pestuj.sk

Jednoduchý | univerzálny návod na pestovanie mikrozeleniny a mikrobyliniek

Predtým ako sa rozhodnete pestovať mikrozeleninu alebo mikrobylinky (microgreens) je dôležité venovať pozornosť nasledujúcim faktorom, ktoré ovplyvňujú zdravý rast a kvalitnú úrodu:

Výber a skladovanie semien - Pri pestovaní microgreens je dôležité používať kvalitné, nelúpané a chemicky neošetrené semená s vysokou mierou klíčivosti. Odporúča sa nakupovať ich v špecializovaných obchodoch. Semená skladujte v suchom, tmavom a vzduchotesnom obale pri stabilnej izbovej teplote. Hoci semená vo všeobecnosti časom strácajú klíčivosť, pri správnom skladovaní zostáva pokles minimálny aj po 12 – 24 mesiacoch. Niektoré druhy semien ostávajú životaschopné niekoľko rokov.

Výber vhodného substrátu resp. pestovateľského média - Správny výber substrátu je kľúčový pre úspešné pestovanie microgreens. Je dôležité konkrétnemu druhu rastliny prispôsobiť substrát, na ktorom ju budete pestovať. Pre rýchlorastúce druhy (mikrozelenina 7 – 14 dní) postačujú bez-živinové pestovateľské médiá, ako celulózové podložky, kokosové vlákno či konopné rohože. Tieto rastliny si vystačia s vodou a živiny čerpajú priamo zo semien. Dlhšie rastúce druhy (mikrobylinky 14 dní a viac) je potrebné pestovať v substráte obsahujúcom živiny, ako je rašelina, alebo je vhodné využiť aj organické doplnky. Tie zabezpečia rastlinám kontinuálny prísun potrebných látok počas celého rastového cyklu.

Pravidelné a rovnomerné zavlažovanie – Rastlinám vo všeobecnosti vyhovuje zálievka čistou, odstátou vodou. Voda by mala mať približne takú teplotu, ako prostredie, v ktorom je rastlina pestovaná – izbová teplota je ideálna. Týkajúc sa výdatnosti zálievky, je dôležité vyhnúť sa extrémom – substrát by nemal byť ani príliš premočený, ani príliš suchý. Vyhovujúci je pravidelný každodenný optimálny prísun vody na spodnú časť – koreňový systém. Rozprašovač je vhodný iba vo fáze klíčenia. Počas rastu nie je vhodné aplikovať vodu priamo na listy, pretože husté porasty môžu byť náchylné na zaparovanie a tvorbu plesní. V tejto súvislosti je potrebné dbať aj na to, aby microgreens boli pestované na mieste s dobrou cirkuláciou vzduchu.

Vhodné svetelné podmienky - Bez kvalitného svetla nebudú rastliny plnohodnotne rásť, čo sa negatívne prejaví nielen na ich vzhľade, ale aj na chuti. Pre kvalitnú fotosyntézu, rast a vývin microgreens poskytnite rastlinám od 12 do 16 hodín kvalitného svetla. Kvalitné svetlo je možné niekoľko mesiacov v roku získať aj na slnečnú stranu orientovanom parapete okna. Počas neskorých jesenných a zimných sa bez umelého svetla microgreens prakticky pestovať plnohodnotne nedajú. Za pomerne dobré ceny sa dnes dajú zakúpiť vynikajúce zdroje umelého svetla, ktoré vydržia tisíce hodín a ich nákup určite ak to myslíte s pestovaním microgreens vážne ľutovať určite nebudete. Pre všeobecný rast rýchlo rastúcich druhov postačuje svetlo s hodnotou 4 000 – 5 000 K - neutrálna biela. Pre dlhšie rastúce druhy sa odporúča napríklad full spektrum LED 6 500 K, aspoň 100 – 200 µmol/m²/s PAR (fotosynteticky aktívne žiarenie) – imituje denné svetlo. Je to ideálna hodnota na kvalitnú fotosyntézu a rast.

Vyhovujúca teplota prostredia – Pestovanie microgreens nevyžaduje obzvlášť kontrolované podmienky. Postačuje bežná izbová teplota 18-24 stupňov. Pozornosť je potrebné venovať prvotnej fáze klíčenia, trvajúcej niekoľko dní (viď. popis k jednotlivým druhom na e-shope). V tejto fáze vytvorte semienkam obdobie tmy a udržiavanej vlhkosti. Stačí pestovateľské nádoby jednoducho zakryť. Existuje niekoľko výnimiek – napríklad špenát, ktorý vo fáze klíčenia vyžaduje nižšie teploty.

Zber a skladovanie – Mikrozeleninu zberajte v optimálnom štádiu vývoja, kedy sú plnohodnotne vyvinuté prvé pravé lístky. Zvyčajne to je 7-14 dní. Vtedy už rastlina dosahuje požadované chuťové vlastnosti, má adekvátnu textúru a vysoký obsah živín. Mikrobylinky potrebujú času viac. Strihajte bežnými ostrými nožnicami nad povrchom substrátu. Microgreens sa odporúčapred konzumáciou opláchnuť čistou vodou. Skladovať zostrihané microgreens je možné v uzatvorených vzduchotesných obaloch v chladničke niekoľko dní.

