



NUTAARTUGASSAQARNIARLUTIT MICROGREENS-INIK NAATITSIGIT NAATITAT PEQQINNARTUT



WWW.INUA.GL

NAALAKKERSUISUT
GOVERNMENT OF GREENLAND



NUTAARTUGASSAQARNIARLUTIT MICROGREENS-INIK NAATITSIGIT

NAATITAT PEQQINNARTUT

Nalunngiliuk angerlarsimafferni naatitanik nutaanik nammineerluinnarlutit imaluunniit atortorissaarutini minnerusuni tunisassiorsinnaallutit? Aammalu allaat ajornanngitsumik, sukkasuumik akikitsumillu taamaaliorsinnaallutit? Periaaseq taanna tassa taaguuteqarpoq microgreens (naasut mikisuaqqat)!

Pinggortitap Paarsisuisa ikinngutigilluagartik Bent, angerlarsimaffissinni microgreens-inik nammineerluinnarlusi qanoq naatitsisinaanersusi pillugu ilinniartitsisussassitut, qaaqqaat. Bentip periaasia atorlugu microgreens-inik, vitaminerpassualinnik atortussiassartarpassualinnillu, peqqinnartunik nutaanillu ajornanngitsumik nammineerlutit naatitsisinaavutit. Nammineq naatitaatissanik naatitsineq qanoq ajornanngitsigisinaanersoq ilisimanissaa apeqqutaaginnarpoq, matumanilu pinggortitap paarsisuisa ikinngutaat siunnersuutissarpassuaqarlunilu ilioriaasissarpassuaqarpoq ilissinnut paasitikkusutaminik.

Microgreens naatitap nutaajusinnaaneratut nutaajutigippit, aammalu seqqarsaatinik, amerlanertigut naatitap siviisunermik ajortissinnaannginnissaannut atorneqartartunik, atuiffiunngilluinnarput. Tamatuma saniatigut suliap ingerlanera akikitsuuvoq piujuartussaallunilu, tassami angerlarsimafferni pigeriikkatit atoqqiinnartussaavatit. Microgreens ilinnut nunarsuatsinnullu pitsaasuupput!

Naatitassartai kisimik avataaniit pissarsiarineqartussaapput, kisianni aallartilluarnissassinnut ikiorniarlusi pinggortitap paarsisuisa naatitassanik poortanik piareersaappaasi, taamaallillutit angerlaruit ingerlaannaq microgreens-inik naatitsinissaq misilissinnaaleriissallugu. Pinggortitap paarsisuisa ikinngutaata Bentip ilinnut ilitsersuut manna suliaraa, tassani assitalinnik alloriarnikkaartumik qanoq nammineq naatitaatissanik naatitsisinaaneq ajornanngitsiginersoq oqaluttuarineqarluni.

**TAAMAATTUMIK MICROGREENS-INIK
TUNISASSIORLUTA AALLARTIINNARIARTA!** 😊



ILITSERSUUT

MICROGREENS

Aajukua atortussat microgreens-inik naatitsinissamut atugassatit. Atortussat nalinginnaasumik angerlarsimaffinni pigineqartuupput atoqqitassaallutillu.



ATORTUSSAT:

1. Bakkit plastikkit qernertut marluk (tassani pisiniarfinni pigeriikkagut atoqqissavagut)
2. Tiitorfik imermut atugassaq
3. Liiterinut uuttuut + alussaateeraq
4. Naatitassat
5. Køkkenrulle, naasunik naatitsinermut allequtassaq (imaluunniit equutissiaq)
6. Puuiaasaq seqqarsaat
7. Citronip issera naqitaq

NAATITSERIAASEQ

Imeqarfik imermi klorilersuisarpoq, tamannalu naatitassat aallartilluarnissaannut annikillikkutsigu pitsaassaaq. Taamaattumik niaquusaq imermik kuutsitsivimmiit imermik immersinnaavat, aammalu ullup unnuallu missaani uninngatissinnaallugu. Taamaalluni klorip ilaa tammassaaq.

Imeq imermik kuutsitsivimmeersoq pH-imik 7 – 8 missaannik annertussuilimmik akoqarpoq. Tamanna naatitassanut pitsaavallaangilaq, tassami tamanna pH nalinga taakkununga qaffasippallaarmat, taamaattumillu naatitassat arriinnerusumik naajartuaartissinnaavai nukittuallaarunnaartussaallutillu.

