

- تراث صحي -

زراعة الخضراوات



**Urban Farm Museum Society  
of Spryfield**

"جمعية متحف المزرعة الحضرية"

في سبرايفيلد

## زراعة الخضروات

من السهل أن يدفعك حماسك إلى زراعة مختلف أنواع الخضار في بستانك خلال أسبوع واحد. إلا أنه يستحسن القيام بذلك على مدار عدة أشهر.

### تتيح الزراعة في وقت مبكر...

- توزيع العمل
- حصد المحاصيل الأولى باكراً
- زراعة محصول ثانٍ في المساحة نفسها
- تلبية احتياجات المحاصيل التي تفضل الطقس البارد
- الحد من أضرار الحشرات

### تتيح الزراعة في وقت متأخر...

- مدّ موسم الحصاد إلى فصل الخريف
- حصد محاصيل تفضل الطقس البارد في أواخر الصيف

## متى تزرع

يمكن غرس بذور بعض الخضراوات حالما تصبح التربة جافة وصالحة للزراعة في أوائل فصل الربيع (راجع جدول الزرع في أوائل فصل الربيع).

يمكنك التأكد من أن الأرض قد أصبحت جافة حين تتوقف التربة عن الالتصاق بحذاءك، أو حين تتناثر كرة ترابية عند رميها من على ارتفاع كتفك. يحصل هذا عادة في أواسط شهر أبريل أو أوائل شهر مايو، قبل انحسار خطر موجات الصقيع.

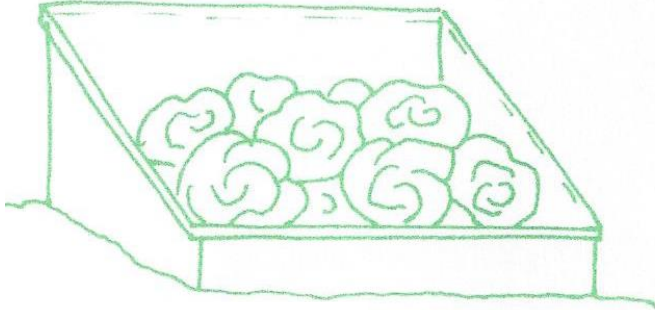
تنبئنا أيضاً بعض النباتات بحلول مواعيد الغرس. فإذا كانت التربة دافئة بما فيه الكفاية ليزهر نبات الزعفران مثلاً، فهذا يعني أنه يمكنك غرس بذور البازيلاء والخس. ولكن من الأفضل أن تتريث حتى تزهر أشجار النقاح قبل زراعة شتلات الطماطم والشمام (البطيخ الأصفر).

## اعتنِ بنفسك في البستان

- بذلّ وضعية عمالك كل 20 دقيقة.
- خذ استراحة قصيرة كل ساعة.
- اشرب كمية كافية من الماء.
- ضع واقي من الشمس لحماية بشرتك.
- احرص على معاودة لقاح الكزاز كل 10 سنوات.

## كيف تطيل المواسم

تتيح النباتات الواقية من البرد بزراعة الشتل قبل الموسم وبعده. يمكن استخدام أيّ صندوق قويّ وثابت (قياس 1م x 1 إلى 2م مثلاً) مزود بغطاء مائل، مواجه للجنوب، شبه شفاف أو شفاف كمنبت لوقاية الشتل من آثار البرد. كما يمكن استخدام لوح من الزجاج أو الزجاج الصناعي المقوى أو الأكريليك أو البلاستيك كغطاء.



منبت واقي من البرد

## تتيح هذه الدفيئات المصغرة

- حماية النباتات من الرياح الباردة
- حبس حرارة الشمس لزيادة حرارة التربة والجو.

