

Instrukcja uprawy mikroliści



Fabryka
rozsady

Hej!

Fajnie, że jesteś! Uprawa mikroliści jest naprawdę prosta. Wystarczy kawałek parapetu, odrobina uwagi i kilka dni, aby cieszyć się własnymi, świeżymi roślinami.

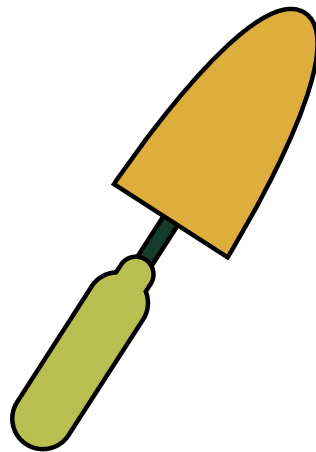
Jeśli to Twoja pierwsza uprawa, nic się nie martw. **Z tą instrukcją przejdziesz przez cały proces krok po kroku.**

Do dzieła!



Spis treści

- Skład zestawu
- Warunki uprawowe
- Szczegółowe informacje o każdej z roślin
- Uprawa mikrolistków krok po kroku
- Po zbiorze mikroliści
- Podsumowanie



Skład zestawu

W zestawie do uprawy mikrolistków znajdziesz:

- ekologiczny pojemnik z pokrywką
- podłoże do wysiewu
- wybrane nasiona mikroliści



Pojemnik z pokrywką



To właśnie w tym pojemniku wysiejesz swoje nasiona. **Pojemnik wykonany jest z grubej tektury powleczonej materiałem na bazie kukurydzy, bezpiecznym w kontakcie z żywnością.** Dzięki pokrywce zapewnisz nasionom utrzymanie odpowiedniej wilgotności, ale też prawidłowe kiełkowanie.

Pojemnik i pokrywka są w 100% kompostowalne!

Podłoże do wysiewu



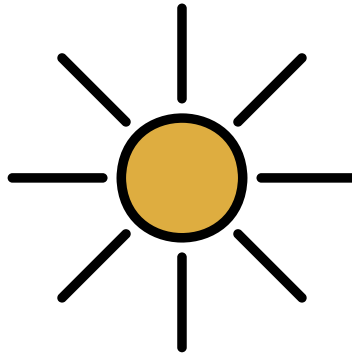
Ziemia bogata w niezbędne makro- i mikroelementy z dodatkiem wapna dolomitowego. **To podłoże jest dobrze zmielone, o idealnie dobranych, krótkich włóknach i odpowiednim pH.** Zawiera substancję zwilżającą, dzięki czemu będzie skuteczniej trzymać wilgoć w pojemniku.

Nasiona



No tak, bo bez tego ani rusz! W zestawie otrzymujesz też nasiona wybranej przez siebie roślinki. **U nas jakość i smak (bo w końcu o to też na końcu chodzi) stoją zawsze na pierwszym miejscu, dlatego z całym zespołem wybieramy tylko najlepsze rodzaje!**

Warunki uprawowe



Mikroliście nie są wymagające, co do warunków uprawowych. **Musisz jednak pamiętać o dostępie do światła po zdjęciu pokrywki oraz odpowiednim nawadnianiu.**

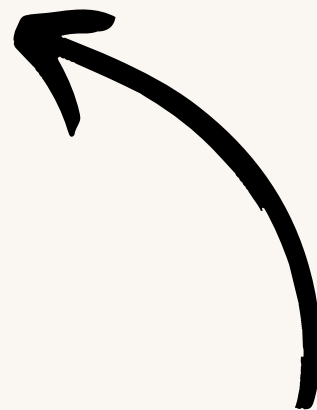
Do uprawy wybierz mocno nasłonecznione miejsce w domu. Szczególnie jest to ważne w miesiącach, w których dzień staje się naprawdę krótki. Z naszego doświadczenia możemy Ci podpowiedzieć, że najlepiej sprawdzi się parapet.

A jak to jest z wodą? **Pilnuj, aby podłoże było zawsze lekko wilgotne.** Na początku, kiedy roślinki są małe wystarczy podlać raz na kilka dni, ale gdy zaczynają pojawiać się już małe listki, to wymagania wodne sukcesywnie się zwiększają. Może okazać się, że codziennie będzie trzeba dolać minimalną ilość wody, by utrzymać wilgoć. Obserwuj i reaguj!

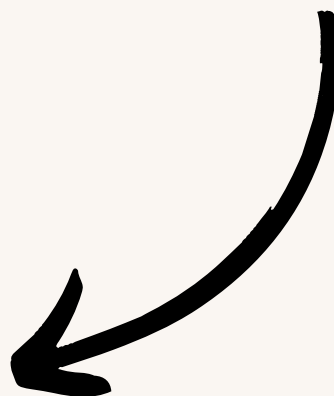
W przypadku uprawy mikroliści nie będą Ci potrzebne żadne nawozy. Wystarczą składniki odżywcze, które znajdują się w podłożu.

