

МИКРОБИЛЪЕ

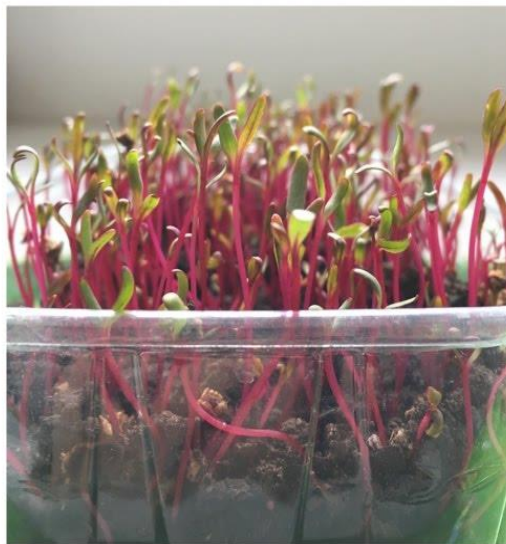


Узгој микробиља

- Шта треба да знате о микробиљу
- Шта нам је потребно за узгајање микробиља
- Које се врсте могу узгајати као микробиље
- Регулисање температуре, светлости и вентилације

Шта је микробиље

Микробиље (енгл. microgreens) су јестиви млади изданци биљака који се добијају од семена поврћа, житарица, зачинског биља... У зависности од врсте, расту до висине од 3 до 10 цм и по правилу, беру се након 7 до 20 дана од клијања, односно са појавом првих правих листова.



Главне особине

Упркос својој малој величини, микробиљке имају хранљиву моћ, често садрже већи ниво, до 40 пута, хранљивих материја од зрелог поврћа. Имају ароматичан укус, различите су боје и текстуре.



Где све можете користити микробиље?

- У спремању салата
- Као додатак јелима
- За прављење смутија и цеђених сокова
- Као декорација јела
- Додатак брзој храни
- Као главни оброк



Потребан материјал:

- Посуда са рупицама за дренажу
- Поклопац (непровидна тацна, послужавник и сл.)
- Хумус или земља за поврће
- Семе
- Флашица са распршивачем



Упутство за садњу

- Поједина семена (грашак, сунцокрет,цвекла,сочиво) је потребно претходно потопити у хладну воду и оставити 4 до 6 сати.
- Припремите посуде за садњу - напуните са око 5 до 7 цм земље и сабијајте према дну. Равномерно попрскајте земљу водом.
- Распоредите семе равномерно . Водите рачуна да семе буде густо распоређено, али не и превише збијено. Нежно угурајте семе да се утисне у земљу. Прекријте танким слојем земље и темељно навлажите прскалицом. Покријте посуду поколпцем који служи као затамњење. Семену је потребна влага и тама да би кренуло да клија. На сваких 12 сати откријте посуду и равномерно попрскајте водом.
- Посуду можете откити након 3 до 5 дана, тј. када угледате прве знаке клијања, сачекајте још 1 дан и откријте посуду.
- После откривања потребно је довољно светла - директна сунчева светлост, ЛЕД светла или класична сијалица. Ако држите поред прозора, повремено окрећите посуду да се биљке не би искривиле и полегле.
- Проверавајте влажност, да не буде натопљено, али влажно.
- Већина садница микробиља биће спремна за бербу након 10 дана.
- Маказама исеците микробиљке изнад линије тла, исперите уз помоћ цедиљке и осушите.
- Можете одмах користити биљке или их чувати у фрижидеру неколико дана.

Температура, светлост, вентилација

- Оптимална **температура** клијања и ницања се креће између 18 и 24°C. Највише им одговара уједначена температура, без наглог колебања. Ако је нижа, долази до појаве плесни и биљке се спорије развијају и расту.
- У кућним условима одговарају им јужне, осветљене стране са добром вентилацијом. У случају да не можете да обезбедите дневну изложеност светлу од најмање 14 часова, потребно је да користите ЛЕД лампе посебно дизајниране за гајење микроповрћа. Оне дају светлост без стварања топлоте и стимулишу фотосинтезу.
- Вентилација је важна јер уклања вишак влаге и спречава појаву обољења. Семе не треба садити прегусто, јер може доћи до појаве плесни и труљења.

Кратак видео о садњи микробилља на прозорској дасци



Japanska rotkva

Најпопуларније микробиље :

Спанаћ, алфа
алфа(луцерка),
ротквице, кељ,
купус, зелена
салата, рукола,
грашак,
сочиво, влашац,
босиљак,
коријандер,
сусам, амарант,
бела слачица,
сунцокрет...





Овако смо садили микробиље у школи, у кабинету на прозорској дасци. За осветљење смо користили собну лампу.

Дегустација и дружење



Микробиље смо јели као салату и као додатак намазу од хумуса и рибље паштете.

Берба

Време за бербу –
Већина садница
микробиља биће
спремна за бербу за
10 дана. Неки усеви
се могу убрати већ
после 7 дана.

Маказама исеците
микрозелениш
одмах изнад линије
тла.



Уbrane, опране и посушене микробиљке можете чувати у фрижидеру 4 до 5 дана

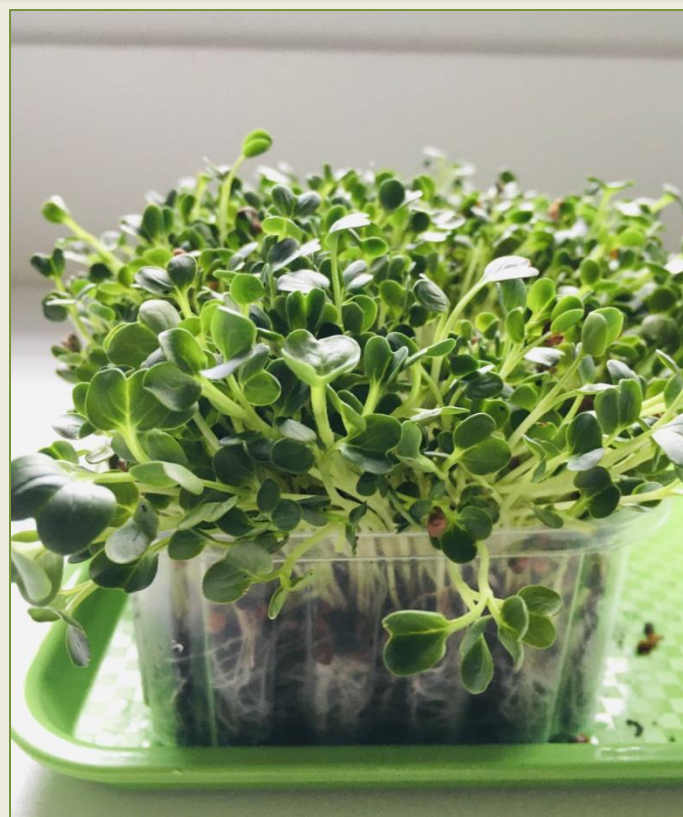


Из кухињске баште

Цвекла



Јапанска ротква



Зелени залогаји

Потаж од поврћа



Пица са моцарелом и печеницом



Храна као уметност





Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

FONDACIJA
TEMPUS



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

FONDACIJA
TEMPUS