

Сади для перемоги!

Вирощування мікрозелені на підвіконні



Сади
перемоги
Городні війська України



In partnership with
Canada

alinea

Мікрозелень

Мікрозелень – це молоді паростки овочевих рослин і трав, які збирають, коли рослини досягають кількох сантиметрів висоти. Хоча листова зелень і трави є одними з найпопулярніших рослин для вирощування мікрозелені, також вирощують амарант, редьку, броколі, соняшник та інші культури.



Мікрозелень потребує мінімум витратних матеріалів, місця та зусиль, але може стати хорошим початком для вирощування вдома, до того ж уже за 1-3 тижні ви матимете смачний та поживний додаток до ваших страв.

① **Оберіть, що вирощувати**

Ось кілька варіантів: рукола, амарант, базилік, буряк, броколі, гречка, капуста, мангольд, кінза, листя капусти, кукурудза, фенхель, листова капуста, кольрабі, гірчиця, настурція, горох, редис, соняшник.

② **Оберіть насіння мікрозелені**

Використовуйте насіння, спеціально призначені для вирощування як мікрозелень або паростки. Насіння, яке продають для вирощування в саду, іноді обробляють фунгіцидом, щоб покращити схожість у прохолодному вологому ґрунті. Органічно вирощене насіння не оброблене, тому є хорошим варіантом.

③ **Підберіть контейнери**

Підійде будь-який неглибокий контейнер, навіть повторно використаний контейнер після покупок у супермаркеті чи із доставленої їжі. Ви можете проткнути отвори в дні та поставити їх на водонепроникний піддон.

④ **Оберіть основу**

Основою для вирощування мікрозелені може бути спеціальна стартова суміш на основі торфу, кокосовий субстрат, лляний килимок (залежно від обраної культури для вирощування). Розкладіть попередньо зволожену посадкову суміш шаром 2-3 см у кожен контейнер.



5 Посійте насіння

Рівномірно розсіпте насіння по посадковій суміші. Якщо насіння велике (горох, соняшник, сочевиця, буряк, редис), його необхідно попередньо замочити в теплій воді на кілька годин.

6 Покрийте насіння

Нанесіть тонкий шар посадкової суміші на насіння та злегка притисніть, щоб забезпечити хороший контакт між сумішшю та насінням. Зрошення водою також допоможе осісти посадковій суміші навколо насіння.

7 Помістіть ємності в тепле світле місце

Ідеально підходить сонячне вікно.

8 Тримайте посадкову суміш вологою

Якщо ваші контейнери мають дренажні отвори, ви можете полити знизу, додавши воду в піддон і дозволивши рослинній суміші ввібрати воду. Злийте зайву воду з піддону. Або ви можете використовувати пульверизатор для поливу зверху, ретельно зволожуючи ґрунт. Не перезволожувати його – особливо важливо, якщо ваші контейнери не мають дренажних отворів.





9 Спостерігайте щодня

Перевірте вологість ґрунту та за потреби полийте. Більшість насіння проростає від кількох днів до тижня. Зверніть увагу на крихітні стебла червоного буряка та м'язисті пагони соняшнику. Коли вони піднімуться, вони швидко виростуть. Обертайте контейнери щодня або два, щоб стебла росли прямо.



10 Смакуйте першим урожаєм

Плануйте збирати врожай, коли рослини досягнуть 3-6 см у висоту або коли вони розвинуть один або два набори справжніх листків. Використовуйте ножиці, щоб зрізати стебла прямо над ґрунтом.

