

e-book:

Jak na pěstování microgreens



Obsah

Úvod..... 4

Co to jsou microgreens?..... 5

Rozdíl mezi microgreens a klíčky..... 6

Příprava na pěstování..... 7

Výběr prostoru na pěstování..... 8

Pěstování venku..... 11

V čem začít pěstovat?..... 13

Jak vybrat pěstební médium?..... 14

Kde brát semínka a na co si dát pozor..... 15

Zalévání..... 17

Světlo..... 18

Ventilace..... 19

Přihnojování microgreens..... 20

Pěstování..... 21

Obecné informace na začátek..... 22

Rozdělení druhů..... 29

Brokolice..... 30

Hořčice..... 32

Hrách..... 34

Jetel.....	37
Kedlubna.....	38
Koriandr.....	39
Lichořeřišnice.....	41
Mizuna.....	42
Pórek.....	43
Rukola.....	44
Ředkvičky.....	46
Slunečnice.....	47

Choroby a škůdci..... 49

Plíseň nebo koříny.....	50
Škůdci.....	57

Máme sklizené, co teď?..... 58

Úklid.....	59
Skladování microgreens.....	60
Jak si nejlépe vychutnat sklizeň.....	61

Bonusy..... 62

Kalendář jednotlivých činností.....	63
Pár rad do začátku podnikání.....	64



úvod

Co to jsou microgreens?

Microgreens jsou výhonky rostlin sklízené ve fázi plně vyvinutých děložních listů.

U některých druhů se čeká až na první pravý list.

Rostou rychle, obvykle sklízíte **7 - 21 dnů** od zasetí.

Microgreens mají **intenzivní chuť a aroma**, což může obohatit vaše jídla. Jsou skvělým doplňkem do salátů, sendvičů, polévek a dalších pokrmů.

Pěstováním vlastních microgreens můžete snížit svou závislost na dovážených potravinách a snížit svou uhlíkovou stopu.

Pěstování microgreens **může být relaxační** a zábavnou činností.



Rozdíl mezi microgreens a klíčky

Zásadní rozdíl je ve stylu pěstování.

Klíčky se pěstují v nakličovacích miskách nebo sklenicích a konzumuje se celá rostlina i s kořínkem.

Oproti tomu **microgreens se pěstují na tzv. médiu**, to může být substrát nebo různé rohože minerálního a organického původu.

Microgreens se **při sklizni seřezávají** a konzumuje se pouze stonek a první lístky. Microgreens jsou de facto další vývojovým stádiem rostliny, které následuje po klíčcích.



Microgreens



Klíčky

Zalévání

Microgreens **zalévejte** výhradně **pitnou vodou**. Voda se nemusí nijak speciálně upravovat, jestli doma máte nějaký filtr, tak ji **můžete přefiltrovat**, ale není to nezbytně nutné.

Nedoporučuji rostlinky zalévat **dešťovkou**, budou po ni mít nepříjemnou pachutí a bude to chutnat podobně, jako smrdí sud plný vody uprostřed léta.

Pokud máte 1 – 2 **malé květináčky**, tak na zalévání v počátcích růstu stačí **rozprašovač**.

Pokud už ale pěstujete ve **větších platech**, tak i když máte jenom jedno, doporučuji si pořídit menší **postřikovač**.

Nebudou vás potom tolik bolet ruce.

Když rostlinky povyrostou je lepší používat konvičku.



Světlo

Když vás pěstování opravdu chytne a pojedete už **ve větším** budete potřebovat i světlo.

Na trhu je dneska **obrovské množství různých světel** a vyznat se v tom, které je dobré a které ne, může být oříšek.

Já jsem vyzkoušel 3 různé druhy světel a výsledek?
Pod všemi to rostlo úplně stejně.

Tím, že se microgreens sklízí po tak krátké době a jsou **pod světlem** de facto **jen pár dnů**, tak jestli je ta zářivka širokospektrální nebo obyčejná ledka, **nehraje roli.**

Doporučuji se koukat hlavně na **cenu světla a příkon.**

Pokud se rozhodnete pro ledkové zářivky do kuchyně, tak volte vždy **studené bílé světlo.**

Osobně pěstuji pod širokospektrálníma zářivkama s **příkonem 9w** a bohatě to stačí



Ventilace

Ve velkém platu, se může držet **vyšší vlhkost** a tu je dobré **regulovat** větrákem.

Je lepší mít **více menších větráků** než 1 velký, ovšem v zásadě platí, že bohatě postačuje 1 větrák na 1 polici regálu (3-5 plat).

Větrák stačí zapínat ve chvíli, kdy je **v porostu** tak **vysoká vlhkost**, že to vypadá jako rosa a před sklizní microgreens **určených k uskladnění**. Jinak není potřeba.



Rozdělení druhů, které se objeví v příručce:

Jemné

Brokolice
Hrách
Jetel
Kedlubna
Slunečnice

Ostré

Hořčice
Lichořeřišnice
Mizuna
Pórek
Rukola
Ředkvičky

Bylinky

Koriandr



Zpátky na web se dostanete:

Přes tenhle odkaz

nebo díky téhle url adrese:

<https://www.filipvasatko.cz/jak-na-pestovani-microgreens/>