

Λάχανο

Πληροφορίες για την καλλιέργεια

Το λάχανο ανήκει στην ίδια οικογένεια με το κουνουπίδι και το μπρόκολο. Καλλιεργείται για τη φυλλώδη κεφαλή του, για την ακρίβεια το σφαιρικό σύμπλεγμα από ανώριμα φύλλα, η οποία είναι φαγώσιμη. Η φυλλώδης κεφαλή, ανάλογα με την ποικιλία έχει χρώμα λευκό, κόκκινο ή γκριζοπράσινο. Στην Ελλάδα το λάχανο ευδοκιμεί καλύτερα τη φθινοπωρινή-χειμερινή περίοδο και την άνοιξη.

Ποικιλίες λάχανου

Υπάρχουν πολλοί τύποι λάχανου που διαφέρουν ως προς: τη διάρκεια του βιολογικού κύκλου, δηλαδή του απαιτούμενου χρόνου από τη μεταφύτευση μέχρι την ωρίμανση, υπάρχουν οι εξής κατηγορίες:

Υπερπρώιμα: ωριμάζουν σε 55-60 ημέρες από τη μεταφύτευση και είναι συνήθως μικρού μεγέθους. Χρησιμοποιούνται για ανοιξιάτικη καλλιέργεια.

Πρώιμα: ωριμάζουν σε 90 ημέρες και χρησιμοποιούνται κυρίως για καλοκαιρινή καλλιέργεια.

Μεσοπρώιμα και μεσόψιμα: ωριμάζουν σε 120 ημέρες και είναι κατάλληλα για φθινοπωρινή καλλιέργεια.

Όψιμα ή χειμωνιάτικα: κατάλληλα για χειμερινή καλλιέργεια.

το σχήμα και το χρώμα της κεφαλής υπάρχουν οι εξής κατηγορίες:

Άσπρα λάχανα

έχουν συμπαγή ή αφράτη κεφαλή με χρωματισμό ανοιχτό πράσινο και σχήμα κωνικό ή σφαιρικό



Κόκκινα λάχανα



Τύπου Σαβοΐας

γκριζοπράσινα με σγουρά φύλλα



Κατάλληλο κλίμα για την καλλιέργεια του λάχανου

Το λάχανο είναι φυτό περισσότερο ανθεκτικό στις χαμηλές παρά στις υψηλές θερμοκρασίες.

Η άριστη θερμοκρασία για την ανάπτυξή του είναι 15ο C με 18ο C.

Παρά το γεγονός ότι αντέχει τόσο σε παγετούς όσο και σε θερμοκρασίες μέχρι και 3^ο C, σε πολλές ποικιλίες διαταράσσεται ο παραγωγικός κύκλος αν επικρατήσουν για μακρά περίοδο θερμοκρασίες κάτω από 10^ο C ή πάνω από 25^ο C.

Τι χώμα χρειάζεται το λάχανο

Το λάχανο μπορεί να αναπτυχθεί σε όλους τους τύπους των εδαφών. Υποφέρει μόνο σε όξινα εδάφη (**το pH πρέπει να είναι πάνω από 5,5**). Για τα πρώιμα λάχανα προτιμώνται αμμουδερά, ζεστά εδάφη.

Για τα οψιμότερα προτιμώνται βαρύτερα εδάφη που είναι καλά στραγγιζόμενα και πλούσια σε οργανική ουσία.

Απαιτήσεις του λάχανου σε λίπασμα

Το λάχανο είναι απαιτητικό σε θρεπτικά στοιχεία, ιδιαίτερα σε άζωτο και κάλιο.

Είναι επίσης απαραίτητο να υπάρχουν τα στοιχεία σε σχετική ισορροπία γιατί είναι γνωστό ότι περίσσεια του αζώτου ευθύνεται σε μεγάλο βαθμό για την κακή ποιότητα, τη μικρή διατηρησιμότητα και το σκάσιμο του λάχανου.

Γενικά συνιστάται σχέση αζώτου προς κάλιο 1:1,5 και σχέση αζώτου προς φωσφόρο 1:0,5. Προσοχή επίσης να μην υπάρχει έλλειψη μαγνησίου και έλλειψη βορίου.

Συνιστάται προσθήκη κοπριάς ή κομπόστ μερικούς μήνες πριν τη μεταφύτευση.

Σπορά

Ξεκινούμε την καλλιέργεια λάχανου, σπέρνοντας σπόρους σε σπορείο. Το πότε θα γίνει η σπορά, εξαρτάται από την καλλιέργεια που θέλουμε να επιτύχουμε και το πότε θέλουμε να έχουμε συγκομιδή.

- Για φθινοπωρινή καλλιέργεια, σπέρνουμε το Μάιο ή τον Ιούνιο σε υπαίθριο σπορείο.