Kiedy nasiona zaczynają kiełkować, pod wpływem wilgoci pojawiają się na nich małe korzonki, które mogą wydawać się pleśnią, ale nią nie są. Bez obaw!





**Ten biały nalot
to korzenie**



Szczegółowe informacje o każdej z roślin

Poniżej znajdziesz wszystkie rodzaje mikrolistków, które możesz znaleźć w naszych zestawach.

KLIKNIJ w roślinkę, którą będziesz uprawiać, aby dowiedzieć się jakie ma wymagania i jakie warunki musisz jej zapewnić.





BÓB



BROKUŁ



GROSZEK



KALAREPA



MUSZTARDOWIEC



PAK CHOI



RZODKIEWKA



SZPINAK



RZEŻUCHA



TRAWA DLA
ZWIERZAKÓW

Bób

Uprawa

I II III IV V VI VII VIII IX X XI XII



cały rok



Moczenie nasion: 8-24 h



Ilość dni bez światła: 6 dni



Całkowity czas wzrostu: 15 dni



Brokuł

Uprawa

I II III IV V VI VII VIII IX X XI XII



cały rok



Moczenie nasion: bez moczenia



Ilość dni bez światła: 3 dni



Całkowity czas wzrostu: 10 dni



Groszek

Uprawa

I II III IV V VI VII VIII IX X XI XII



cały rok



Moczenie nasion: 8-12 h



Ilość dni bez światła: 5 dni



Całkowity czas wzrostu: 15 dni



Kalarepa

Uprawa

I II III IV V VI VII VIII IX X XI XII



cały rok



Moczenie nasion: bez moczenia



Ilość dni bez światła: 3 dni



Całkowity czas wzrostu: 7 dni



Musztardowiec

Uprawa

I II III IV V VI VII VIII IX X XI XII



cały rok



Moczenie nasion: bez moczenia



Ilość dni bez światła: 3 dni



Całkowity czas wzrostu: 10 dni



Pak choi

Uprawa

I II III IV V VI VII VIII IX X XI XII



cały rok

💧 **Moczenie nasion: bez moczenia**

☀️ **Ilość dni bez światła: 3 dni**

🕒 **Całkowity czas wzrostu: 10 dni**



Rzodkiewka

Uprawa

I II III IV V VI VII VIII IX X XI XII



cały rok



Moczenie nasion: bez moczenia



Ilość dni bez światła: 3 dni



Całkowity czas wzrostu: 7 dni



Szpinak

Uprawa

I II III IV V VI VII VIII IX X XI XII



cały rok

 **Moczenie nasion: bez moczenia**

 **Ilość dni bez światła: 6 dni**

 **Całkowity czas wzrostu: 15 dni**



Rzeżucha

Uprawa

I II III IV V VI VII VIII IX X XI XII



cały rok



Moczenie nasion: bez moczenia



Ilość dni bez światła: 2 dni



Całkowity czas wzrostu: 7 dni



Trawa pszeniczna dla zwierzaków

Uprawa

I II III IV V VI VII VIII IX X XI XII



cały rok



Moczenie nasion: 8 h



Ilość dni bez światła: 4 dni

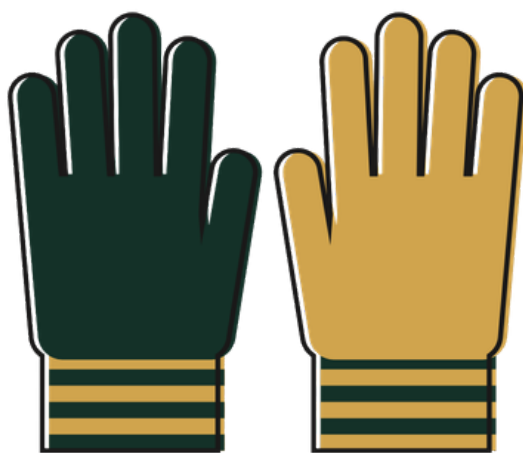


Całkowity czas wzrostu: 8 dni



Uprawa krok po kroku

Wiesz już, gdzie najlepiej uprawiać mikroliście i jakie mają wymagania. Teraz pokażemy Ci, jak wygląda cały proces ich uprawy krok po kroku. Przeprowadzimy Cię przez wszystkie etapy, od przygotowania nasion i wysiewu, przez codzienną pielęgnację, aż po moment zbioru. Dzięki temu dokładnie zobaczysz, jak w prosty sposób wyhodować własne mikroliście w domu.



1

Namocz nasiona



Niektóre nasiona mikrolistków wymagają wcześniejszego namoczenia przed wysiewem, dzięki czemu lepiej wykiełkują. Dotyczy to: groszku, bobu i trawki pszenicznej dla zwierząt (jeśli uprawiasz inne mikroliście, to możesz od razu przejść do punktu nr 2).

Jak namaczać nasiona mikrolistków?

Wystarczy wysypać całą zawartość opakowania z nasionami do szklanki lub małej miski i wlać do niej letnią wodę.

Powinno być jej na tyle dużo, by zakrywała wszystkie nasiona. Tak zalane nasiona pozostaw na określony czas dla danej roślinki.