MICROGREENS-IT NUKITTUUJUTIKKUSUPPAGUT, SIKATTUUTIKKUSULLUGIT NUTAAJUTIKKUSULLUGILLU.

Taamaattumik niaquusamit ullup unnuallu missaa uninngasimasumit imeq 1 literi tigusunnaavat, aammalu alussaateerarik imeq citronip isseranit kuseriarnernik 5-inik akusinnaallugu. Tamatuma kingorna niaquusaq aalatissavat.



Maannakkut pH nalinga 6 pH missaanut annikillisipparput. Maannakkut imeq siunertamat naleqqunnerulerpoq, aammalu naatitassagut nukittunerulissallutik.





Pisinarfinni neqinik pisigaagavit, neqi amerlanertigut bakke-ni qernertuni ikkattuniittarpoq. Bakkit taakkua igissanngilatit, tamatumunngami taarsiullugu microgreens-inik naatitsinitsinnut atoqqissinnaavagut! Bakkit erruinermut qaqorsaasilaarlugit imermillu kissartumik errorsinnaavatit.

Bakkit ilarpassuisa imeq qalattoq saperpaat, kisianni imeq kissartoq ajornanngitsumik atorneqarsinnaavoq.

Bakkit imeq qalattoq sapinnginneraat, plastikkip qanoq issutiginera apeqqutaavoq. Bakkit saattut eqittussaapput, tamannalu soorunami pinngitsoorusupparput. Assini ilusiliaq 6-imiittuni bakkit imermik qalattumik errorneqarsinnaasut, takutinneqarput.

Bakkit erroreerutsigu aammalu maannakut nilloreserneranni, køkkenrulle tigussavarput aammalu 6 – 8-nik kipsisilluta. Taakkua bakkit plastikkit naqqanut ilinissaannut naammalluassapput.



SIUNNERSUUT:
KØKKENRULLE SAATTUUPPAT,
AMERLANERUSUNIK
KIPISIGSASUTIT ILIMANARPOQ.



Bakkit nillerluinnarpata, affaa imermik pH appartillugu siusinnerusukkut suliarisatsinnit tiitorfimmitt nalinginnaasumit immisavat. Maannakutt imeq bakkip plastikkip aappaanut kuissavat, tamatumalu kingorna bakkimi agguataartilugulu.

KØKKENRULLE-MERNIT BAKKE-MUT ILINEQASSAPPUT.



ILUSILIAQ 9



ILUSILIAQ 10



ILUSILIAQ 11

Maannakutt køkkenrulle imaluunniit naasunik naatitsinermut allequtaq ilissavat, aammalu allequtaq bakkip naqqanut naqillugu ilusinitissallugu, taamaalluni allequtaata imeq tamaat millussinnaasallugu. Tamatuma kingorna allequtaq mumissavat aammalu bakkip naqqanut ileqqissallugu. Maannakutt bakki naatitassat nakkalataarnissaannut piareerpoq!

SALAD CRESS UANI ATORNEQASSAAQ



ILUSILIAQ 12



ILUSILIAQ 13



ILUSILIAQ 14

NAATITASSAT BAKKIMI ASSIGIAARTUMIK SIARUARNEQASSAPPUT.



ILUSILIAQ 15



ILUSILIAQ 16



ILUSILIAQ 17

Imeq literinut uuttuummiitoq puuiaasamut seqqarsaammut kuineqassaaq, taannalu allequttaa panertorta qarpat bakkimi seqqarsassallugu. Naatitassat isugutassapput – kisianni imermi aalasinnaassanngillat!



**PIUJUARTITSINISSAMUT
SIUNNERSUUT: ANGERLARSIMAFFERNI
NAASUNUT PUUIAASAMIK
SEQQARSAATEQANNGIKKUIT,
EQQIAANERMUT SEQQARSAAT
ATORUNNAAGAQ ATORGINNAAVAT.
KISIANNI EQQAAMASSAVAT
PUUIAASAQ SEQQARSAAT
MICROGREENS-INUT ATUNNGINNERANI
ERRORLUAQQAASSAGAKKU!**

Bakkip aappaa naqqani imermik seqqarsarneqassaaq, taamaalilluta naatitassat isugutannerat attatiinnarsinnaassallutilu. Bakki pusinneqassaaq, aammalu bakkip naatitassani imaqartup qaavanut ilineqassalluni. Tassalu periaaseq taamaappoq.