### على سبيل المثال...

- في أوائل ابريل، ابدأ بزراعة مبكرة جداً لبذور الخس، والسبانخ وغيرها من الخضار الخضراء في منبت واقٍ من البرد
- احم غرسات الطماطم فيما لا يزال خطر الصقيع يتهدهدها في مايو
- ارفع الحرارة للمزروعات التي تحبذ الحرّ في الصيف كالشمام
- احم الباذنجان والفليفلة الحلوة من أولى موجات الصقيع في الخريف
- ازرع البروكولي وخضار السلطات في وقت متأخر جداً عن موسمها حتى نوفمبر .

ينبغي رفع الغطاء قليلاً في الأيام المشمسة لتهوية المنبت الواقية من البرد والحؤول دون ارتفاع الحرارة فيه على نحو مفرط.

تسمح المنابت الواقية من البرد والمستخدمة داخل الدفيئات الصغيرة في الحديقة بإنتاج بعض محاصيل الخضار حتى في الشتاء .

## كيف تزرع

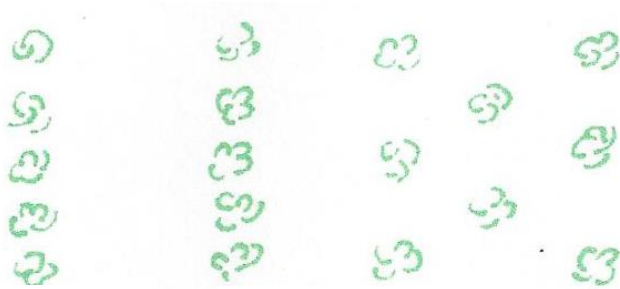
ابسط ما يتراوح بين 2,5 سم و5 سم من السماد العضوي أو السماد الطبيعي المخمر في الحديقة. احث التربة قبل أسبوع أو اثنين من زراعتها (أو دع السماد على سطح التربة إذا كنت لا تحث التربة عند الزراعة). أغرس الشتلات على شكل أثلام (صفوف) أو مجموعات.

### الزراعة ضمن أثلام

تعتبر الأثلام الطريقة الفضلى لزراعة الخضراوات التي تحتاج إلى عيدان لإسنادها كالبازيلاء، أو تلك التي لا تنمو كثيراً فوق التربة وتحتاج إلى إزالة العشب الضار من حولها بشكل منتظم كالثوم والبصل.

## الزراعة ضمن مجموعة

يستخدم هذا النمط الزراعي مع النباتات المورقة التي تغطي التربة بأوراقها وتحد بالتالي من ظهور الأعشاب الضارة، مثل الجزر والخيار.



الزراعة ضمن أثلام

الزراعة ضمن مجموعة

## إنبات البذور

يمكن للبذور أن تتببت بشكل سيء إما لأنها قديمة أو غير مخزنة بشكل مناسب (راجع نشرة UFMS/انقاذ البذور) أو لأنها زُرعت على عمق كبير جداً. وقد تنمو البذور أيضاً بشكل متفاوت أو على شكل رقع بسبب تفاوت عمق الزراعة.

استخدم مقبض المعول لحفر أخدود قليل العمق ومستوية. غطّ البذور بالتربة حتى ضعف قطرها. سيتيح لك ذلك زرع البذور الكبيرة كالبازيلا بشكل أعمق من بذور الجزر الصغيرة الحجم.

## نقل الشتل

يوصى بتقوية الشتلات عبر وضعها في الخارج لفترات أطول كل يوم، وذلك على مدى 7 إلى 10 أيام. انقلها بعدها إلى الحديقة في يوم هادئ يتساقط فيه رذاذ المطر أو في المساء بدلاً من اختيار يوم مشمس تكثر فيه النسيمات. احرص على سقايتها كل يوم على مدى أسبوع بمعدل نصف كوب من الماء تسكبه حول الجذور المحيطة بكل شتلة.

