

# MIKROOGRÓD

- ▶ Zioła i warzywa, które tu widzisz dopiero wypuściły pierwsze liście. Takie mikroliście są bardzo zdrowe i mogą mieć nawet pięć razy więcej wartości odżywczych niż dorosłe rośliny. Co więcej, mikroogród możesz w prosty sposób zrobić samemu w domu, dobierając własną kompozycję tekstur, kolorów i wartości odżywczych.

## ▶ POTRZEBNE MATERIAŁY:

### A. Pojemnik do hodowli

Możesz wykorzystać różnego typu pojemniki.

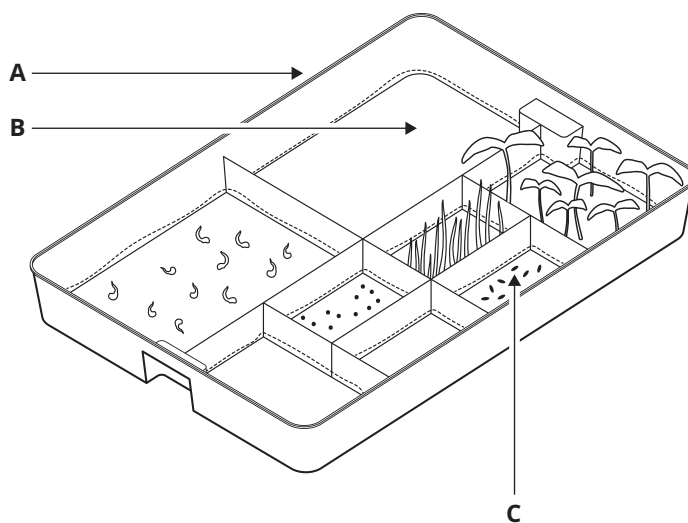
- ▶ Pojemnik z 6 przegródkami, np. KUGGIS

### B. Podłoże do wysiewu

- ▶ wykorzystaj w tym celu stary t-shirt lub inną bawełnianą tkaninę, przegródki możesz też wypełnić ziemią dla roślin
- ▶ specjalny nawóz do hydroponiki, ale możesz też spróbować użyć zwykłego - postaraj się, by był najbardziej naturalny jak to tylko możliwe

### C. Nasiona

- ▶ wypróbuj różne rodzaje, jak len, sałatę, słonecznik
- ▶ eksperymentuj



- ▶ **KROK 1** Dokładnie umyj pojemnik i ustaw go na parapecie, najlepiej w słonecznym miejscu.
- ▶ **KROK 2** Wytnij w miarę dopasowane kawałki tkaniny. Mogą być podwójne. Namocz je następnie w wodzie z odpowiednią ilością nawozu, zalecaną przez producenta. Następnie przełóż je do wybranych przegródek.
- ▶ **KROK 3** Do każdej z przegródek wsyp jeden typ nasion. Regularnie zraszaj je wodą, tak aby tkaniny były zawsze wilgotne. Zwróć uwagę na sposób wysiewu wybranych przez Ciebie roślin. Niektóre z nich kiełkują jedynie w ciemności. Wtedy należy zasłonić wybraną przegródkę na około 2-3 dni, aż nasiona zaczną kiełkować.
- ▶ **KROK 4** Gdy pojawią się pierwsze soczyste listki, możesz je zebrać przycinając roślinki u nasady. Będą doskonałym dodatkiem do kanapek, sałatek i koktajli.
- ▶ **KROK 5** Po zebraniu mikroliści, namocz i oczyść tkaninę mechanicznie, a następnie po prostu wybierz w pralce i wykorzystaj ponownie.