



VÆR FRISK OG DYRK MICROGREENS

SUNDT GRØNT



WWW.INUA.GL

NAALAKKERSUISUT
GOVERNMENT OF GREENLAND



VÆR FRISK OG DYRK MICROGREENS

SUNDT GRØNT

Vidste du godt at du helt selv kan producere friske grøntsager derhjemme eller i mindre anlæg? Og at du endda kan gøre det på en nem, hurtig og billig måde? Denne metode hedder nemlig microgreens (mikrogrønt)!

Naturens superhelte har inviteret deres gode ven Bent til at lære jer om hvordan I helt selv kan dyrke microgreens derhjemme.

Med Bents metode kan du med lethed selv dyrke sunde og friske microgreens, som er fyldt med masser af vitaminer og mineraler. Det er blot et spørgsmål om at vide hvor nemt det egentlig kan være at dyrke sine egne grøntsager, og her har superheltenes ven en masse gode tips og tricks som han vil dele med jer.

Microgreens er så friske som grøntsager kan være, og de er helt fri for de sprøjtemidler der ofte bruges til at sikre lang holdbarhed i grøntsager. Derudover er det en billig og bæredygtig proces, da du blot skal genbruge ting som du allerede har derhjemme. Microgreens er gode for både dig og for vores planet!

Det er egentlig kun frø som skal skaffes udefra, men for at hjælpe jer på vej, har superheltenes forberedt en frøpakke til dig så du allerede nu kan gå hjem og prøve at dyrke microgreens.

Superheltenes ven Bent har lavet denne vejledning til dig, som fortæller skridt for skridt med billeder, hvor nemt det faktisk kan være at dyrke vores egne grøntsager.

**SÅ LAD OS KOMME I GANG MED
AT PRODUCERE MICROGREENS!** 😊



MANUAL

MICROGREENS

Her er de materialer som du skal bruge for at dyrke microgreens.

Materialerne er almindelige husholdnings- og genbrugsting.



FIGUR 1

MATERIALER:

1. 2 sorte plastbakker (her skal vi genbruge dem vi har fra butikker)
2. En kop til vand
3. Et litermål + en teske
4. Frø
5. Køkkenrulle, plantedyrkningsmåtte (eller toiletpapir)
6. Sprayflaske
7. Presset citron saft

FREMGANGSMÅDE

Vandværket kommer klor i vandet, og det skal vi meget gerne mindske for at hjælpe frøene godt på vej. Derfor kan du fylde en skål med vand fra vandhanen, og lade den stå i cirka et døgn. Så vil noget af klore nemlig forsvinde.

Vand fra vandhanen har en pH værdi på cirka 7 til 8. Det er ikke så godt for frøene da det er for høj en pH værdi for dem, og det kan derfor gøre at frøene vil udvikle sig langsommere og ikke blive så stærke.

VI VIL GERNE HAVE STÆRKE, SPRØDE OG FRISKE MICROGREENS.

Derfor kan du tage 1 liter vand fra den skål som har stået i cirka et døgn, og med din teske komme cirka 5 dråber af citronsaft ned i vandet. Rør derefter rundt i skålen.



Vi har nu sænket pH værdien til cirka 6 pH.
Nu passer vandet bedre til formålet,
og vi vil få stærkere frø.





Når du køber kød i butikkerne, ligger kødet ofte i flade sorte bakker. Disse bakker skal du endelig ikke smide ud, for vi kan i stedet genbruge dem til at dyrke microgreens! Du kan gøre bakkerne rent med lidt opvaskemiddel og varmt vand. Mange af bakkerne kan ikke tåle kogende vand, men varmt vand kan nemt anvendes.

Om bakkerne kan tåle kogende vand, afhænger af hvor tykt plastikken er. Tynde bakker vil bare krympe, og det vil vi selvfølgelig gerne undgå. Billederne på figur 6 viser bakker som godt kan tåle kogende vand.

Efter vi har rensset bakkerne og imens de nu køler af, så tager vi vores køkkenrulle og klipper 6 til 8 stykker. De skal passe godt til at lægges i bunden af plastikbakken.



