

زراعة الأعشاب

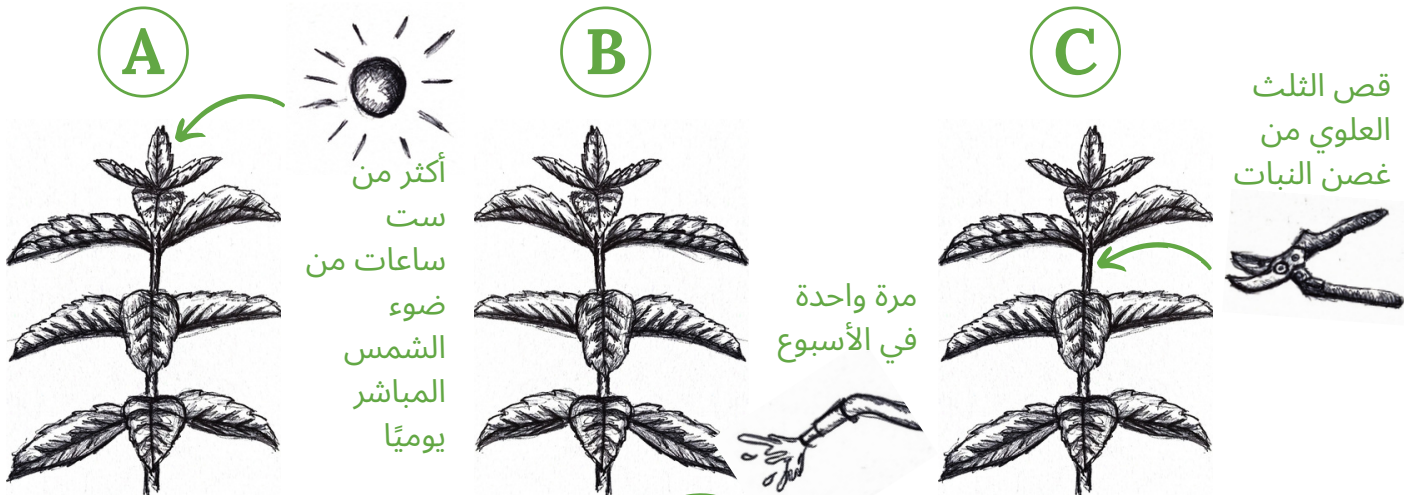
للأعشاب فوائد طبية وبصرية وبيئية وفوائد في الطهي. وهي غالبًا ما تتطلب رعاية أقل والقليل من الماء بمجرد زراعتها كما أنها تجتذب آفات أقل. وتنمو العديد من الأعشاب بشكل جيد سواء بداخل المنزل أو خارجة في الهواء الطلق!

الزراعة في خارج المنزل

الضوء: تتطلب العديد من الأعشاب ست ساعات على الأقل من أشعة الشمس المباشرة يوميًا. وكلما زادت أشعة الشمس على الأعشاب، كلما أنتجت المزيد من الزيوت وزادت نكهتها ورائحتها. والأماكن التي تتلقى ضوءًا مواجهًا للجنوب أو الغرب هي الأفضل لزراعة الأعشاب. وإذا لم تحصل الأعشاب على ضوء كافٍ يوميًا، فقد تكون النباتات أرق وأنحف وأضعف.

الماء: اغمر التربة حول قاعدة النبات بالماء بعمق 8 بوصات تقريبًا مرة واحدة في الأسبوع بحيث تكون التربة رطبة وضمان أن جذور النبات تحصل على كمية كافية من الماء.

الحصاد: يمكنك حصاد الأعشاب طوال موسم النمو عن طريق قص الثلث العلوي من غصن النبات. وستزيد نكهة العديد من الأعشاب إذا تم حصادها قبل الإزهار مباشرة. وتعتبر ساعات منتصف الصباح هي الوقت الأمثل لحصاد الأعشاب لأن الندى غالبًا ما يجف بسرعة مما يساهم في زيادة محتوى الزيت.



الزراعة في داخل المنزل

لزراعة الأعشاب، فمن الأفضل أن تكون لديك نوافذ مواجهة للجنوب. وإذا لم تكن لديك نوافذ مواجهة للجنوب، ففكر في زراعة الأعشاب التي يمكنها النمو في أشعة الشمس غير المباشرة، مثل النعناع وإكليل الغار وإكليل الجبل "روزماري" والزعتر وبلسم الليمون والطرخون. وقد تحتاج إلى زراعة الأعشاب بالتناوب حتى تنمو النباتات باستمرار. حاول الحفاظ على درجات الحرارة الداخلية بين 55-70 درجة فهرنهايت حتى تتمتع الأعشاب بصحة جيدة.

الحفظ



يمكن حفظ 4-5
سيقان لكل حزمة

التجفيف في الهواء: إذا كان لديك الوقت والمساحة، فإن تجفيف الأعشاب في الهواء يعد خيارًا رائعًا. وتساعد عملية التجفيف الأبطأ والأطول في الحفاظ على نكهة الأعشاب. أولاً، اشطف الأعشاب بالماء برفق واتركها تجف ثم خذ 4-5 سيقان واربطها معًا بخيط وعلقها من أعلى لأسفل في غرفة دافئة ومظلمة وجافة وجيدة التهوية. وتستغرق الأوراق من 7 إلى 14 يومًا حتى تجف.

الميكرووف: يمكن أن يكون تجفيف الأعشاب في الميكرووف خيارًا جيدًا للحفظ إذا كان لديك وقت ضيق.

وبالرغم من أنها قد تفقد بعض الزيوت، إلا أن الميكرووف يعد طريقة فعالة للتجفيف. اشطف الأعشاب بالماء أولاً واتركها تجف. ثم أزل الأوراق من السيقان وضعها على طبق. ضع الطبق في الميكرووف لمدة 15 ثانية حتى تجف الأعشاب تمامًا. قد تضطر إلى تجربة الميكرووف حتى تجد طريقة أخرى تجفف بها الأعشاب بشكل صحيح.

التخزين: بمجرد أن تجف أوراق الأعشاب، قم بإزالتها من السيقان (إذا لم تكن قد قمت بذلك بالفعل). ضع أوراق الأعشاب في وعاء محكم الغلق وأغلقه. ثم قم بتخزين الأعشاب في مكان بارد ومظلم وجاف لمدة تصل إلى عام.

التجميد: قم بملء كل قسم من صينية مكعبات الثلج بأوراق الأعشاب. ثم اسكب الزيت على صينية مكعبات الثلج بالكامل حتى تغطي الأعشاب. ضع الصينية في غرفة التجميد "فريزر الثلجة" واستخدمها حسب الحاجة. ضع في اعتبارك تجميد كميات صغيرة لأنه لا يمكنك إعادة تجميد الأعشاب بمجرد إذابتها.

المصادر:

UMass Center for Agriculture, Food, and the Environment, Missouri Botanical Garden, University of Minnesota Extension, Penn State Extension.

تم عمل الرسوم التوضيحية بواسطة أوليفيا جولدن Olivia Golden.