ASERFALLATSAALIINEQ

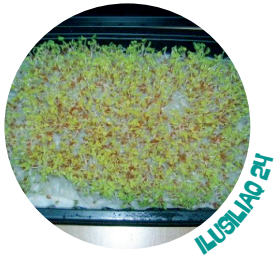
Bakkit nillertumut
inissinneqassapput: 12 – 20
grader celsius missaanni.
Ullaat unnuillu tamaasa
(nalunaaquttap akunnerinik



12-it missaannik akuttussuulimmik),

bakki qalleq kivissavat aammalu naatitassat imermik seqqarsalaartassallugit. Taamaalilluta naatitassat isugutannissaat qulakkeersinnaassavarput, aammalu angisoorsuanngorlutik naajartuaarsinnaassapput. Tassani aamma bakkip isugutattuaannarnissaanut bakki qalleq imermik seqqarsalaartassavat. Bakkip aappaa kivillugu imermillu seqqarsalaartarluni periaaseq taanna (Bentip assilisani matuma siuliniittuni takutitaa), ullut 3 ½ missaanni ingerlanneqassaaq. Naatitassat suunersut apeqqutaalluni sivisunerulaarsinnaavoq sivikinnerulaarsinnaalluniluunniit, kisianni tamanna ingerlaannaq ilikkassavarput.

Ullut 3 ½ missaasa ingerlareerneranni bakki qalleq, bakkip aappaata qaavanut ileqqinginnerani, illuatungaanut mumissavat. Taamaaliussaagut pissutigalugu naatitassat maannakkut isumaqalissammata nunap iluaniillutik, taamaattumillu akersuunnerulertussaallutik. Naatitassat akersuutinnerat pissutigalugu, microgreens-inik nukittoorujussuarnik pegalissaagut!



ILUSLIAQ 24



ILUSLIAQ 25



ILUSLIAQ 26

Periaaseq suli tassaavoq, nalunaaquuttap akunnerisa 12-it missaasa ingerlareereri tamaasa bakki kivittassagipput aammalu imermik PH-oqimaaqatigiissinneqartumik naatitassat seqqarsartassallugit, peqatigisaanillu bakkip 'qimerlua' naatitassat tungaanut ammut sammisoq seqqarsartassallugu. Periaaseq taanna ullut 2 ½ missai suli ingerlanneqassaaq, tamatumal kingorna bakki qalleq portunerulersoq takusinnaaleriartussavarput. Tassani pissutaavoq naatitassat ataaniittut akersuunnerat aammalu bakkip ataani nukittusiartuinnavinnerat.

Maannakkut bakki igalaanut inississinnaalerpat, taamaalillutik naatitassat qaamasumiilissallutik. Taamaangippat qulliup ataanut ilineqarsinnaapput.



ILUSLIAQ 27



ILUSLIAQ 28

**SIUNNERSUUT: BENTIP
SULINIUTIMINI 12W
LED-MIK QULLITALIK ATORPAA.
AAMMA QULLEQ NUKISSIAMIK
ATUINNGINNERUSOQ
ATORGINNAAVAT, AAMMA
QULLITATUT SIPAARNARTUTUT
ILISIMANEQARTUT.**

KATERSUINEQ

Ullut 8 - 10 missaasa ingerlareerneranni microgreens naatitagut katersorsinnaalissavagut! Microgreens ilaasa piareernissaat sivisunerulaarsinnaavoq, immaqa suli ullut 12-it sivisunerusumilluunniit. Tamatumunnga microgreens sorliit naatinneqarnersut apeqqutaavoq. Taamaattumik tassani immaqa naatitassat angisoorsuanngorlutik nukittuunngorlutillu naajartuarnissaminnut piffissamik sivisunerulaartumik pisariaqartitsippata naammagittalaartariaqarpugut. Microgreens ullaakkut nillataarnerani, imaluunniit unnukkat aamma nillataalaarnerani, katersorlugit pitsaaneruvoq. Kiappallaami katersorsutigu, inerititanik taamatut mamarunartunik sikattunillu pissarsingitsiussaagut.

TOQQORTERISARNEQ



EQQIAANEQ:

Maannakkut microgreens naatitatit katersorneqarsinnaalerput.

Kisianni nerisinnaalnginneranni saleqqaartussaavagut.

