

Használati útmutató

Mikrozöldségek termesztése

A SENSE készlet segítségével otthon is könnyen termesztethetünk mikrozöldségeket. A mikrozöldségek (más néven mikrozöldek vagy microgreens) saláták, szendvicsek, levesek, hús- és halételek stb. népszerű alapanyagai.

A mikrozöldségek termesztéséhez vegyszerrel nem kezelt, „**mikrozöldségek termesztésére alkalmas**” címkével ellátott magokat használjon, amelyek a szaküzletekben és a bioboltokban kaphatók.

Ideális vetőmagok a **retek, a rukkola, a mustár, a napraforgó, a vöröskáposzta, a kukorica, a koriander, a mungó, a répa, a cékla, a borsó** stb.

A kívánt mennyiségű magot áztassa be egy éjszakára vízbe, majd öblítse le, lehetőleg enyhe ecetes oldattal (egy evőkanál ecet egy csésze vízhez) vagy sima vízzel.

Helyezze a rácsot a tálcába a sima oldalával felfelé, adjon hozzá **annyi vizet, hogy éppen a rács szintje alá érjen**, és a spatula segítségével terítse szét a magokat a rács felületén (1).

Hasznos tipp: A csírázás ideje alatt (az első 3 napban) ajánlott a vizes tálban a rácsra szórt magokat a másik SENSE tál (2) behelyezésével letakarni és elsötétíteni.

Hagyja a magokat csírázni árnyékos helyen, szobahőmérsékleten. Rendszeresen ellenőrizze a csírázó magokat, és ha szükséges, naponta egyszer nedvesítse meg egy szórófejes palackkal (3).

3 nap elteltével távolítsa el a felső tálat, és helyezze a készletet egy napos, beltéri helyre, pl. az ablakpárkányra (4). A mikrozöldségeket **továbbra is tartsa nedvesen, és szükség szerint pótolja a vizet a tálban, hogy a vízszint éppen a rács szintje alatt legyen.**

A termesztés megkezdésétől a leszedésig eltelt idő a vetőmag típusától függően változik. Egyes mikrozöldségek már 6 nap alatt betakaríthatók, másoknál a növekedési idő akár 3 hét is lehet.

A mikrozöldségeknek napi 12-16 óra napfényre van szükségük az önálló növekedéshez. Ezért általában májustól szeptemberig az ablakban, nappali fényben sikeresen termeszteti őket.

Az év többi részében a mikrozöldségek és zöld hajtások termesztésekor használjon gyógynövények termesztésére alkalmas mesterséges megvilágítást. Ideális esetben a SENSE fűszernövény-termesztő LED megvilágítással (kód: 899082) készletet ajánljuk (5).

Amint a SENSE készletben lévő mikrozöldségek megnöttek és jól fejlett levelekkel rendelkeznek, készen állnak a leszedésre. Leszedéskor vágja le őket körülbelül egy centiméterrel a rács szintje felett (6).

A betakarított mikrozöldségeket tárolja a hűtőszekrényben, zárt edényben, száraz környezetben, tárolás előtt soha ne nedvesítse vagy mossa meg őket. Ilyen módon tárolva akár 14 napig is elállnak.

Ha a mikrozöldség betakarítását szakaszosan végzi, kövesse azt a szabályt, hogy amint a levelek sárgulni kezdenek, a termést le kell szedni, a készletet meg kell tisztítani, és új magokat kell ültetni.

Egyes - különösen a káposztafélék magjaiból termesztett - mikrozöldségek intenzív aromát árasztanak, ami természetes és ártalmatlan jelenség.

Zöld hajtások termesztése

A friss zöld hajtások SENSE-készletben történő termesztéséhez használjon **egész hagymagumókat és egész fokhagymagerezdéket**, vagy a **gyökérzöldségek, pl. petrezselyem, zeller stb. megmaradt tetejét a hajtásokkal.**

A két zöldségfajta eltérő vízpótlási módszere miatt a hagymát és a fokhagymát, valamint a gyökérzöldségeket külön tálakban termesse.

A hagyma felső végét és a fokhagyma felső végét kissé hámozza meg (7). A gyökérzöldségek esetében használja a gyökér el nem fogyasztott tetejét a hajtás maradványaival együtt (8).

Helyezze a **rácsot profílozott oldalával felfelé** a tálba, és öntsön rá **annyi vizet, hogy a lyukakba behatoljon, és a rács felületén lévő kiemelkedések tetejéig érjen**. Helyezze a hagymagumót vagy fokhagymát a kiemelkedésekre úgy, hogy a gyökerek a vízbe merüljenek (9). Gyökérzöldségek esetében a gyökerek tetejét úgy helyezze a rácsra, hogy a vízbe érjenek (10).

Miután a hagyma és a fokhagyma gyökeret eresztett és átnőtt a rács lyukain, **csak addig töltsön vizet a tálba, amíg a vízszint éppen a rács szintje alá nem ér**. A gyökérzöldségek esetében a **növekedési időszak alatt a víz hozzáadása a profílozott kiemelkedések szintjéig történjen**, hogy a gyökérrész állandóan a vízben maradjon.

Helyezze a készletet egy napos helyre a lakásban, például egy ablakpárkányra, és hagyja, hogy a zöld hajtások növekedjenek. Amint elérik a szükséges magasságot és térfogatot, elkezdheti vágni őket, folyamatosan szedheti őket, és felhasználhatja salátákhoz, levesekhez, húsok mellé, köretek díszítésére stb.

A mikrozöldségek termesztéséhez hasonlóan a zöld hajtások termesztése esetén is javasolt, hogy a rövidebb nappalok esetén (októbertől áprilisig) mesterséges megvilágítás használjunk, ideális esetben a **SENSE fűszernövény-termesztő LED megvilágítással**.

A SENSE készletben termesztett zöld hajtások több hétig is növekedhetnek. A leghosszabb növekedési idő érdekében rendszeresen cserélje a vizet, hogy az mindig friss maradjon.

Hasznos tipp: A SENSE tálak a kényelmesebb termesztés és a közös kezelés érdekében az oldalsó részek összepattintásával összekapcsolhatók. (11)

Tisztítás

Folyó víz alatt tisztítsa, ne mossa mosogatógépben. A gyökerek rácsról való könnyű eltávolítása érdekében használja a spatulát a folyó víz alatt történő tisztítás során (12).