- Για χειμερινή ή ανοιξιιάτικη καλλιέργεια, σπέρνουμε από τον Αύγουστο έως τον Οκτώβριο σε υπαίθριο σπορείο.
- Για υπερπρώιμη ανοιξιιάτικη καλλιέργεια σπέρνουμε από τον Ιανουάριο έως το Φεβρουάριο σε θερμαινόμενο σπορείο.

Το βάθος σποράς είναι 1,5 εκατοστό.

Οι καλύτερες θερμοκρασίες για το φύτευμα του σπόρου και την ανάπτυξη των φυτών είναι 10-20 βαθμοί Κελσίου. **Στις θερμοκρασίες αυτές το φύτευμα ολοκληρώνεται σε 10 περίπου ημέρες και τα φυτά είναι έτοιμα για μεταφύτευση σε 45 περίπου ημέρες** (όταν βγάλουν το 4ο ή 5ο πραγματικό φύλλο).

Δίνουμε στα φυτά στο σπορείο, αρκετό νερό και λίπανση. Όχι όμως πολύ, γιατί τότε αναπτύσσεται μεγάλο υπέργειο μέρος με αδύναμη ρίζα.

Πριν τη μεταφύτευση, θα πρέπει να φροντίσετε για τη σκληραγώγηση των φυτών (να τα βλέπει ο ήλιος για 1 με 2 ώρες κάθε ημέρα).

Τα λάχανα φυτεύονται σε σειρές. Κάθε σειρά απέχει 60 με 90 εκατοστά. Κάθε φυτό στην ίδια σειρά, απέχει 30 με 60 εκατοστά.

Γίνονται τακτικά ποτίσματα και λίπανση σύμφωνα με όσα είπαμε παραπάνω.

Πότισμα

Το λάχανο είναι πολύ απαιτητικό σε νερό. Αρχικά, η άρδευση είναι απαραίτητη για να βοηθήσει στην εγκατάσταση των νεαρών φυτών μετά τη μεταφύτευση. Στη συνέχεια, λόγω της μεγάλης επιφάνειας που αναπτύσσει έχει μεγάλες απώλειες νερού (εξατμισοδιαπνοή) ο οποίες πρέπει να αντισταθμίζονται με τον απαραίτητο αριθμό αρδεύσεων ανάλογα με τον τύπο του εδάφους και τις καιρικές συνθήκες. **Ανεξάρτητα από τις ανάγκες σε νερό, χρειάζεται και καλή στράγγιση του εδάφους, ώστε να εξασφαλίζεται καλός αερισμός των ριζών.**

Συγκομιδή

Οι κεφαλές του λάχανου συγκομίζονται όταν έχουν πάρει το κανονικό μέγεθός τους και ενώ είναι ακόμα συμπαγείς. Ο καλλιεργητής έχει κάποια ελαστικότητα και μπορεί να καθυστερήσει λίγο την κοπή για να κερδίσει σε βάρος. Η μεγάλη όμως καθυστέρηση στη συγκομιδή, αυξάνει τον κίνδυνο του σκισίματος και των σήψεων.

Το κόψιμο πολύ νωρίς δίνει λιγότερο συμπαγείς κεφαλές.

Είναι δυνατή η διατήρηση των λάχανων για αρκετούς μήνες. Για το σκοπό αυτό θα πρέπει τα λάχανα να μην έχουν σήψεις, να μην είναι μωλωπισμένα και να τοποθετηθούν στο ψυγείο με θερμοκρασία 0-2° C και σχετική υγρασία 90-95%.

Γενικά, τα αφράτα λάχανα έχουν μικρότερη διατηρησιμότητα η οποία στις καλύτερες συνθήκες μπορεί να φτάσει μέχρι 3 μήνες. Αντίθετα, τα συμπαγή, άσπρα και κόκκινα λάχανα, έχουν πολύ καλή διατηρησιμότητα που μπορεί να φτάσει και τους 8 μήνες.

Θρεπτική αξία λάχανου

Το λάχανο είναι καλή πηγή βιταμίνης C, περιέχει σημαντικές ποσότητες γλουταμίνης, ενός αμινοξέος που έχει αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες.

Λόγω των χαμηλών λιπαρών, το λάχανο χρησιμοποιείται συχνά ως τρόφιμο σε δίαιτες. Όπως και το μπρόκολο, αποτελεί πηγή Indole-3-carbinol, ενός χημικού που ενισχύει την επιδιόρθωση του DNA και δρα ως ανταγωνιστής οιστρογόνων, καθυστερώντας την ανάπτυξη καρκινικών κυττάρων.

Θα πρέπει όμως να γνωρίζετε ότι το βράσιμο, μειώνει τα επίπεδα αυτών των ουσιών.

Περισσότερες Πληροφορίες

<http://www.ftiaxno.gr/2011/11/blog-post.html>

<http://www.kalliergo.gr/kalliergies-odigies/blog-kalliergo/209-laxano-pliροφοries-gia-tin-kalliergeia.html>