## الشتاء

مواعيد إنبات بذور الشتلات التي ستزرع خارجاً			
عدد الأسابيع لموجة الصقيع الأخيرة*	الخضار	عدد أسابيع الإنبات	حرارة الإنبات (درجة مئوية °)
12 إلى 16	الهليون	4 إلى 5	18° إلى 24°
9 إلى 12	الكراث، البصل، الكرفس، الكرفس اللفتي	2 إلى 3	10° إلى 20°
8 إلى 10	الفليفلة، الباذنجان	2 إلى 4	21° إلى 30°
7 إلى 10	الكرنب الصيني والملفوف المبكر	1 إلى 3	7° إلى 27°
6 إلى 8	الطماطم	1 إلى 3	18 إلى 27°
5 إلى 7	خس جبل الجليد (أيسبرغ)	1	2° إلى 21°
4 إلى 6	الملفوف الصيفي، كرنب بروكسيل	1 إلى 3	7° إلى 27°
3 إلى 4	الشمام، البطيخ الأحمر	1	24° إلى 30°
3 إلى 4	الهندباء البرية	1 إلى 2	15° إلى 21°
2 إلى 3	الخيار، القرع الشتوي، اليقطين، الكوسى، القرع الصيفي - يمكن زراعة بذور هذه الخضراوات مباشرة أو على شكل شتلات.	1	21 إلى 27°
*تعتمد العد العكسي بدءاً من تاريخ موجة الصقيع الاخيرة التي تضرب منطقتك (من اواخر أبريل إلى منتصف يونيو، تبعاً للمكان الذي تقيم فيه). يمكنك العثور على متوسط تواريخ موجات الصقيع الخاصة بمنطقتك على الانترنت، ولكن من الأفضل الاحتفاظ بتواريخ سنوية خاصة ببستانك، تستطيع الاعتماد عليها أكثر.			

## الربيع

### الغرس في أوائل فصل الربيع

حالما تصبح التربة جافة وصالحة للزراعة ● يزهر الزعفران وتصبح براعم الأشجار منتقخة

شتلات	بذور	الخضروات
	●	الجرجير
التيجان		الهلون (من الخضار المعمّر - ازرعه في موقع دائم)
	●	القول
●	●	الكرنب الصيني
	●	خس النعجة أو خس الخروف
	●	الانديف، هندباء خسية، الكالي
تجوز أيضاً زراعتها في الخريف	فصوص	الثوم
●		خس جبل الجليد (أيسبرغ)
	●	*الخس الروماني، الخس الورقي، خس رأس الزيدة
	●	*خليط متنوع من أوراق الخس "ميسكلوم"
	●	*الخردل الهندي
	بذور او شتلات	بصل للتخزين
	●	*البازيلاء
	●	*الفجل
	●	*السبانخ
	●	لفت

\*عاود عملية البذر كل 1 إلى 3 أسابيع لغاية 31 مايو . (بعد ذلك، يساهم طول النهار في تزهير النبات)

## الغرس في أواسط فصل الربيع (المرحلة الأولى)

قبل أسبوعين من موجة الصقيع الأخيرة المتوقعة • يكون النرجس والفورسيتيا قد أزهرتا • براعم الأشجار قد بدأت بالاختضار

شتلات	بذور	الخضروات
	•	الهلين
اغرسها كل ثلاثة أسابيع حتى أواخر الصيف	•	الشمندر
•	•	البروكولي- المحصول المبكر
•		القرنبيط
اغرسها كل ثلاثة أسابيع حتى أواخر الصيف	•	الكرنب الساقى
	شتلات	البطاطس - المحصول المبكر
	•	السلق

كل ما لم تتم زراعته في أوائل فصل الربيع

ملاحظة... عاود زراعة البازيلاء، والفجل، والخضار ذات الأوراق الخضراء لتبقى المكونات الطازجة لأطباق السلطات في متناول اليد.



