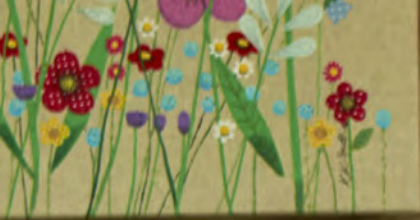


Áburðargjöf fer eftir tegundum



Salat- og grænsprettu-upspekera fæst árið um kring

Verkefni >>>



Galvaníseraður bali er mjög gott ílát fyrir stórar aldingrænmetisplöntur því að hann er mjög rúmgóður og með höldum svo að auðvelt er að færa hann til þannig að plönturnar fái næga birtu.



Gangið úr skugga um að balinn sé vatnsheldur áður en plöntur eru settar í hann.

Miðjarðarhafsblanda

Stig 3

lengra kommir

Setjið saman ýmsar plöntur sem útheimta sömu vaxtarskilyrði og þroska aldin nokkurn veginn á sama tíma til að útbúa stóran

og glæsilegan pott með matjurtum fyrir heimilið (sjá leiðbeiningar á næstu opnu). Hirða þarf vel um plönturnar þar til kemur að uppskeru aldinanna, en árangurinn er sannarlega fyrirhafnarinnar virði.

Sólarmegin í lífinu

Skiljanlega þarf grænmeti eins og tómatar, piparaldin og eggaldin, – sem kynstrin öll eru ræktuð af í kringum Miðjarðarhafið og er óspart notað í mat á öllu því svæði – góðan hita og mikla sólarbirtu til að geta þrífist vel. Veljið stað í íbúðinni sem er nálægt stórum suðurglugga eða undir þakglugga og notið flát með mjög góðu frárennsli til að skapa sem best skilyrði fyrir plönturnar sem hér verða ræktaðar saman. Ef ekki finnst nægilegt pláss fyrir allar tegundirnar er einfaldlega hægt að velja eina þeirra eða tvær og koma þeim fyrir í stórum pottum í sólríkrri gluggakistu – og fylgja ræktunarleiðbeiningunum á næstu opnu.

Val á plöntum

Hægt er að velja alls konar aldingrænmeti í blöndu sem þessa, en þegar plöntur eru keyptar þarf að vera öruggt að þær vaxi ekki of hratt og mikið miðað við rýmið sem þær fá. Hugsanlega mætti líka bæta við potti með chili (eldpipar) því að hann þarf sömu vaxtarskilyrði.

Þegar plönturnar fara að blómstra þarf að gefa þeim kalíumríkan áburð í hverri viku

Ágræddar eggaldinplöntur hafa góða mótstöðu gegn sjúkdómum.

Eggaldin
Flestar eggaldinplöntur verða ekki miklu hærri en 75 cm og þrífast vel innanhúss. Velja má um plöntur sem bera hvít, fjólublá eða röndótt aldin.

Paprika
Paprika getur verið af ýmsum stærðum, í alls konar litum og með ólíkri lögun, jafnvel er hægt að kaupa tvö yrki grædd á eina plöntu. Hærri yrkin geta þurft stuðning þegar þau stækka.

Þrífir að rækta langar og mjóar paprikur upprunnar á Ítalíu.

Klifurkirsuberjatómatar gefa mjög góða uppskeru.

Tómatar
Smávaxnar runnatómata- tegundir – sem oft eru hafðar í hengikörfum – eða lágvaxin yrki af klifurtómataplöntum (klasatómötum) henta mjög vel í þetta verkefni.

Stuttur leiðarvísir



4–6 klst. í áföngum



Beint á móti sól



Vökun á 2–3 daga fresti



Kalíumríkur áburður vikulega



Uppskeyra 12–16 vikum eftir útplöntun

Verkefni >>>

Ef blöðin byrja að gulna ætti að gefa magnesíumáburð svo að þau grænki á ný.

Tómatar

Solanum lycopersicum

Ekkert jafnast á við bragðið af sætum og safaríkum heimaræktuðum tómötum. Það kemur mörgum á óvart hversu auðvelt er í raun að rækta þá í heimahúsum – svo framarlega sem þar eru fullnægjandi birtuskilyrði.

Ræktunaraðferð

Tími sáningar eða plöntukaupa

Sáid fræi snemma vors (bls. 204–05) eða kaupid ungar plöntur seinna að vori. Sumar plöntur verða allt að 1 m á hæð eða meira; ef rými er lítið ætti að velja runnatómata- eða lágar garðtómataplöntur. Notið alhliða gróðurmold á plönturnar. Allar tómataplöntur aðrar en garðtómatar þurfa pott sem er minnst 20 cm í þvermál og á dýpt.