Roślina	Czas namaczania
Bób	8-24 godzin
Groszek	8-12 godzin
Trawka pszeniczna dla zwierząt	8 godzin

Nie stawiaj nasion w mocno nasłonecznionym miejscu i niczym ich nie przykrywaj.

Rada od wujka Jasia: Namoczone nasiona muszą być od razu wysiane. Nie pozwól im ponownie wyschnąć!

2

Wypełnij pojemnik podłożem



Powoli wsypuj całe opakowanie podłoża do pojemnika i ubijaj je sukcesywnie dłońmi w ten sposób, by na końcu ziemia prawie zrównała się z rantem pojemnika.

3

Wysiej nasiona



Równomiernie rozsyp zawartość opakowania nasion na powierzchni podłoża, nie pozostawiając pustych placów. Jeśli w jednym miejscu wysypie Ci się zbyt dużo nasion, to możesz swobodnie przesunąć je dłońmi lub pomóc sobie pęsetą.

4

Podlej nasiona



To jedna z najważniejszych czynności, czyli zapewnienie odpowiedniej wilgotności do kiełkowania mikrolistków. Przyda Ci się do tego spryskiwacz, miarka z dziubkiem lub szklanka.



Wlej do szklanki lub miarki 80 ml wody (około 1/3 szklanki). Rozlej ją równomiernie na podłoże z nasionami. Zrób to bardzo delikatnie, bo nasiona mogą się przesuwac. Jeśli tak się stanie, to mozesz przestawic je palcami lub pomoc sobie pęsetą.

Jeśli do podlania użyjesz spryskiwacza, to równomiernie spryskaj podłoże, używając 80 ml wody.



5

Przykryj pojemnik



Bezpośrednio po podlaniu zamknij pojemnik dołączoną pokrywką, ponieważ nasiona mikrolistków powinny kiełkować w ciemności. Przypominajkę, przez ile dni poszczególne nasiona powinny kiełkować w ciemności, znajdziesz tutaj:





Ilość dni bez światła

Roślina	Ilość dni bez światła
Bób	6 dni
Brokuł	3 dni
Groszek	5 dni
Kalarepa	3 dni
Musztardowiec	3 dni
Pak choi	3 dni
Rzodkiewka	3 dni
Szpinak	6 dni
Rzeżucha	2 dni
Trawka pszeniczna dla zwierząt	4 dni

6

Zdejmij pokrywkę



Po określonym czasie spędzonym w ciemności zdejmij pokrywkę i podłóż ją pod spód pojemnika, tworząc podstawkę. Na tym etapie roślinki muszą już otrzymać dostęp do światła.

WAŻNE! Wieczko należy podłożyć pod spód pojemnika, ponieważ dzięki temu uniemożliwisz przedostawania się wilgoci na parapet czy inne miejsce, na którym stoi pojemnik z mikrolistkami.



Nie przestrasz się, jeśli po otwarciu pokrywki mikroliście będą żółte. To całkowicie naturalne zjawisko, a dzieje się tak z powodu braku światła. Po kilku godzinach zaczną powoli nabierać zielonego koloru.

7

Czekaj i następnie zbieraj pyszne listki!



Po określonym czasie wreszcie możesz zacząć zbiory! **Weź w dłoń nożyczki i tnij listki tuż przy korzeniu.** Pamiętaj o ich myciu bezpośrednio przed spożyciem. Nie przekraczaj terminów zbiorów, bo z czasem mogą zrobić się niesmaczne.



Przypominajka czasu wzrostu

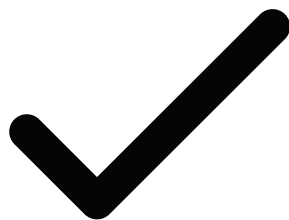
Roślina	Całkowity czas wzrostu
Bób	15 dni
Brokuł	10 dni
Groszek	15 dni
Kalarepa	7 dni
Musztardowiec	10 dni
Pak choi	10 dni
Rzodkiewka	7 dni
Szpinak	15 dni
Rzeżucha	7 dni
Trawka pszeniczna dla zwierząt	8 dni

Po zbiorze mikroliści

Po zebraniu wszystkich mikrolistków przyszedł czas na sprzątanie. Tak, niestety one nie odrastają. Co zrobić po ostatnich zbiorach? Zużyte podłoże dosyp do ziemi w ogródku lub balkonowych donic, a pojemnik z pokrywką wrzucić do kompostu lub odpadów bio.



Podsumowanie



Jak widzisz uprawa mikrolistków nie jest taka trudna, jak mogłoby się wydawać! Staraliśmy się wytłumaczyć ten proces krok po kroku i mamy nadzieję, że się to udało.

Oczywiście, zdajemy sobie sprawę, że od reguł zdarzają się wyjątki, dlatego **pamiętaj, że zawsze możesz liczyć na naszą pomoc „LIVE”** w specjalnej grupie wsparcia, do której link znajdziesz [tutaj >>> grupa wsparcia](#). Hasło do grupy to: arbuż.



Fabryka rozsady

