

دستور العمل فنی کشت

سبزیجات برگی

نگارش و تحقیق:

حمزه علی احمدی و نصرا... مشهدی بندانی

وزارت جهاد کشاورزی

سازمان جهاد کشاورزی سیستان و بلوچستان

مدیریت هماهنگی ترویج کشاورزی



اهمیت سبزیجات برگی :

سبزیجات برگی گروهی از گیاهان هستند که از برگ آنها به عنوان سبزی خوردن و خورشی استفاده می گردد. سبزیجات برگی به علت تأمین انواع ویتامین، عناصر غذایی، فیبر و غیره اهمیت زیادی در تغذیه و سلامتی انسان دارند. با توجه به تغییر شیوه زندگی در جامعه امروزی ضروری است جیره غذایی انسان حاوی انرژی مناسب و در عین حال مفید باشد. سبزیجات برگی به علت داشتن کالری کم و فیبر زیاد، مانع چاقی شده و از بیماریهای تمدن (یبوست، دیابت و غیره) پیشگیری می نمایند.

خوشبختانه در سالهای اخیر در اکثر باغچه های منازل روستایی و شهری انواع سبزیجات کشت می شود و لازم است این فرهنگ همچنان ترویج شود. سبزیکاری در خانه علاوه بر تولید محصول مطمئن و سالم، خود یک تفریح و سرگرمی نیز محسوب می گردد.

در صورت کشت و توجه بیشتر به سبزیجات و محصولات صیفی که تأمین کننده انواع ویتامین ها، فیبر و املاح مورد نیاز بدن هستند، مانع سوء تغذیه و فقر غذایی شده و تأثیر بسزائی در کاهش و پیشگیری بیماریها و در نتیجه کاهش هزینه های مصرف دارو و درمان شده و در نهایت باعث سلامتی جامعه می شود. نکته مهم در مصرف سبزیجات برگی این است که پس از شستشو و ضد عفونی، تا حد امکان به صورت تازه و مداوم مصرف شود. لازم به ذکر است که بر اساس اعلام دانشگاه علوم پزشکی، مصرف سبزیجات تولیدی استان به علت اینکه از آب رودخانه، چاه و چشمه سالم و بهداشتی آبیاری می شوند، از نظر بهداشتی هیچ مشکلی ندارد.



مهمترین سبزیجات برگی استان با سطح زیر کشت حدود ۱۰۰۰ هکتار و تولید حدود ۱۵ هزار تن عبارتند از:

الف: سبزیجات برگی بهاره شامل: ریحان، تربچه، تره و غیره.

ب: سبزیجات برگی پائیزه شامل: شاهی، تره، جعفری، گشنیز، اسفناج، شنبلیله، تربچه، کاهو، کلم پیچ، کرفس، نعناع

و غیره.

تهیه بستر و کاشت سبزیجات :

تهیه بستر مناسب کاشت تأثیر زیادی در افزایش کمی و کیفی سبزیجات دارد. بافت خاک زمین سبزیکاری بایستی نفوذ پذیر و متوسط بوده و مواد آلی و غذایی زیادی داشته باشد. برای این کار ضروری است کود حیوانی گاوی و یا گوسفندی پوسیده (که قبلاً در محلی آب گرفته شده باشد) به مقدار حدود ۴ الی ۶ کیلو گرم در هر متر مربع و ۱ تا ۲ کیلو گرم کود مرغی به زمین داده شود. همچنین کود شیمیائی با توجه به نتیجه آزمون خاک در صورت کمبود، به مقدار ۳۰ الی ۴۰ گرم سولفات پتاسیم، ۲۰ الی ۳۰ گرم سوپر فسفات تریپل و ۵ الی ۱۰ گرم از کودهای میکرو به ازای هر ۱ متر مربع به خاک اضافه گردد و پس از آبیاری و گاو رو شدن شخم زده و قطعه بندی و تسطیح گردد. همچنین زمین انتخاب شده برای سبزیکاری بایستی عاری از علفهای هرز دائمی مانند مرغ و اویار سلام باشد.



