

## Jednoduchý návod na pestovanie mikrozeleniny

### Postup pri pestovaní základných druhov /tryout balíček pre začiatočníkov - BASIC/:

1. Do vopred zvolenej vhodnej nádoby na pestovanie mikrozeleniny rovnomerne rozložte približne 2-3cm vrstvu **substrátu**. Poskytnutý substrát je „zmes rašeliny + pufrovaného kokosového vlákna s perlitom “ v množstve približne 2L.

Keďže druhy rastlín v balíčku rastú relatívne rýchlo, vhodným riešením je použitie priložených **celulóзовých vankúšikov**, ktoré perfektne sadnú do našich malých pestovateľských nádob. Nebojte sa experimentovať.

2. Na vytvorenú plochu rovnomerne rozložte vhodné množstvo semienok. Semienka pokropte vodou. Skúste substrát pokropiť /namočiť/ **predtým** ako rozložíte semienka, budú sa tak lepšie na substrát prichytávať. Namáčanie semien vopred nie je pre priložené druhy rastlín potrebné.

### Ideálne množstvo semienok, ktoré rozložte na plochu priloženej pestovateľskej nádoby

- redkovka “Rose” /20g v balení/ - *Raphanus sativus* – **4g**
- žerucha /20g v balení/ - *Lepidium sativum* – **2g** (žeruchu nezakrývajte, je tak náchylná na pleseň)
- rukola /20g v balení/ - *Eruca sativa, Eruca vesicaria* – **1,7g**
- kaleráb “Red” /20g v balení/ - *Brassica oleracea acephala var. gongylodes* – **2g**
- brokolica “Calabrese” /20g v balení/ - *Brassica oleracea var. litalica* – **1,7g**
- kapusta “Red” /20g v balení/ - *Brassica oleracea capitata rubra* – **2g**
- horčica „white“ /20g v balení/ - *Sinapis alba* – **3g**

3. Takto pripravenú nádobu zakryte, aby z nej neunikala vlhkosť. Umiestnite mimo dosahu svetla na približne 5+/- dní a udrzte substrát vlhký, nie však premočený. **Doba naklíčenia** priložených semienok rastlín sa môže pohybovať v rozmedzí 4-6 dní v závislosti od poskytnutej vlhkosti a okolitej teploty. Platí opäť – nebojte sa experimentovať.

4. Približne po 5+/- dňoch umiestnite vyklíčené rastliny /budú mať niekoľko centimetrov na výšku/ **do svetla** /ideálne umelého/ a nezabudnite pravidelne zavlažovať. Rastliny začnú pomerne rýchlo fotosyntetizovať a nadobúdať tak prirodzené odtiene farieb.

5. Pre pribalené rastliny platí, že trvá približne ďalšie 3-5 dní, pokým sú rastliny vhodné na konzumáciu. **Doba**, kedy rastlina je už „hotová“ závisí len od Vašich vizuálnych a chuťových preferencií. Nami odporúčané hodnoty „ideálneho“ stavu hotovej rastliny vhodnej na konzumáciu nájdete na [pestuj.sk](http://pestuj.sk) v popisoch pre každú rastlinu samostatne.

**Tip:** V chladničke vydržia rastliny po zostrihaní uložené vo vzduchotesnej nádobe niekoľko dní. Pred konzumáciou vypestovanej mikrozeleniny sa odporúča opláchnutie čistou pitnou vodou.

**Skladovanie:** Skladujte v suchu, pri bežnej izbovej teplote a mimo dosah svetla.

**Spotrebujte do jedného roku od zakúpenia.**

*Semienka teoreticky vydržia pri ideálnom skladovaní niekoľko rokov. Po dlhšom čase môže postupne klesať ich klíčivosť.*

**Upozornenie pre alergikov:** Semienka sú balené v zariadení, kde sa balia tiež nositelia alergénov ako napríklad semienka horčice, zeleru, pšenice.