



زمستان فصل غیر زراعی از قدیم الایام می باشد. بسته به اینکه شما کجا زندگی می کنید؛ دسترسی تان به خارج از منزل در زمستان احتمالاً بیشتر با محدودیت روبرو می شود که خبر خوبی برای پرورش دهندگانی که در هوای آزاد به باغبانی می پردازند نیست. اما شما مجبور نیستید زمستان را بدون سبزی های تازه سپری کنید؛ می توانید حتی محصولات کوچکی همچون گیاهان و سبزی ها را در داخل خانه در آب و هوای برفی کشت کنید که می تواند محل زندگی تان را شاداب تر و به حفظ شادی و سلامتی نیز کمک کند.

## گلخانه

با توجه به روزهای کوتاهتر و سرد زمستان، امکان پرورش گیاهان در بیرون به مدت طولانی تر در همه آب و هواها مقدور نیست. پرورش دهندگان خانگی اغلب گلخانه یا پوشش های نایلونی را برای محافظت از گیاهان در طول ماه های زمستان استفاده می کنند. در حالیکه گلخانه به سرمایه زیادی برای ساخت نیاز دارد. مدل های پیش ساخته بسیاری وجود دارد که می تواند خریداری شود. که بویژه برای باغ بام ها یا بام های سبزی که در ارتفاعات بالای آپارتمان ها رشد می کنند گزینه مناسبی می باشد. برای اطلاعات بیشتر در زمینه پرورش گیاهان شهری در آب و هوای سرد به این سایت [NY Gardener](http://NYGardener.com) مراجعه کنید.

## کلوچ (cloche)

کلوچ یک ساختار محافظ کوچک از شیشه یا پلاستیک بر یک قاب فلزی یا چوبی است. کلوچ بر روی گیاهان حساس در باغ گذاشته می شود تا آنها را از سرمازدگی محافظت کرده یا خاک را قبل از کاشت دانه ها یا نهال ها گرم گرداند. یک کلوچ راه حل عملی تری برای هزینه ای آگاهانه تر می باشد. شما می توانید به راحتی متناسب با نیازتان یکی بسازید یا بخرید. یک کلوچ از سویی از عایق بندی اضافی بر روی ساختار خانه بهره مند می گردد و به سادگی از تماس مستقیم هوای بسیار سرد به گیاهانتان جلوگیری می کند در حالیکه همچنین گرمایی را که به داخل کلوچ وارد می شود را نیز حفظ می کند. مدل دو جداره ی آن می تواند کارآمد تر عمل کند. برخی از انواع سبزیجات به خوبی با هوای سرد و فصلی با رشد کم سازگارند از جمله کلم، نخود فرنگی، کلم بروکلی، سیر، اسفناج و کلم بروکسل. این سبزیجات می توانند در گلخانه یا پوشش نایلونی در آب و هواهای خیلی سرد (اما نه منجمد) رشد کنند. محصولات ریشه ای، همچون چغندر، شلغم و مثل آنها نیز اهمیتی به سرما نمی دهند.





#### باغ کانتینر سرپوشیده (Garden Container Indoor)

اگر امکان انتخاب گلخانه ایی در بیرون را ندارید یا برای بقای گیاهان هوا بیش از حد سرد می شود، می توانید باغ های محفظه دار (کانتینر) خانگی را امتحان کنید. اگر پنجره ی آفتابگیر در گوشه خانه تان دارید، این بهترین مکان است. هر چند می توانید با خرید سیستم های روشنایی نیز جهت زیست پذیری بیشتر باغ خانگی تان استفاده کنید. نور ماورا بنفش نیازهای رشد گیاهان را در شرایط سرپوشیده فراهم خواهد کرد و حتی می تواند در ماه های زمستان برای افرادی که ممکن است از اختلال عاطفی فصلی [Seasonal Affective Disorder](#) به دلیل کاهش قرار گرفتن در معرض نور خورشید رنج می برند، مزیت هایی داشته باشد. تجهیزات فشرده رشد همچون تجهیزات ' [SoLight](#) می تواند پرورش گیاهان در درون خانه یتان را در شرایطی با نور اندک برآورده سازد. همچنین ادامه مطلب زیر بنام راه اندازی باغ در یک فضای کوچک و مقاله [کمپوست خانگی](#) را مطالعه فرمائید که در آن در مورد انواع باغبانی خانگی و تکنیک های کمپوست صحبت شده است.





