

MIKRO ZELENJAVA



Tudi v zimskem času vrtičkarji skrbimo za svoje zdravje. Tokrat ne moremo sejati na našem vrtu, pač pa lahko dobro izkoristimo okenske police. V nizki posodi posejemo mikro zelenjavo.

To zelo nazorno prikazuje ta posnetek: <https://4d.rtvsllo.si/arhiv/dobro-jutro/174662773>

KAJ JE MIKRO ZELENJAVA?

- Mikro zelenjava so rastline, ki so večje kot kalčki in manjše kot sadike.
- Mikro zelenjava ima več hranil, vitaminov in mineralov kot navadna zelenjava.
- Žlica ali dve mikro zelenjave je po hranilni vrednosti, vredna več kot manjša skleda solate.
- Mikro zelenjava je super hrana z domače police.

ZNAČILNOSTI:

- Zraste v 7 do 14 dneh.
- Višina rastline naj bo od 6 do 10 cm.
- Uporabimo liste in steblo, ki jih odrežemo s škarjami.

UPORABA

Mikrozelenjavo lahko uporabimo **samostojno** in za:

- **smutije**
- **namaze**
- **dodatek solatam**
- **dodatek sendvičem.**



SEME MIKRO ZELENJAVE

Za vzgojo je primernih 100 vrst rastlin.

Najbolj pogoste pa so:

- **kreša,**
- **sončnica,**
- **rdeča pesa,**
- **špinača,**
- **različne vrste zelišč npr. bazilika, peteršilj...**

POSTOPEK

1. Seme čez noč namočimo v vodo (da hitreje vzklije)
2. V podstavek ali plitko posodo dodamo do 2 cm zemlje, nato sejemo in dodamo še **nekaj milimetrov zemlje**, da pokrijemo seme. Seme po končani setvi v zemljo ali drugo podlago rahlo potisnemo z roko. Seme zalijemo.
3. Nato redno zalivamo zemljo. To najlažje naredimo z zmernim zalivanjem ali pršenjem (dvakrat na dan – zjutraj in zvečer).
4. **Mikro zelenjavo porežemo s škarjami, ko se razvijejo prvi pravi listi.** Prvi pridelek režemo po dobrih dveh tednih, lahko tudi prej.



RAST MIKROZELENJAVE V SLIKI