Birta og hitastig

Tómatar þurfa heilmikið sólskin – planta sem höfð er í skugga gefur fá ef nokkur þroskuð aldin – og hitastigið þarf að vera á bilinu 21–24°C. Plönturnar þrífast ekki vel ef hitinn fer undir 16°C eða yfir 27°C.

Vökvun

Vökvíð stöðugt og reglulega og látið blöðin aldrei visna, sérstaklega eftir að aldin hafa myndast, því að þá geta aldinin sprungið. Pottarnir verða að vera með mjög góðu frárennsli svo að moldin verði ekki vatnsósa.

Umhirða

Binda þarf klifurtómataplöntur við háar stoðir (bls. 144) og fjarlægja alla sprota milli aðalstofns og hliðargreina (óþarfi með runna- og garðtómata). Vökvíð vikulega með áburði fyrir tómata þegar blóm fara að birtast.

Uppskeyra

Yfir sumarið og snemma hausts, þegar aldinin eru komin með rétta litinn, eru klasarnir skornir af með garðklippum eða beittum hníf.

◆ „TOTEM“-TÓMATAR
Runnatómatayrki (F1) sem hentar vel í glugga og gefur mikið af sætum, meðalstórum, rauðum aldinum. Hæð og breidd: 60 x 30 cm



Val á tómatayrkjum

Til eru tómatar í mörgum stærðum, með alls konar lögun og í mörgum litum. Plönturnar geta verið háar (klifurplöntur) og lágar (runna- og garðtómataplöntur), þar á meðal eru gömul ókynbætt yrki og sætir kirsuberjatómatar.

„TIGERELLA“

Þetta klifurtómatayrki gefur góða uppskeru af meðalstórum og fallegum rauð- og gulröndóttum aldinum. Plantan verður mjög há ef hún er höfð í stórum potti.

Hæð og breidd:
allt að 200 x 50 cm



„SATYNA“

Traust bufftómatayrki sem gefur stór og kjötmikil aldin – bæði góð til að elda og borða fersk. Styðja þarf plöntuna vel svo að greinarnar brotni ekki undan þunga aldinanna. **Hæð og breidd:**
allt að 200 x 50 cm

„BLACK CHERRY“

Þetta ókynbætt klifuryrki gefur mikið af sætum rauðbrúnum og rauðum kirsuberjatómötum svo að það er vel þess virði að prófa ræktun á því. **Hæð og breidd:**
allt að 200 x 50 cm



„VILMA“

Þetta lágvaxna runnatómatayrki er sérstaklega kynbætt til ræktunar í pottum. Það gefur mikla uppskeru af sætum og safaríkum kirsuberjatómötum á löngu tímabili. **Hæð og breidd:** 60 cm

„SUNGOLD“

Frábær kirsuberjatómatur, klifurplanta. Aldinin eru rauðgul, sæt og safarík og með þunnu hýði.

Hæð og breidd:
allt að 200 x 50 cm



„OLIVADE“

Klifurtómatayrki sem gefur miðlungsstóra plómutómata. Þeir eru nógu sætir til að vera góðir ferskir en einnig eru þeir mjög góðir í pottrétti og sósur.

Hæð og breidd:
allt að 180 x 50 cm



„MONEYMAKER“

Þetta háa og trausta klifurtómatayrki gefur heilmikið af mjúkum, meðalstórum, rauðum tómotum sem eru rómaðir fyrir einstaklega gott bragð. **Hæð og breidd:**
allt að 200 x 50 cm



Kínstir kokksins

Uppistaða í mat

Blandið saman tómotum skornum í tvennt og niðursneiddum jarðarberjum og ferskjum, dreypið ólívuolíu og balsamediki yfir, stráíð saxaðri mintu ofan á og þá er komið spennandi ávaxtasalat. **Útbúið** léttu salatsósu með því að blanda saman fræjum úr safaríkum tómata, ólívuolíu, ediki og kryddi.

Skerið stóra tómatu í tvennt og þekið með blöndu af brauðmylsnu, kryddjurtum, olíu og hvítlauk. Bakið.

Útbúið panade með því að skera skorpuna af 16 brauðsneiðum, skera hverja sneið í fernt, raða á fat og setja á þær stórar tómatasneiðar, lauk og ferska basilíku. Dreypið soði yfir, stráíð parmesanosti ofan á, bakið við meðalhita í 45 mínútur og berið fram.



Panade með tómatasneiðum