

Mikrozelenje (microgreens)

su mladi izdanci povrća, aromatičnog i ljekovitog bilja i žitarica s tek izniklim listovima koji se uzgajaju u zemlji ili nekom drugom supstratu. Bogat su izvor vitamina (vitamin C, E i K), minerala, vlakana, aminokiselina i antioksidansa. Utvrđeno je da mikrozelenje sadrži 4 do 6 puta više vitamina i minerala u odnosu na biljke u punoj tehnološkoj zrelosti. Vrlo su atraktivnog izgleda, dolaze u različitim teksturama, bojama i okusima. Možemo ih koristiti u salatama, umacima, juhama, sendvičima, ribljim i mesnim jelima, smoothi-ima, kao jestivu dekoraciju ili kao prilog.

Ponekad se mikrozelenje poistovjećuje s klicama, no postoji nekoliko bitnih razlika. Klice su manje od microgreensa, konzumira se naklijano sjeme prije nego se pojave supke i listići, a za uzgoj klica su potrebni samo vlažni uvjeti i određena temperatura. Za mikrozelenje potreban je supstrat za uzgoj, te se konzumiraju stabljike i prvi listovi (supke).

Mikrozelenje treba proizvoditi u zaštićenom prostoru i kontroliranim uvjetima (kontrola svjetla i vlage). Kao supstrat može se koristiti zemlja, treset, pijesak, vlakna kokosa, pamuka i jute.

Sve vrste mikrozelenja se mogu uzgajati u zemlji, ali to ne znači da je ona uvijek najbolji odabir.

Nisko rastuće vrste poput bosiljka bolje je uzgajati na nekom drugom supstratu radi lakše i „čišće“ berbe.

Prije sjetve sjeme treba dobro isprati kako bi uklonili površinske nečistoće. Kako bi ubrzali i omogućili ravnomjernije nicanje, neke sjemenke prije sjetve možemo namakati u vodi nekoliko sati uz često ispiranje (npr. suncokret i grašak).

SJETVA

Sjetvu obavljamo gusto u plitke posude s drenažom (ili rupicama na dnu) koje smo ispunili tankim slojem supstrata za sjetvu (2 cm). Posude za uzgoj s rupicama za odvod viška vode trebaju ispod imati druge vodonepropusne posude. Posude za uzgoj ne bi trebale biti dublje od 5 cm.

Posude za uzgoj napunite supstratom, navlažite ga, pritisnite i ravnomjerno rasporedite sjeme. Sjemenom treba prekriti minimalno 70% površine posude u jednom sloju, kako bi mlade biljčice gusto nikle i držale jedna drugu. Gustom sjetvom izbjegli ćete polijeganje biljaka, ali oprez jer **kod preguste sjetve može doći do problema s plijesni i neravnomjernog nicanja.**

Nakon sjetve na vlažni supstrat, sjeme nježno zalijemo, najbolje pomoću ručne prskalice i pokrijemo tamnim poklopcem ili folijom kako bi se održala vlažnost i optimalna temperatura za nicanje (23-26°C). Dobro je na poklopac staviti neki teži predmet (cca 2 kg) ili drugu posudu sa sjemenom, kako bi bilo ravnomjerno pritisnuto da može ravnomjerno niknuti. **Ne pokrivajte sjeme drugim slojem supstrata!**

Stavite na toplo mjesto i pustite da klija u mraku pod opterećenjem, kako bi sve biljke podjednako rasle (otprilike 1 do 5 dana ovisno o vrsti, klijavosti i načinu uzgoja.).

*Za prevenciju plijesni preporučujemo **GENOX** biorazgradiv i neutrovan dezinficijens s vrlo jakim učinkom na sve vrste mikroorganizama uključujući: bakterije, viruse, gljivice, plijesni, spore...*

***Namočite sjemenje prije sadnje u 1% otopini 15 minuta.** Genox nema otrovnosti niti karence, ispiranje prije konzumacije nije potrebno. Dezinficirati se može i voda za uzgoj i zalijevanje.*



Kad biljke počnu gurati poklopac nagore, ili počnu viriti sa strane, maknite poklopac i stavite biljčice pod svjetlo.

Potrebno im je dnevno osigurati 12 sati svjetlosti kako bi dobile lijepu boju i redovito ih ovlaživati vodom. Najbolje su svjetiljke za uzgoj u zatvorenim prostorima zbog mogućnosti kontrole i upravljanja. Bitno je supstrat održavati vlažnim, ali ne zalijevati previše kako ne bi došlo do pojave plijesni. **Smanjite temperaturu! Obavezna je dobra ventilacija i odvlaživanje zraka u prostoru u kojem uzgajate!**

Savjet br. 1

Izaberite supstrat za SJETVU koji nije bogat hranjivima (nemojte koristiti glisnjak i sl., izbjegavajte supstrate za SADNJU cvijeća). Možete ga sami pripremiti miješanjem pijeska, supstrata za sjetvu, kokosovih vlakana, treseta i sl. Ako je moguće, koristite supstrat za sjetvu namijenjen eko uzgoju.

Savjet br. 2

Nikad supstrat ne koristite dvaput: tako se prenose plijesni i bolesti! Iskorišteni supstrat zajedno s ostacima biljčica stavite na kompost. Neke sitnije biljčice (sitnijeg sjemena) više vole rasti bez supstrata, lakše ih je odrezati bez ostataka zemlje.