## الزراعة في منتصف فصل الربيع (المرحلة الثانية )

قبل أسبوع واحد من موجة الصقيع الأخيرة المتوقعة • بدأت تظهر أوراق الشجر

الشتلات	بذور	الخضروات
	•	فاصوليا اسبانية، فاصوليا شائعة
إزرع كل أسبوعين لغاية منتصف يوليو	•	فاصوليا خضراء، فاصوليا صفراء
1		ملفوف صيفي
إزرع كل أسبوع حتى 11 أسبوع قبل موجة الصقيع الخريفية	•	الذرة
الشتلات- المحصول الرئيسي؛ البذور- المحاصيل المتأخرة	•	الكراث
	•	الأندريون، القرة
•		بصل- للتخزين
أغرس كل 3 أسابيع لغاية 30 يونيو	•	بصل- للتخليل
	•	هندباء برية

كل ما لم تتم زراعته في أوائل فصل الربيع وأواسطه- المرحلة الأولى

ملاحظة... يمكن اعتبار الآن الخيار، والطماطم، والقرع الصيفي، والكوسى شتلات شرط أن تكون محمية في منبت واقٍ من البرد.

## الصيف

الغرس في أوائل فصل الصيف		
تكون التربة دافئة ● الحرارة في النهار دافئة وثابتة ● الحرارة في الليل تناهز 10 درجات أو أكثر يكون التفاح قد أزهرا ، والفراولة والطرخشقون قد أزهرا أو تجاوزا مرحلة الإزهار		
شتلات	بذور	الخضراوات
●		شتلات الهليون
	●	فاصوليا ليما
	●	بروكولي - محاصيل متأخرة
●		كرنب بروكسيل
●	●	ملفوف - للحفظ في الشتاء
	●	جزر
●		كرفس، كرفس لفتي
●	●	خيار (ازرعه كل ثلاثة أسابيع ولغاية شهر يوليو)
●		بانجان
	●	شمرة شائعة (ازرعها بعد 21 يونيو)
	●	أذريون، قره
●		شمام، بطيخ أحمر
	●	بصل عنقودي (ازرعه كل ثلاثة أسابيع)
	●	جزر أبيض
●		الفليفلة الحلوة والحريف
	شتلات	بطاطس - للحفظ في الشتاء
●	●	يقطين
●	●	قرع شتوي
●		بطاطس حلوة
●		طماطم
●		هندباء برية
●	●	كوسى، قرع صيفي

ملاحظة.. إذا كانت النبتة مدرجة في خانتي "البذر" و"الشتلات" في آن معاً، يمكنك اختبار واحدة منهما أو الاثنين معاً .

ملاحظة...كن مستعداً لتغطية الشتلات المزروعة في الليل إذا ما شعرت بخطر وصول موجة صقيع. استخدم المنبت المغطى بالزجاج أو أغطية الأسرة واسدها فوق النباتات بأوتاد وذلك لتوفير الحماية لها من صقيع الليل.

## الغرس في أواسط فصل الصيف

من أواخر يونيو إلى أوائل يوليو

شتلات	بذور	الخضراوات
	●	شمندر
	●	جزر
●	●	هندباء خسية، انديف
	●	كرنب ساقى
	●	بصل عنقودي
	●	بازيلاء - أجناس قزمية
●	●	هندباء - أنديف أحمر
	●	لفت سويدي

