

# Mikrozelenjava na okenski polici

V zimskih mesecih poskrbite za sveže vitamine in minerale z mikrozelenjavo. Vrtniček si naredite tako, da v podstavke ali pladnje posejete špinačo, blitvo, solato, rukolo, vrtno krešo, azijsko listno zelenjavo, peteršilj in zeleno.

**M**ikrozelenjava vsebuje vse vitamine, minerale in druge snovi, ki so pomembne za razvoj mlade rastline. Žlica ali dve tako pridelane zelenjave je po hranilni vrednosti vredna več kot manjša skleda solate. V začetnem obdobju razvoja vsake rastline je vse bogastvo vitaminov in mineralov dostopno tudi nam. Vse pomembne snovi so mladi rastlini potrebne do trenutka, ko razvije prve prave liste. Če jo porežemo pravi čas, zaužijemo vse hranilne snovi. Za mikrozelenjavo uporabljamo špinačo, blitvo, solato, rukolo, vrtno krešo. Zanimiv okus imajo tudi azijska listna zelenjava, peteršilj in zelena. Uporabna so tudi žita. Med najokusnejšimi je zagotovo pšenica, uporabljamo pa tudi rž in ječmen. Ne pozabimo na zelišča, kot sta bazilika in majaron. Mlade liste mikrozelenjave uporabimo kot dodatek smutijem in sveže stisnjenim sokovom. Mlado listje žit na primer dodamo smutijem iz jabolk in hrušk. V namaze lahko dodamo baziliko in majaron. Druga listna zelenjava je uporabna kot dodatek solatam, sendvičem, juham, mesu, ribam. Če je pridelamo dovolj, jo

lahko uporabljamo tudi samostojno. Seme sejemo v pladenj, ki je namenjen prav setvi mikrozelenjave in ima priloženo blazinico iz mineralnih vlaken. V tem primeru zemlje ni treba dodajati. Po rezanju mlade zelenjave blazinico zamenjamo in ponovimo setev.

Seme lahko posejemo tudi v nizek pladenj ali nizko posodo, ki jo napolnimo z zemljo, lahko z zemljo, ki je namenjena gojenju zelišč. Dovolj je, če uporabimo podstavek za rože, saj zelo mlade rastline še ne razvijajo močnih korenin. V podstavek ali plitko posodo dodamo do dva centimetra zemlje, nato sejemo in dodamo še nekaj milimetrov zemlje, da pokrijemo seme. Po končani setvi seme z roko rahlo potisnemo v zemljo ali drugo podlago. Za izboljšanje stika s podlago lahko uporabimo karton.

Po setvi poskrbimo za vlaženje zemlje ali blazinice iz mineralnih vlaken. To najlažje naredimo z zmernim zalivanjem ali pršenjem. Takoj po setvi vodi dodamo pripravke iz morskih alg, ki izboljšajo kalitev. V praksi se najbolj obrestuje redno pršenje mladih rastlin s pršilko. To v



suhih bivalnih prostorih naredimo večkrat na dan. Običajno je dovolj, če pršimo vsaj zjutraj in zvečer. Vsekakor se izogibamo stoječi vodi v pladnju ali podstavku z blazinico iz mineralnih vlaken. V času kalitve in rasti se bo mikrozelenjava najbolje počutila pri temperaturi, ki se giblje med 16 in 25 stopinjami Celzija. Višja je temperatura, hitreje bodo semena kalila. Za rast je najprimernejša temperatura okrog 20 stopinj. Za rast zadostuje že šest ur dnevne svetlobe. Tako lahko sveže vitamine in minerale na domači okenski polici pridelamo tudi v zimskem času. Mikrozelenjavo porežemo s škarjami, ko se razvijejo prvi pravi listi. Prvi pridelek režemo po dobrih dveh tednih, lahko tudi prej. Nekatera semena kalijo počasi, zato je treba čakati dalj časa, preden porežemo mikrozelenjavo. Vse je odvisno od časa kalitve posameznega semena, svetlobe in temperature.

Davor Špehar, Zeleni svet



Za nasvet pokličite:  
Davor 040 669 449

## Izbira prazničnega drevesca

Poleg posekanih smrek in jelk lahko okrasimo živo drevo, ki ga naslednje leto posadimo na vrtu. Za gojenje v loncih izbiramo med navadno smreko, omoriko, srebrno smreko, navadno jelko, kavkaško jelko, navadnim brinom, bodiko in borom. Primerne so nižje in kompaktno rastoče sorte. Treba je kupiti vzgojeno sadiko v lončku ali vzgojene sadike, ki jih vsako leto izkopavajo v drevesnici.

Če sadiko izkopljemo v naravi in jo posadimo v lonec, ne bo preživela oziroma jo bo izkop tako močno prizadel, da se bo kasneje po vsej verjetnosti posušila. V notranjem prostoru je takšno drevesce lahko le največ 14 dni, nato ga premaknemo na teraso ali balkon.

Drevo se ne sme izsušiti.