



DOBRODOŠLI V SVETU MIKROZELENJA!

Mikrozelejenje so mladi poganjki zelenjave, začimbnic in drugih rastlin, ki popolnoma razvijejo svoje klične liste, včasih pa tudi prve prave liste. Zrastejo od 4 do 8 cm, odvisno od vrste. V povprečju vsebujejo kar 4 do 6-krat več hranil kot odrasle rastline! Sveže rezano mikrozelejenje lahko uporabimo praktično povsod: z njimi obogatimo sendviče, dodamo jih v raznovrstne namaze in solate, kot hranljiv in hrustljav dodatek jih uporabimo v zavitkih ali z njimi izdatno posujemo pripravljene testenine, pico ... Nenazadnje je mikrozelejenje tudi čudovita dekoracija, kar je – poleg polnega okusa - razlog, da ga nadvse cenijo tudi vrhunski kuharski mojstri, domači chefi in otroci, ki z občudovanjem in navdušenjem sami vzgajajo svoje rastlinice.

V 6 KORAKIH DO VZGOJENEGA MIKROZELENJA

1. Zemljo nasujte v posodico z luknjami in jo rahlo pritisnite navzdol, da nastane čim bolj ravna površina za sajenje semen. Pri tem si lahko pomagate s prsti.

2. Količino semen (spodaj v tabelici) enakomerno potresite po površini pripravljene zemlje in jih dobro popršite s pršilko, napolnjeno z vodo. Pozor: semena, ki so debelejša ali imajo tršo lupino (grah, sončnica, krebujica, pesa, por, koriander ...), zvečer namočite v kozarcu, polnem vode. Zjutraj vodo odlijte (lahko si pomagate z gazo), nato semena potresite po zemlji, ki ste jo predhodno pripravili.

Tabela: gramatura semen za vzgojo mikrozelejenja v naših belih posodicah

vrsta	gramov/posodico	vrsta	gramov/posodico
bazilika	0.75	pesa	7.50
brokoli	3.75	pira	68.75
gorčica	4.13	por	6.25
grah	34.38	rdeče zelje	4.50
vijolična bazilika	0.75	redkev daikon	8.00
koleraba	3.75	redkev rdeča	8.00
koriander	3.75	rukola	2.50
krebujica	3.13	sončnica	18.00
mungo	20.00	vrtna kreša	3.80
alfa alfa	4.0	grško seno	6.0
ohrovt	3.75	mizuna	4.13
pšenica	50	Žitni zajtrk mix	50
Snack mix	4.0	Muesli mix	5.0
Salad mix	15.00	Green Smoothie mix	4.0
kapucinka	18.75	Božično žito	50

3. S posodico brez lukenj prekrijte posodico, v katero ste posadili semena, da bodo ostala dobro navlažena. Vse skupaj lahko pokrijete z brisačo ali krpo, da bodo semena v temi. Pokrito posodico postavite v toplem prostoru na sobno temperaturo (do 27 °C). Semena popršite enkrat na dan oz. po potrebi večkrat na dan, saj se ne smejo izsušiti. V kolikor ste se odločili za vzgojo začimbnic oz. vrst, ki potrebujejo daljši čas da vzklijejo (npr. koriander, krebujica, bazilika ...), boste potrebovali več potrpljenja pri vzgoji, saj potrebujejo nekje 1-2 tedna, da vzklijejo - šele nato jih lahko odkrijete.

4. Drugi ali tretji dan se boste že lahko veselili prvih rezultatov (vse začimbnice potrebujejo več časa, da vzklijejo), semena bodo popokala in pognala koreninice. V tej fazi naj bodo še vedno pokrita, da bodo kasneje močnejša in bolj polnega okusa. Ne prestrašite se belega puhka (če se pokaže), ki obdaja stebelca. To so koreninski lasi in ne plesen.

5. Ko rastlinice dosežejo približno 2–3 cm (3-5 dan), semena izpostavite svetlobi (posodice postavite na okensko polico, kuhinjski pult ipd.). Zgornjo posodico položite pod posodico z zemljo in vanjo natočite vodo. Z zalivanjem ne pretiravajte – ko se rastlinice »odžejajo«, po potrebi odlijte odvečno vodo.

6. Sedmi dan od sejanja je mikrozelenje, ki najhitreje vzkali, že dovolj veliko, da ga porežete – odvisno od vrste (4–8 cm) in pogojev, ki jih ima (T, vlaga, svetloba ...). Počasnejše vrste (vse, ki ste jih namakali in začimbnice) rabijo več časa. Sami lahko presodite, kdaj bodo primerne za uživanje. Uporabite ostre škarje ali nož in stebelca odrežite nad zemljo. Ni vam potrebno uporabiti celotne posodice naenkrat – odrežite, kolikor potrebujete, ostalo pa bo rastlo naprej še vsaj en teden (priporočamo, da hitrorastoče mikrozelenje (brokoli, ohrovt, kolerabica, gorčica, vrtna kreša, rukola, redkvice, sončnica) uporabite v roku enega tedna; začimbnice lahko pustite rasti tudi dlje).

Mikrozelenje so žive rastline z izjemno prehransko vrednostjo. Za najboljši izkoristek ga uporabite v sveži obliki, kuhanim jedem pa ga dodajte šele čisto na koncu, tik pred postrežbo, saj bi sicer na vročini ovenelo in izgubilo določen del hranil.

Iskreno vam želimo, da bi kar najbolj uživali v uspešnem gojenju svojega mikrozelenja in se predali občutkom zadovoljstva ob vsakodnevnem opazovanju, kako rastlinice ob vaši pomoči rastejo za vas. Ravno zato je vzgoja mikrozelenja primerna tudi za otroke, saj tako skrbijo za svoje rastlinice, ki jih bodo na koncu pojedli še z večjim veseljem.

Pri nas lahko dobite vse potrebno za vzgojo mikrozelenja (semena, posodice, zemljo, škarje, pršilke ...) Za več informacij obiščite našo spletno stran/trgovino **www.mikrozelenje.si** ali nas pokličite na številko **040 713 041** ☺ Pa dober tek!

Ekipa Mikrozelenje Šebenik

Mikrozelenje Šebenik, d.o.o., Borovnica

P.S. Če se ob gojenju mikrozelenja srečate s kakršnimikoli težavami, morebitnimi vprašanji ali odstopanji od pričakovane rasti, nam pišite na sebenik@mikrozelenje.si ali nas pokličite na telefonsko številko 040 713 041 ali 041-419-561.



razporedite in poravnajte pokrijte zemljo v posodico



enakomerno potresite semena na poravnano zemljo



dobro popršite semena in s posodico



vsak dan dobro popršite semena, da je dovolj vlage v posodici; ko dosežejo nekje med 2-3 cm višine, jih odkrijete in izpostavite svetlobi (npr. na okenski polici) – na sliki je rdeče zelje



na sliki gorčica, ki je ravno pravnjka, da se jo odkrije in izpostavi svetlobi



mikrozelenje rdečega zelja, ki je pripravljeno za uživanje



mikrozelenje brokolija, ki je pripravljeno za uživanje

Mikrozelenje uporabite na sendvičih, namazih, picah, testeninah, rižotah, juhah, hamburgerjih, lazanjah, v solatah, smutijih ... kjerkoli vam srce poželi. ☺