## راه اندازی باغ در یک فضای کوچک

چطور خواسته ی پرورش غذای تازه و تمیز را تنها در بالکون یا فضای سرپوشیده دو متر مربعی برآورده سازید؟ اگر یاد بگیرید حتی در چنین شرایط محدودی به قدر نیاز خودتان به پرورش گیاهان بپردازید یا حداقل نیاز به گیاهان و مواد سالاد تان را برطرف سازید شگفت زده می شوید.



اولا اکثر بالکن ها، تراس های کوچک یا حیاط های پشت خانه مدت زمان اندکی در معرض نور خورشید قرار می گیرند، بنابراین بهترین راه برای جذب نور بیشتر، نصب دیوار های نور یا سطوح منعکس کننده نور یا حتی نصب آینه ای جهت انعکاس نور به سوی باغ تان می باشد. دوما شما به خاک و مواد مغذی نیاز دارید و می توانید به سادگی این ها را بوسیله بازیافت آنچه دارید (همچون آشغال میوه و سبزیجات آشپزخانه تان) برطرف سازید. مقاله خیلی خوبی بنام [کمپوست خانگی](#) بهمراه اسلایدها در زمینه کمپوست وجود دارد، که در آن همه چیز را در مورد نحوه اینکه چطور این کار را شروع کنید می توانید بخوانید.

ارگانیک یک ضرورت است : چرا خودتان را با پرورش غذای آلوده به مواد شیمیایی، نگران سازید؟ بنابراین تهیه کمپوست، بهترین روش برای حفظ سیستم چرخه مواد مغذی است و نیازی هم به اضافه کردن کودهای شیمیایی ندارد که بسیاری از آنها محصول جانبی ظلم به حیوانات هستند و برای محیط زیست نیز مضرند. به علاوه استفاده از کودهایی با منشأ حیوانی باعث افزایش به مخاطره افتادن سلامتی یتان نیز می شود: انتقال باکتری همچون ای-کولی (Coli.E) و دیگر بیماری ها و استفاده از مواد شیمیایی به کل تنوع زیستی طبیعی باغ تان لطمه می زند و آن را تغییر می دهد.

حالا که نور و خاک لازم را دارید، نیاز به چیزی دارید که گیاهان در آن رشد کنند. اینجاست که نیاز به فکری خلاقانه دارید: وسایل و ابزاری که اجازه رشد به سمت بالا، به سمت پایین یا رشد به طور جانبی و رشد در محفظه های نگه داری گیاهان را فراهم آورد.

وسایل رویش به سوی بالا: سطوح دیوارها، پنجره ها، درها می توانند باغ شما شوند. براکت های دیواری (brackets Wall) امکان قرار دادن گلدان بر روی دیوارها را برای شما فراهم می آورند در حالیکه یک داربست می تواند باعث افزایش ظرفیت یک دیوار به منظور رشد گیاهانتان شود و منظره زیبایی را خلق می کنند.

وسایل رویش به سمت پایین: می توانید باغ معلقی ایجاد کنید که از فضای خارج از نرده ها بهره می گیرد یا در داخل خانه از سبدهای معلق یا قاب های پنجره برای پرورش گیاهان استفاده می کند.

اگر شما در منطقه ایی با آب و هوای سرد زندگی می کنید، این امر خود می تواند مزیتی از این جهت به حساب آید که می توانید از گرمای درون خانه تان با پوشاندن بالکن تان با دره ها و پنجره های شیشه ایی برای ایجاد اثر گلخانه ای بهره برید. بطری های پلاستیکی نوشابه که قسمت بالای آن جدا شده باشد، یک گلخانه عالی را برای هر گلدان ایجاد می کند.





پرورش گیاهان به طور جنبی: شرایط چالش انگیز، همیشه بیشترین خلاقیت و تصویرسازی را به همراه دارد! دستگاه های آبرو گاردن [Aerogarden](#) یک سیستم باغبانی بدون آلودگی را برای پروژه های کوچک خانگی به همراه منبع نور توسعه داده است (لطفا از افزایش نیاز به مصرف انرژی ناشی از این محصولات آگاه باشید). هر بکیتز ([Herbkits](#)) یک سیستم کاشت پشته ای را که از یک فضای کوچک به طور بهینه استفاده می کند، ایجاد کرده است.