Hygiena a prevencia chorôb – Microgreens pestujte v hygienicky zabezpečenom prostredí = bežná čistá domácnosť. Platí, že ak budete rastliny korektne a vyvážene zalievať, udržiavať správnu cirkuláciu vzduchu nie je dôvod na obavy. V prípade občasného výskytu plesní je vhodné takúto napadnutú úrodu nekompromisne zlikvidovať. V profesionálnom pestovateľskom prostredí je bežná aplikácia 3% roztoku peroxidu vodíka na semená po vysadení. Čiastočne tak semená vydezinfikujete a znížite riziko výskytu plesní počas rastovej fázy. Na tento účel môžete použiť rozprašovač. Neskoršia konzumácia rastlín je v prípade použitia peroxidu vodíka absolútne bezpečná.

Stručný postup - technika - pri pestovaní microgreens (mikrozeleniny a mikrobyliniek)

1. Do vopred zvolenej vhodnej nádoby na pestovanie microgreens vložte pestovateľské médium alebo rovnomerne rozložte tenkú - približne 2-3cm vrstvu – sypaného substrátu. Pri pestovaní dlhšie rastúcich mikrobyliniek môže byť substrátu viac, aby bolo zabezpečené lepšie zásobovanie živinami. Je potrebné vziať do úvahy, že na relatívne malej ploche sa pestujú stovky rastlín, ktoré budú niekoľko dní po vyklíčení a vyčerpaní živín zo semien, potrebovať živiny ďalšie.

2. Na pripravenú výsevnú plochu rovnomerne rozložte vhodné množstvo semienok. Vhodné množstvo je potrebné praxou odsledovať alebo v dostupných zdrojoch vyhľadať údaje o konkrétnych druhoch a pomere vysievania na využitú plochu. U nás na e-shope uvádzame túto informáciu ku každému druhu rastliny v jej popise. Substrát odporúčame pred výsevom navlhčiť, aby sa semená na substráte lepšie zachytávali. Semená microgreens sa vysievajú pomerne nahusto z dôvodu maximálneho využitia pestovateľskej plochy. Po výseve semená mierne zatlačte do substrátu a dodatočne pokropte rozprašovačom. Na počiatočnú fázu klíčenia – niekoľko dní v závislosti od druhu - umiestnite na tmavé miesto. Nádobu je vhodné zakryť, respektíve zabezpečiť proti unikaniu vlhkosti. Priebežne a kontrolovane semená pokropte, aby bola zabezpečená stabilná vlhkosť.

Poznámka: Namáčanie väčšiny druhov semien pred výsadbou nie je potrebné. Potrebné je namáčanie hrachu a strukovín vo všeobecnosti. Niektorí pestovatelia namáčajú aj semená slnečnice, my sme ale významný rozdiel v namáčaní slnečnice pri jej pestovaní nezaznamenali. Namáčanie semien pred výsadbou sa zvyčajne aplikuje na dobu 8-12 hodín.

3. Doba naklíčenia jednotlivých druhov je rôzna. Zvyčajne sa pohybuje v rozmedzí 4-6 dní v závislosti od poskytnutej vlhkosti a okolitej teploty. Konkrétne hodnoty pre jednotlivé druhy uvádzame na e-shope. Je vhodná občasná priebežná kontrola, aby pestovateľ zistil, ako sa klíčenie vyvíja. *(Či majú klíčiace rastliny dostatok vlhkosti, či jej nemajú nadbytok, prípadne či sa neobjavili plesne.)* Vyklíčené rastliny (budú mať niekoľko centimetrov na výšku) umiestnite do svetla a nezabudnite pravidelne zavlažovať. Rastliny začnú pomerne rýchlo fotosyntetizovať a nadobúdať tak prirodzené odtiene farieb.

4. Pre rýchlorastúcu mikrozeleninu platí, že trvá približne ďalších 3-5 dní, pokým sú rastliny vhodné na konzumáciu. Doba, kedy je rastlina už „hotová“ resp. vhodná na konzumáciu je zvyčajne o niečo málo kratšia ako bola doba jej klíčenia, alebo približne rovnaká. Nami odporúčané hodnoty „ideálneho“ stavu hotovej rastliny vhodnej na konzumáciu nájdete na ***pestuj.sk*** v popisoch pre každú rastlinu samostatne. Napríklad hrach je ale pomerne variabilný a je možné ho konzumovať skôr v podobe mladých šťavnatých výhonkov už po 2-3 dňoch.

Ak ste v tomto manuáli nenašli odpovede, ktoré ste hľadali, budeme radi ak nám vaše dotazy zašlete a my ich sem radi doplníme.