1. Pilutai ajoqutillit, toquliorsimasut imaluunniit sungaartut piiakkit, aammalu kanaartai manngertut imaluunniit qeratasuut napillugit.
2. Niaquusaq angisooq imermik nillertumik immeruk aammalu microgreens naatitatit imermut ikillugit.
3. Microgreens naatitatit imermiittut mianersorlutit aalatikkit, aammalu peqassappat naatitassartaasa qalipai piarlugit.
4. Niaquusaq imaaruk aammalu imermik nutaamik immeqqillugu. Errortornerisa ingerlannerat uteqqiguk. Tamanna niaquusap naqqani unerartoqarunnaarnissaata tungaanut uteqattaarneqassaaq.
5. Microgreens-it pilutai angisuut erngup nillertup kuuttup ataaniitillugit errortorneqarsinnaapput. Naatitassartaasa qalipai allallu peersimanissai qulakkeerniarlugu pilutai tamaasa mianersorlutik peqikkit.
6. Microgreens-ini naatitarni imeq sinneruttoq nakkartitsivimmi aalatiguk.



UNINGATITSISARNEQ TOQQORTAQARTARNERLU

Microgreens toqqorneqannginneranni eqqortumik panerserneqassapput.

Ineritatit nakkartitsivimmi panerserneqareerpata, microgreens annikitsukkaarlugit nalunaaquttap akunnerata 1 ½ missaani kòkkenrullemi siaarsimasumi panerserlugit illissavatit.

Tamatuma kingorna puussiamut plastikkimut ammaqpinneqarsinnaasumut ikissavatit. Eqqaamajuk. Puussiap matunnginnerani silaannaarneqassaaq! Microgreens isugutattumiitineqarunik silaannalimmiitineqarunillu, sukkasuumik ajortittussaapput.

Microgreens naatitat gassinik ethyleninik aniatitsisartut, soorlu iibilit, bananit, melonit, peerit, nektarinin aamma ferskenit, sanianni inissisimatinneqassaaq. Tamatumani pissutaavoq ethylengas taakkua aniatittagaat siusissukkut ineritsitsisussaammat. Taava microgreens naatitatta pilutai nakkaalersut takuneqarsinnaalissaq.

Microgreens nutaajunerpaanissaat mamaqarluarnissaallu qulakkeerniarlugu sapinngisamik sivikinnerpaamik toqqorsimaarnissaat neripallannissaallu ajunnginnerpaavoq.

MICROGREENS ULLUT

TALLIMAT MISSAANNI

NILLATAARTITSIVIMMIITINNEQARSINNAAPPUT.

MICROGREENS

- the perfect
little super food!



**ILUSILIAQ 30-MI BROCCOLI (SAAMERLEQ) AAMMA
SALAD CRESS (TALERPILLEQ) ATORNEQARPUT.**



Uani Bent nammineerluni qanoq microgreens-inik atuisarnersoq assersuutissaq; qeeraq uutaq salat-inik nutaanik nuniatanik aammalu microgreens salat-inik akulik.

NUANNISARLUARISI NERILLUARISILU! 😊





NAATITAT MIKISUT:

- Naatsitat mikisut ataatsimut isigalugit ineritsillugit naatitaniit 20-50-eriaammik peqqinnarnerupput.
- Broccoliti mikisut broccolinit ineritsillugit naatsitaniit 40-riaammik peqqinnarnerupput!
- Naatitat mikisut akuttungitsumik 'nerisassatsialattut' taaneqartarput, mineralinik, vitamininik, antioxidantinik allanillu pitsaasunik ulikkaaramik.
- Naatitat mikisut timiviti illersorsinnaassusianut nukittortitseqataasarput!
- Naatitat mikisut ukioq kaajallallugu naatinneqarsinnaapput. Illup iluani naatinneqartaramik aasarnissaa silallu kiannerulernissaa utaqqisariaqanngilaq – naatitat mikisut qaamaneqarluarnissaa inillu kissalaarnissaa kisiisa pisariaqartittarpaat.
- Naatitat mikisut nerisassanut sunulluunniit akorisinnaavatit. Unnukkut nerisatit naatitanik mikisunik nakkalataarukkit vitaminit mineralillu naammattut pissarsiarissavatit.
- Naatitat mikisut angissutsimikkut allanngorartarput, aammalu 2,5 aamma 5 cm-it akornanni takkissuseqartarput. Mikigaluarlutik tupaallannartumik mamassuseqarluarsinnaapput.