FIGUR 6



FIGUR 7



FIGUR 8

TIP: HVIS DIN KØKKENRULLE ER AF DEN TYNDERE SLAGS, SKAL DER MULIGVIS KLIPPES FLERE STYKKER.



Når bakkerne er helt kølet af, fylder du halvdelen af en almindelig kop op med det pH sænket vand vi lavede tidligere. Nu skal vandet hældes ned i den ene plastbakke, og derefter fordeles rundt i bakken.

KØKKEN RULLESTYKkerne LÆGGES I BAKKEN.



FIGUR 9



FIGUR 10



FIGUR 11

Nu skal du tage din køkkenrulle eller plantedykningsmåtte, og forme en måtte som du trykker ned i bunden af bakken, så måtten kan suge al vandet til sig. Derefter vender du måtten og ligger den ned i bunden af bakken igen. Nu er bakken klar til at frøene skal drysses derpå!

HER ER DET SALAD CRESS DER ANVENDES.



FIGUR 12



FIGUR 13



FIGUR 14

FRØENE SKAL SPREDES JÆVNT UD I BAKKEN.



FIGUR 15



FIGUR 16



FIGUR 17

Vandet i litermålet hældes i en sprayflaske, som du sprayer ned i bakken hvis der er nogle tørre steder på måtten. Frøene skal være fugtige – men de må ikke svømme i vand!



FIGUR 18



FIGUR 19

BÆREDYGTIGT TIP: HVIS DU IKKE HAR EN SPRAYFLASKE TIL PLANTER DERHJEMME, KAN DU BARE ANVENDE EN GAMMEL RENGØRINGSSPRAYFLASKE. MEN HUSK AT RENSE SPRAYFLASKEN GRUNDIGT FØR DU BRUGER DEN TIL MICROGREENS!

Den anden bakke sprayes med vand i bunden, så vi kan bevare fugtighed til frøene. Bakken vendes på hovedet, og liggес ovenpå bakken med frøene. Det er proceduren.



FIGUR 20



FIGUR 21



FIGUR 22



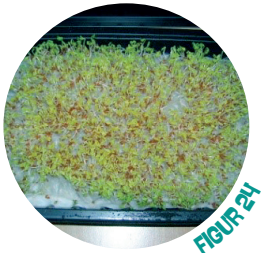
FIGUR 23

VEDLIGEHOLDELSE.

Bakkerne skal anbringes et køligt sted: cirka 12 – 20 grader celsius. Hver morgen og aften (cirka 12 timer imellem), løfter du den øverste bakke og sprayer frøene med lidt vand. Så kan vi sikre at frøene er fugtige, og at de kan vokse sig store. Her skal du også spraye den øverste bakke med lidt vand, for at beholde noget fugtighed inde i selve bakken.

Den her procedure med at løfte den ene bakke og spraye med vand (som Bent viser på billederne ovenover), skal gøres i cirka 3 ½ dag. Det kan tage lidt længere eller kortere tid afhængig af hvilken type frø det er, men det lærer vi hurtigt.

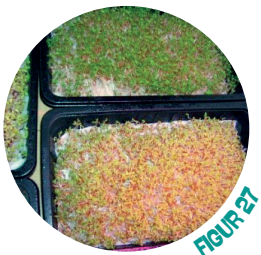
Efter cirka 3 ½ dag, vender du den øverste bakke den anden vej før den lægges ovenpå den anden bakke igen. Vi gør dette fordi frøene nu vil tro at de ligger nede i jord, og de vil derfor kæmpe mere. Fordi vi får frøene til at kæmpe, får vi nogle super-stærke microgreens!



Proceduren er stadigvæk at vi cirka hver 12 timer skal løfte bakken og spraye frøene med PH-balanceret vand, og samtidig spraye bakkens 'ryg' som så vendes ned mod frøene. Denne procedure fortsættes i cirka 2 ½ dag mere, og så vil man derefter kunne begynde at se den øverste bække hæve sig. Det er fordi frøene nedenunder kæmper og bliver stærkere og stærkere under bakken.

Nu kan du sætte bakken i vinduet så frøene får dagslys. Alternativt kan de sættes under en lampe.

