Πράσινα φυλλώδη λαχανικά
(μαρούλι, σπανάκι, ραδίκι)

Μαρούλι

Καταγωγή - ιστορικό

- Οι ασιατικές χώρες της Μεσογείου είναι ο τόπος καταγωγής του μαρουλιού *(Lactuca saliva).*

Περιγραφή του φυτού

- Το μαρούλι σχηματίζει τα φύλλα του σε κεφαλή.
- Δυο είναι οι τύποι των καλλιεργούμενων μαρουλιών.

➔ **Ρωμάνα ή Κως** που είναι το γνωστό μας, με τα σκληρά φύλλα και το

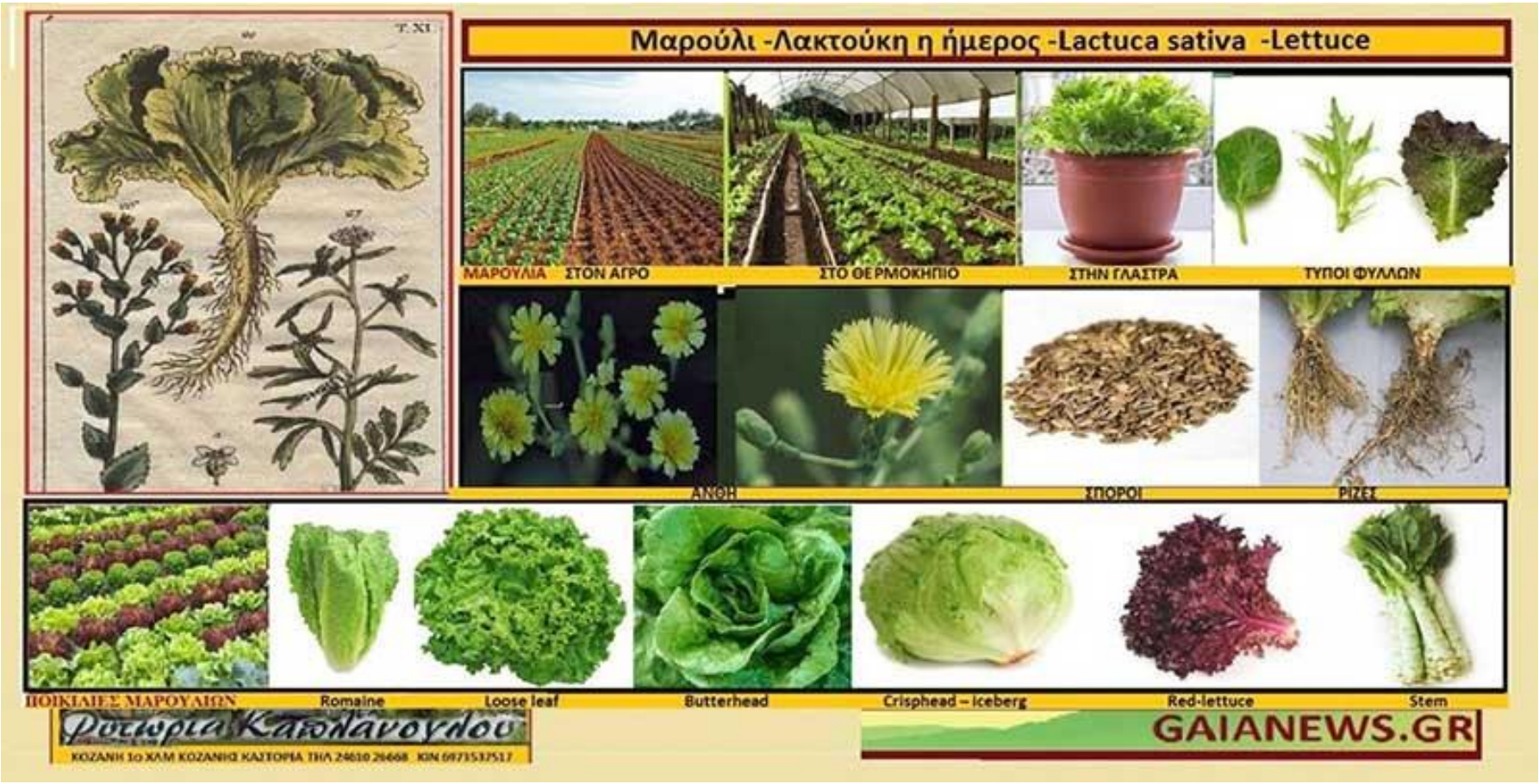
➔ **Λείο κεφαλωτό**, με ποιο μαλακά φύλλα.

Ρωμάνα

Κεφαλωτό

Πολλαπλασιασμός

- **Το μαρούλι** είναι παραδοσιακά μεταφυτευόμενο φυτό. Σπέρνεται σε ανοιχτά σπορεία και όταν το φυτό αποκτήσει 3-4 φύλλα μεταφυτεύεται στο έδαφος σε αποστάσεις 30χ30 εκ.