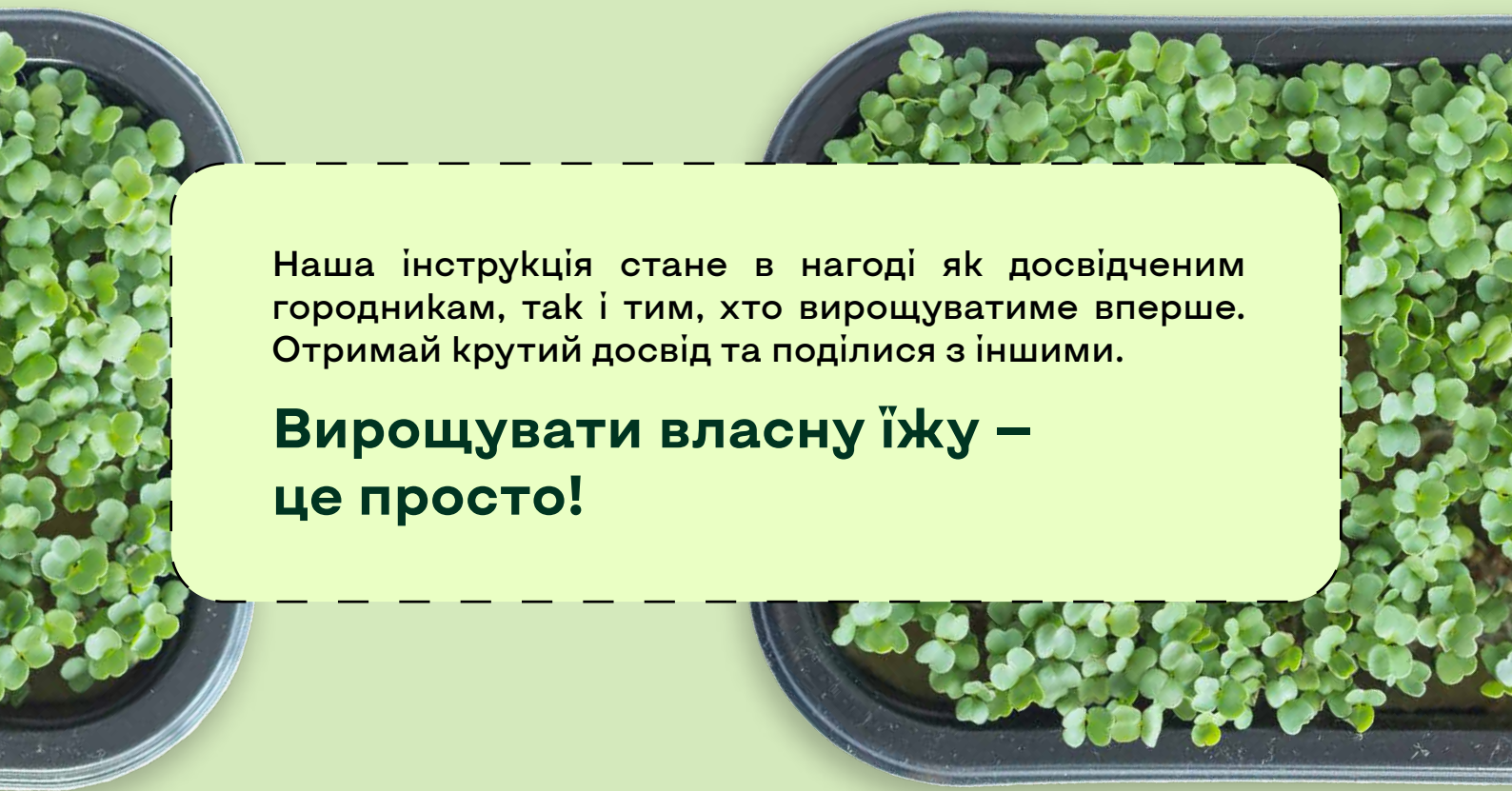


11 Починайте знову!

Киньте використаний ґрунт із першої партії в компост. Для досягнення найкращих результатів починайте кожну нову партію зі свіжої посадкової суміші.

Цей продукт розроблений ініціативою "Сади Перемоги" за підтримки проєкту «Супровід урядових реформ в Україні» (SURGe), що фінансується Урядом Канади та впроваджується компанією Alinea International.





Наша інструкція стане в нагоді як досвідченим городникам, так і тим, хто вирощуватиме вперше. Отримай крутий досвід та поділися з іншими.

**Вирощувати власну їжу –
це просто!**



Сади
перемоги
Городні війська України



In partnership with

Canada

alinea