**TIP: I SIT PROJEKT
ANVENDER BENT EN 12W
LED PÆRE. DU KAN OGSÅ
ANVENDE LAVENERGI
LYS, OGSÅ KENDT SOM
SPAREPÆRER.**



HØST

Efter omkring 8 til 10 dage kan vi høste vores microgreens!

Nogle microgreens kan godt tage lidt længere om at blive klar, måske 12 dage eller mere. Dette afhænger af hvilken type microgreens man dyrker. Så her skal vi måske bevæbne os med lidt tålmodighed hvis frøene har brug for lidt længere tid til at vokse sig store og stærke. Det er bedst at høste microgreens om morgenen når det er lidt køligt, eller om aftenen når det også er lidt køligt. Hvis vi høster dem når det er for varmt, får vi ikke den samme lækre og sprøde afdgrøde.

OPBEVARING



RENGØRING:

Nu er dine microgreens høstet. Men før vi kan spise dem, skal vi rense dem først.

1. Fjern eventuelle beskadigede, visne eller gulnet blade og afbrød hårde eller stive stængler.
2. Fyld en stor skål med koldt vand og sæt greens i vandet.
3. Forsigtigt røres afgrøden rundt i vandet, og tag frø skaller væk, hvis der skulle være nogen.
4. Tøm skålen og fyld den med rent vand. Gentag vaskeprocessen. Gentages, indtil ingen aflejringer er tilbage på bunden af skålen.
5. Større blade af microgreens kan vaskes ved at holde dem under rindende koldt vand. Fold forsigtigt alle bladene for at være sikker på at fjerne frø skaller, m.v
6. Ryst overskydende vand fra afgrøden i dørslaget.



BEVARING OG OPBEVARING

Microgreens skal tørres korrekt før opbevaring.

Efter afgrøden er blevet tørret i dørslaget, spred mindre partier af microgreens till tørre på et stykke udrullet køkkenrulle i cirka 1 ½ time.

Læg dem derefter i en genoplukkelig plasticpose. Obs. Før posen lukkes, skal luften lukkes ud! Hvis microgreens er udsat for overskydende fugt og luft, vil de hurtigt blive dårlige. Microgreens må ikke opbevares ved siden af frugter som producerer gasarten ethylen, såsom æbler, bananer, melon, pærer, nektariner og ferskner. Dette er fordi den ethylengas som de producerer, vil forårsage tidlig modning. Så vil bladene på vores microgreens blive spottet og vil begynde at henfalde.

Det er bedst at gemme microgreens i den kortest mulige tid og spise dem hurtigst muligt, for at sikre den højeste friskhed og gode smag.

MICROGREENS KAN OPBEVARES I KØLESKABET I CIRKA FEM DAGE.

MICROGREENS
- the perfect
little super food!



FIGUR 28

PÅ FIGUR 30 ER DER BLEVET ANVENDT BROCCOLI
(VENSTRE) OG SALAD CRESS (HØJRE).



Her et eksempel på hvordan
Bent selv bruger microgreens:
kogt havkat med friskplukket
salat og microgreens salat.

GOD FORNØJELSE OG GOD APPETIT! 😊





FAKTA OM MIKROGRØNT:

- Mikrogrønt er generelt 20-50 gange mere næringsrige end deres voksne udgave.
- Broccoli mikrogrønt er op til 40 gange sundere end den voksne broccoli plante!
- Mikrogrønt er ofte refereret til som 'superfood' da de er fyldt med masser af mineraler, vitaminer, antioxidanter og andet godt.
- Mikrogrønt er med til at styrke dit immunforsvar!
- Mikrogrønt kan dyrkes hele året rundt. Fordi de dyrkes indendørs, behøver man ikke at vente på sommer og varmere vejr – mikrogrønt har blot brug for en rimelig mængde lys og rumtemperatur.
- Du kan bruge mikrogrønt på alt slags mad! Bare et drys af mikrogrønt på din aftensmad sørger for at du får et ordentligt skud vitaminer og mineraler med din måltid.
- Mikrogrønt varierer i størrelse og er imellem 2,5 til 5 cm lang. Men trods deres lille størrelse, kan de have en overraskende intens smag.