پرورش گیاهان در محفظه های مختلف: گلدان های پلاستیکی و سفالی به طور سنتی مورد استفاده قرار می گیرند اما شما می توانید وسایل دیگری را هم مورد استفاده قرار دهید، اقلامی چون چکمه های قدیمی، وسایل آشپزخانه، همچنین قوطی های دور انداخته شده می تواند مجددا مد نظر قرار گیرد، اما از هر چیزی که شک دارید حاوی مواد شیمیایی باشد یا داخل آن رنگ شده است، استفاده نکنید.

یک سیستم هیدروپونیک ساده می تواند از بطری های آب دور انداخته شده و سیم برای آویزان شدن از یک ریل پرده آماده گردد (بهتر است ریل متداول پرده را با چیزی قوی تر جایگزین کرد). گیاهان می توانند در این شرایط بخوبی رشد کنند، اما اگر در یک ناحیه خنک زندگی می کنید، از آفتابگیرترین پنجره استفاده کنید. [Our Window Farms](#) یک انجمن حمایتگر می باشد که برای ایجاد یک باغ پنجره شما را راهنمایی می کند.





در نهایت، چه چیزی می خواهید پرورش دهید؟ بهترین انتخاب گیاهانی متناسب با محدوده دما و رطوبت محل زندگی‌تان است که می توانید از طریق پرسیدن از گلخانه های محلی آنها را بیابید. بوته ها و گیاهان بالا رونده ای چون گوجه فرنگی و لوبیا برای فضاهای کوچک مناسب اند و سبزیجات سالاد سریع رشد می کنند.

هنگامی که در مورد عملی بودن این کار تصمیم گرفتید، هزینه نگهداری از باغتان همچنین شامل کنترل آفت نیز می شود. می توانید تصمیم بگیرید که آیا ترجیح می دهید که از هجوم حشرات و پذیرش فدا کردن قسمت کوچکی از محصولاتان به آنها لذت ببرید یا می توانید بعضی از مواد دفع آفات ارگانیک خانگی را امتحان کنید. اگر از آفت کش های تجاری حتی حشره کش های بی ضرر استفاده می کنید، این امر خطر کشتن حشرات مفید و حشرات غیر مضر را به دنبال دارد. اشکال ساده ای از اسپری جوشانده سیر و فلفل برای حشرات وجود دارد که بدون کشتن حشرات مکنده شیره ی گیاهان آنها را دفع می کند، در حالیکه

مشکلات مربوط به کپک زدن می تواند بوسیله ی اسپری جوش شیرین و آب کنترل شود. قارچ انگلی توسط گردش خوب هوا و پرهیز از آب دادن بیش از حد به بهترین شیوه می تواند کنترل شود.

نگهداری از باغ بیرون از خانه تان در زمستان اگر به پرورش گیاهان در زمستان در داخل خانه می پردازید. نباید به طور کامل باغبانی در هوای آزاد را به فراموشی بسپارید. می توانید از این فرصت برای آماده کردن خاک زمستانی تان برای محصول بهاره استفاده کنید: گیاهان مرده و علف های هرز را برچینید، به دفن کمپوست در داخل بستر باغ بپردازید و به مالچ خاک برای کمک به حفاظت از آن در برابر طوفان و افزایش ساخت هوموس بپردازید. البته اگر شما در جایی زندگی می کنید که از برف پوشیده می شود، در عوض به پارو کردن زمین بپردازید! هر کاری انجام می دهید از نمک برای ذوب برف در نزدیکی باغ تان استفاده نکنید: باعث آلوده شدن زمین می شوید و با مشکلاتی جهت رشد گیاهان در زمین در فصل بعدی روبرو خواهید شد. این کار حتی می تواند آب آشامیدنی را نیز آلوده کند.

اجازه ندهید هوای سرد موجب کاهش روحیه و شور و شوق تان برای پرورش گیاهان شود. با کمی نبوغ و صبر می توانید تجربه بسیار لذت بخشی از پرورش گیاهان در زمستان داشته باشید. شور و شوق تان را حفظ کنید و در مواجهه با ماجراهای پرورش گیاهان تان موفق باشید.

<http://www.onegreenplanet.org/lifestyle/winter-gardening-in-a-cold-climate/>

<http://www.onegreenplanet.org/lifestyle/setting-up-a-garden-in-a-small-space/>