**کشت ارگانیک سبزیجات در خانه**

با کشت ارگانیک سبزیجات در خانه نه تنها می توانید از هزینه اضافی جلوگیری کنید بلکه می توانید مطمئن باشید که سبزی ارگانیک مصرف میکنید. غذاهای ارگانیک عاری از مواد شیمیایی هستند و در خاک های غنی از کمپوست پرورش می یابد. در مقاله پیش رو به مقایسه برخی از خصوصیات محصولات ارگانیک و غیرارگانیک می پردازیم.

**کشت ارگانیک سبزیجات و میزان ارزش غذایی**

ارزش غذایی عمدتا به مقدار ویتامین و مواد معدنی آن بستگی دارد. در این راستا گیاهان پرورش یافته به صورت ارگانیک دارای مواد معدنی بیشتری نسبت به روش های مدرن معمول دارد.

**گیاهان سالم به معنی افراد سالم است و تغذیه بهتر گیاهان؛ تغذیه بهتر برای انسان و حیوانات فراهم می کند.**

**عاری از سموم**

کشت های ارگانیک سبزیجات بر خلاف کشت های صنعتی و تجاری از هیچگونه سمومی برای کنترل آفات استفاده نمی شود و از روش های طبیعی که به مصرف کننده و محیط زیست آسیب نمی رساند استفاده می شود. استفاده از علف کش ها, آفت کش ها و هورمون های رشد مصنوعی در کشت ارگانیک ممنوع است. روند رو به رشدی در بروز بیماری ها از جمله سرطان در جوامعی که از موادغذایی پرورش یافته به صورت شیمیایی وجود دارد.

**مزه بهتر مواد غذایی در کشت ارگانیک سبزیجات**

انسان و حیوانات دارای حس چشایی هستند و به آنها کمک می کند تا کیفیت غذای مصرفی خود را تشخیص دهند. به همین ترتیب جای تعجب نیست که مواد غذایی ارگانیک طعم و مزه بهتری نسبت به مواد غذایی شیمیای دارند. طعم و مزه سبزی و میوه ها ارتباط مستقیمی با مقدار قند آن محصول دارد که تحت تاثیر تغذیه ای که برای گیاه در نظر گرفته شده است قرار داد. بدلیل اینکه این محصولات به طور طبیعی در مدت زمان طولانی تری به مرحله رسیدگی و برداشت می رسند قند (Brix) بیشتری دارند.

**عمر طولانی تر محصولات**

گیاهانی که تحت شرایط ارگانیک پرورش می یابند ساختار و یکپارچگی سوخت و سازساختار سلولی آنها نسبت به سایر گیاهان برتر است. بنابراین غذاهای ارگانیک به مدت طولانی تری می توان ذخیره کرد.

**هزینه تولید کمتر**

همچنین برای پرورش این محصولات هزینه کمتری بدلیل عدم نیاز به خرید کود و سموم شیمیایی صرف می شود.  در حالی که در سوپرمارکت ها قیمت خرید بالایی دارند و بیشتر مصرف کنندگان توانایی خرید محصولات ارگانیک را ندارند.

**بنابراین با توجه به موارد فوق میتوان با هزینه اندک به صورت ارگانیک سبزی های مورد مصرف روزانه خود را در منزل پرورش داد.**