کاشت سبزیجات برگي :

زمان کشت مناسب سبزیجات پاییزه در هوای آزاد شهریور تا آبان ماه و برای محصولات بهاره اسفند و فروردین ماه است. زمان کشت خارج از فصل برای پیش رس کردن بر حسب نوع گیاه و نیاز بازار پاییز و زمستان می باشد. سبزیجات برگي به روشهای مختلف قابل کشت هستند، اما بذر پاشی بصورت درهم بیشترین عملکرد را دارد. برای اینکار پس از مخلوط کردن بذر با مقداری ماسه آنها را بطور یکنواخت در سطح باغچه پاشیده و توسط شن کش مقداری زیر خاک برده می شود و یا اینکه روی بذر حدود یک سانتی متر ماسه بادی شیرین و یا کود حیوانی کاملاً پوسیده پخش می گردد.

رعایت تناوب و آیش برای افزایش کمی و کیفی محصول ضروری است.



مراقبت‌های زراعی سبزیجات برگ‌ی :

با توجه به اینکه سبزیجات گیاهان حساسی هستند برای داشتن تولید مناسب بایستی به خوبی از آنها مراقبت شود. از جمله : آبیاری (با توجه به فصل هر ۲ الی ۱۰ روز یک مرتبه)، وجین علفهای هرز به طور مرتب، تنک کردن بوته های اضافی، پخش کود اوره به صورت سرک به مقدار حدود ۳۰ الی ۴۰ گرم در هر مترمربع به صورت تقسیط در چندین مرحله، مبارزه با آفات و بیماریها و سله شکنی. سبزیجات برگ‌ی به علت اینکه چین داده و مرتب برداشت می شوند، آفات به آنها کمتر خسارت زده و نیازی به سمپاشی ندارند.



برداشت سبزیجات برگ‌ی :

زمان برداشت بستگی به نوع سبزی دارد و از حدود ۲۵ روز پس از کاشت مانند شاهی، تربچه و چندین ماه مانند کلمها تا برداشت طول می کشد. اکثر سبزیجات برگ‌ی چین می دهند و پس از چند ماه به بذر می نشینند. برای تداوم امکان برداشت سبزی ترد و تازه، لازم است به فاصله زمانی هر ۲ الی ۴ هفته تا زمان مناسب بودن شرایط آب و هوایی، کشت آن تکرار شود. برای برداشت در مرحله ای که برگ لطیف و شاداب است از قیچی، چاقو یا اره استفاده می شود. در صورتی که کود ازته بیشتر از حد لازم به مزرعه داده شده باشد، برای جلوگیری از تجمع نترات ضروری است که برداشت بعد از ظهر انجام گیرد. همچنین سبزیجات برگ‌ی با کشیدن بوته با ریشه نیز برداشت می شوند. اگر مقدار سبزی تولیدی از مصرف تازه خوری و بازار بیشتر باشد، می توان سبزیجاتی مانند جعفری، تره، نعناع، شوید، گشنیز، شنبلیله و غیره را در محل سایه روی پارچه تمیز پهن کرده و پس از خشک شدن، قسمت‌های چوبی آن را حذف و برگ‌های خشک شده را بسته بندی نمود. همچنین می توان به صورت منجمد شده در سردخانه نگهداری و برحسب نیاز به بازار عرضه نمود.

تولید سبزیجات برگی در گلخانه و زیر پوشش پلاستیک :

در مواقعی از سال مثل زمستان و اوایل بهار که تولید سبزی تازه کاهش می یابد لازم است با استفاده از گلخانه و تونلهای پلاستیکی اقدام به تولید نمود. با این روش علاوه بر امکان تولید محصول ترد و تازه، به علت پیش رس شدن و تولید محصول با عملکرد بالا در زمان خلأ بازار، در آمد خوبی عاید کشاورز می گردد. با این روش علاوه بر امکان تولید خارج از فصل، مقدار آب مصرفی نیز کاهش می یابد. سبزیجاتی مانند: ریحان، شاهی، گشنیز، جعفری، شوید، کاهو و به طور کلی اکثر سبزیجات برگی از مهر تا اردیبهشت ماه با کشت در گلخانه و زیر پوشش پلاستیکی زودرس شده و تولید و درآمد آنها افزایش می یابد.

با توجه به اهمیت تولید محصول سالم و نقش آن در افزایش فضای سبز پیشنهاد می گردد علاوه بر مزارع در باغچه های و حتی پشت بام منازل، سبزیجات برگی کشت گردد.