## الخريف

الغرس في أواخر فصل الصيف		
تستطيع معظم النباتات المدرجة أدناه تحمل موجات الصقيع الخفيفة. لكن يجب وقاية محاصيل المواسم الحارة التي لا تزال في طور النضوج من الصقيع. اعتمد العد العكسي بدءاً من موجات الصقيع الخريفية الأولى لتحديد موعد زراعة الخضراوات المشار إليها أدناه. تعتبر الفترة الممتدة من 1 إلى 8 أغسطس الأنسب للعديد من المحاصيل.		
خضراوات	يذور	قبل موجة الصقيع الأولى
* جرجير	●	لغاية 4 أسابيع
شمندر - ثمار صغيرة ومدورة، شمندر للخضراوات	●	لغاية 7 أسابيع
كرنب صيني	●	لغاية 10 أسابيع
* خس النعجة، خس الخروف	●	لغاية 4 أسابيع
هندباء خسية، هندباء أنديقية	●	لغاية 10 أسابيع
كالي	●	لغاية 5 أسابيع
كرنب ساقى	●	لغاية 4 أسابيع
خس - خس ورقي، خس رأس الزبدة	●	لغاية 8 أسابيع
خس - الخس الروماني	●	لغاية 10 أسابيع
الخردل الهندي	●	لغاية 7 أسابيع
الفجل	●	لغاية 4 أسابيع
الفجل الشتوي	●	لغاية 8 أسابيع
سبانخ	●	لغاية 7 أسابيع
* السلق	●	لغاية 9 أسابيع
لفت - للجزور الصغيرة و او للخضراوات	●	لغاية 8 أسابيع
*مفادرة على تحمل الصقيع . ملاحظة.. استخدم المنبت الوافي من البرد لتمديد موسم الحصاد إلى أبعد حد .		

هيا نزرع!

## المسافات الفاصلة بين الخضراوات

القياسات المذكورة في ما يلي هي بالسنتيمترات

الزرع ضمن مجموعة	المسافة بين النباتات x المسافة بين الأتلام	الخضراوات
15 x 15	23 x 10	جرجير
15 x 15 18 x 18 23 x 23	45 x 5 45 x 8 45 x 11 60 x 15	فاصوليا • اللوبياء • ليما • فول • اسبانية
	10 x 5 30 x 2.5 20 x 8	شمندر • طازج • للتخليل • للتخزين
	30 x 15	بروكولي
90 x 90		كرنب بروكسيل
رفيع حتى 30 x 30 36 x 36	30 x 10	ملفوف • ربيعي، صيني • شتوي
90 x 90		بطيخ كوانتلوب، شمام
8 x 8	15 x 4	جزر
50 x 50		قرنبيط
30 x 30		كرفس، كرفس لفتي
40 x 40	*60 x 25	ذرة
10 x 10	20 x 5	خس النعجة
90 x 90 120 x 120		خيار • جنبي • متعرش
40 x 40		بادنجان
35 x 35		أنديف، هندباء خسية
	15 x 10	فصوص ثوم
30 x 30		كالي
	30 x 23	كرنب ساقى
	30 x 15	كرات

## المسافات الفاصلة بين الخضراوات - تابع

القياسات المذكورة في ما يلي هي بالسنتيمترات		
25 × 25 23 × 23	25 × 32 20 × 23 13 × 2.5	خس • روماني • رأس الزبدة • ورقي
15 × 15		خردل هندي
	23 × 2.5 25 × 5	بصل • عنقودي • للتخزين
13 × 13	20 × 8	جزر أبيض
11 × 11	13 × 5	بازيلاء • قرمة • طويلة
38 × 38 45 × 45		الفليفلة • حريف • حلو
	75 × 25	بطاطس
150 × 150	180 × 120	يقطين
	25 × 32	هندباء حمراء
	15 × 2.5	فجل
	25 × 15	كرات أندلسي
رفيع حتى 30 × 15	30 × 2.5	سبانخ
200 × 200		قرع شتوي
45 × 45		بطاطس حلوة
	45 × 30	سلق
45 × 48 90 × 90		طماطم • جنبية • متعرشة
	23 × 10	لفت
	30 × 15	هندباء برية
90 × 90		كوسى، قرع صيفي

**Urban Farm Museum Society  
of Spryfield**

**"جمعية متحف المزرعة الحضرية"**

**في سبريفيلد**

من أجل دعم الصحة البيئية  
وتقوية نسيجنا الاجتماعي  
وتعزيز الرفاهية الاقتصادية

#211، 339 شارع هارينغ كوف  
هاليفاكس، نونافا سكوشا  
B3R 1V5  
(902) 477-6102

النص والرسوم مارجوري ويليسون؛  
الصور باتريسيا ماكلارين

الطباعة والترجمة بدعم من:  
يوناييتد وي هاليفاكس