Μαρούλι -Λακτούκη η ήμερος -Lactuca sativa -Lettuce
ΜΑΡΟΥΛΙΑ ΣΤΟΝ ΑΓΡΟ
ΣΤΟ ΘΕΡΜΟΚΗΠΙΟ
ΣΤΗΝ ΓΛΑΣΤΡΑ
ΤΥΠΟΙ ΦΥΛΛΩΝ
ΑΝΘΗ
ΣΠΟΡΟΙ
ΡΙΖΕΣ
ΠΟΙΚΙΛΙΕΣ ΜΑΡΟΥΛΙΩΝ
Romaine
Loose leaf
Butterhead
Crisphead – Iceberg
Red-lettuce
Stem
Ρουμπρια Καπολανογλου
ΚΟΖΑΝΗ 1ο ΧΛΜ ΚΟΖΑΝΗΣ ΚΑΣΤΟΡΙΑ ΤΗΛ 24610 26668 ΚΙΝ 6973537517
GAIANEWS.GR

Σπανάκι

Καταγωγή - ιστορικό

- Το σπανάκι (*Spinacia oleracea*) κατάγεται από την Κεντρική και Ανατολική Ασία και το όνομά του το οφείλει στην περσική λέξη «aspanach».
- Στην Ευρώπη άρχισε να καλλιεργείται μετά τον 15° αιώνα.

Πολλαπλασιασμός

- **Το σπανάκι** πολλαπλασιάζεται με **απευθείας σπορά** στο έδαφος, σε γραμμές που απέχουν 30-40 εκ.
- Η εποχή σποράς κλιμακώνεται από τον Αύγουστο μέχρι την άνοιξη.

Ραδίκι

Καταγωγή - ιστορικό

- Το ραδίκι *(Cichorium intybus)* είναι αυτοφυές σε όλη την Ελλάδα και ο Θεόφραστος το ονομάζει «κιχόριο».
- Το όνομά του το οφείλει στην ιταλική ονομασία «radicchio».

Πολλαπλασιασμός

- **Το ραδίκι** πολλαπλασιάζεται με απευθείας σπορά στο έδαφος, σε γραμμές που απέχουν 30-40 εκ.
- Η εποχή σποράς κλιμακώνεται από τον Αύγουστο μέχρι την άνοιξη.

Καλλιεργητικές φροντίδες

- Είναι εύκολα φυτά στην ανάπτυξή τους και οι φροντίδες τους είναι περιορισμένες.
- Η καταστροφή ζιζανίων και η φυτοπροστασία από φυλλοφάγα έντομα είναι οι απαραίτητες καλλιεργητικές φροντίδες.

Συγκομιδή

- Το μέγεθος της κεφαλής του μαρουλιού αποτελεί ένα ασφαλές κριτήριο συγκομιδής, ενώ για τα άλλα δυο είδη δεν υπάρχει περιορισμός.
- Μπορούν να συγκομισθούν σε οποιαδήποτε στάδιο ανάπτυξης επιθυμούμε.

- Ο χρόνος που μεσολαβεί από τη σπορά μέχρι τη συγκομιδή είναι 3-5 μήνες.
- Το μαρούλι αποδίδει 8.000-10.000 κεφαλές το στρέμμα, που έχουν βάρος 2-4 τόνους.
- Το ραδίκι αποδίδει 2 τόνους περίπου ανά στρέμμα και το σπανάκι 1.5-3 τόνους.

Συντήρηση

- Επειδή είναι φυλλώδη λαχανικά, ο μεγάλος εχθρός τους είναι η απώλεια υγρασίας από το φύλλωμα.
- Για το λόγο αυτό δεν μπορούν να συντηρηθούν για μεγάλο χρονικό διάστημα.
- Στο οικιακό ψυγείο μάσα σε πλαστικές σακούλες συντηρούνται για 3-4 μέρες.

- Εξαίρεση αποτελεί το μαρούλι, που η κεφαλή τους προστατεύεται από τα εσωτερικά φύλλα και μπορεί να συντηρηθεί για περισσότερες μέρες με την προϋπόθεση ότι θα αφαιρεθούν τουλάχιστον 2 σειρές εξωτερικών φύλλων πριν από την κατανάλωση.

Φύλλο Εργασίας

Ερωτήσεις

1. Στα **πράσινα φυλλώδη λαχανικά** ανήκουν:

---------- ---------- ----------

2. Το **μαρούλι** σχηματίζει τα φύλλα του σε ----------.

Οι τύποι των καλλιεργούμενων μαρουλιών είναι:

●---------- που είναι το γνωστό μας, με τα ---------- ------- φύλλα και το

●----------, με ποιο ---------- φύλλα.

3. Το σπανάκι και το ραδίκι έχουν ---------- ανάπτυξη και το φύλλωμά τους σχηματίζεται ελεύθερα.

.4. Πολλαπλασιασμός

•**Το ραδίκι και το σπανάκι** πολλαπλασιάζονται με απευθείας ---------- στο έδαφος, σε γραμμές που απέχουν 30-40 εκ.

•Η εποχή σποράς κλιμακώνεται από τον ---------- μέχρι την ----------.

•**Το μαρούλι** είναι παραδοσιακά ---------- φυτό. Σπέρνεται σε ανοιχτά σπορεία

•και όταν το φυτό αποκτήσει 3-4 φύλλα ----------στο έδαφος σε αποστάσεις 30χ30 εκ.

5. Συγκομιδή

•Το ---------- του μαρουλιού αποτελεί ένα ασφαλές κριτήριο συγκομιδής, ενώ για τα άλλα δυο είδη δεν υπάρχει περιορισμός.

•Μπορούν να συγκομισθούν σε οποιαδήποτε στάδιο ανάπτυξης επιθυμούμε.

6. Συντήρηση

•Επειδή είναι φυλλώδη λαχανικά, ο μεγάλος εχθρός τους είναι η ---------- υγρασίας από το φύλλωμα.

•Για το λόγο αυτό δεν μπορούν να συντηρηθούν για μεγάλο χρονικό διάστημα.

ανακεφαλαίωση