Savjet br. 3

Kako procijeniti količinu potrebnog sjemena?

U posudicu koju ste namijenili za uzgoj "na suho" (bez supstrata) usipajte sjeme tako da pokrije oko 70% površine u jednom sloju. Izvažite sjeme i zapišite koju ste količinu koristili s datumom sjetve. Ako bude potrebno, idući puta ćete korigirati količinu. Zapisujte i koliko ste često zalijevali, držali u mraku, na kojoj temperaturi...

Savjet br. 4

Supstrata treba otprilike 1 do 2 cm, ovisno o veličini sjemena i dubini posude. Zasijani supstrat neka bude oko 1 cm od ruba posudice, tako da kasnije lakše obavite berbu.

BERBA I SKLADIŠTENJE

Mikrozelenje dostiže zrelost za berbu 7 do 15 dana nakon klijanja ovisno o vrsti, klijavosti i načinu uzgoja. Nakon što naraste nekih 5-6 cm i formirani su prvi listići (supke), reže se škarama ili oštrim nožem uz supstrat i spremno je za konzumaciju.

Biljčice režite oštrim nožem ili škarama, držeći "grmiće" drugom rukom. Pazite da ne povučete supstrat, teško ćete ga očistiti s baliaka.



Ako planirate mikrozelenje čuvati u hladnjaku, nemojte ga prati. Kako bi duže zadržalo svježinu, perite neposredno prije konzumacije. Rok trajanja nabranog mikrozelenja je 3 do 7 dana ako se čuva u pravilnim uvjetima (plastičnoj vrećici na hladnom mjestu).

Preporučljivo je biljke crvene boje lista ili stabljike uzgajati pod umjetnim ili indirektnim prirodnim svjetlom. Na jakom suncu mogu poprimiti smeđu ili zelenu boju.

Bosiljak i lan imaju mukozno sjeme! Kada ga namočite sjeme postaje sluzavo. To je normalna pojava!



	Napomena	Namakanje	Razdoblje zatamnjenja	Nicanje	Berba
Bosiljak zeleni	Vrlo zahtjevan za uzgoj. Mukozno sjeme – škropite ga dok se ne ukorijeni.	NE	5-7 dana	3-4 dana	8-12 dana
Brokula	Jednostavna za uzgoj.	NE	4-5 dana	2-3 dana	8-12 dana
Cikla	Vrlo zahtjevana za uzgoj.	DA	6-8 dana	3-4 dana	10-12 dana
Crveni kupus / Zeleni kupus	Jednostavan za uzgoj.	NE	3-4 dana	1-2 dana	8-12 dana
Djetelina lucerna (alfa-alfa)	Jednostavna za uzgoj.	NE	3-4 dana	1-2 dana	8-11 dana
Gorušica	Jednostavna za uzgoj.	NE	3-4 dana	3 dana	7-10 dana
Grah adzuki	Jednostavan za uzgoj.	DA	nije potrebno	2-3 dana	7-8 dana
Grah mungo	Jednostavan za uzgoj.	DA	3 dana	1-2 dana	7-10 dana
Grašak	Srednje zahtjevan za uzgoj. Grašku je potrebno više vode za namakanje jer upija veće količine od ostalog sjemena za mikrozelenje. Namačite sjeme 12-24 sata i škropite 3-4 puta tijekom zatamnjenja.	DA	3-5 dana	2-3 dana	8-12 dana
Komorač slatki	Srednje zahtjevan za uzgoj. Pustite da raste dok ne odbaci sjemenu ljusku.	NE	3-5 dana	3-4 dana	12 i više dana
Korijander	Vrlo zahtjevan za uzgoj. Neujednačeno nicanje i spori rast, držite tlo vlažnim tijekom razdoblja zatamnjenja. Preferira hladnije temperature.	NE	6-7 dana	7-14 dana	21-28 dana
Kreša	Vrlo zahtjevana za uzgoj. Mukozno sjeme – preferira znatno manje vode za nicanje za razliku od ostalog mikrozelenja. Tijekom razdoblja zatamnjenja škropite ga češće ali s manjom količinom vode. Preporučujemo vam da prvo eksperimentirate.	NE	4-5 dana	3-4 dana	8-12 dana
Lan	Srednje zahtjevan za uzgoj. Mukozno sjeme.	NE	4 dana	2-3 dana	8-12 dana
Piskavica (fenugreek)	Jednostavna za uzgoj.	NE	4-5 dana	2-3 dana	10-14 dana
Pšenica	Jednostavna za uzgoj. Podložna plijesni, koristite perforirane posude i supstrat održavajte vlažnim ali ne i mokrim. Temperatura nebi trebala biti viša od 23°C. Sjeme ne namačite duže od 8 sati.	DA	2 dana	1-2 dana	8-10 dana
Rotkva China rose / Rotkva daikon / Rotkvica crvena	Jednostavna za uzgoj.	NE	nije potrebno	1-2 dana	5-12 dana
Rukola	Jednostavna za uzgoj. Preferira indirektno svjetlo nakon nicanja.	NE	4-6 dana	2-3 dana	8-12 dana
Suncokret	Vrlo zahtjevan za uzgoj. Namačite sjeme 8-12 sati i tijekom namakanja isperite 2-4 puta.	DA	2-3 dana	2-3 dana	8-12 dana