

Co jsou microgreens a proč je pěstovat?

Co jsou microgreens? Microgreens, neboli mikrobylinky, jsou mladé rostlinky zeleniny, které se sklízí a konzumují ve fázi, kdy dosáhly prvních listů. Jedná se o **2,5 až 15 cm vysokou zeleninu plnou aromatické chuti** s vysokou koncentrací živin, vitamínů a antioxidantů. Nejedná se o klíčky. Microgreens jsou oproti klíčkům hodnoceny jako listová zelenina. Konzumují se 6 až 21 dní od zasetí. Díky microgreens může každý z nás mít svoji zahrádku doma a pěstovat si jednoduše mikrobylinky kdykoliv během roku. Rostliny v této fázi nepotřebují žádná speciální hnojiva ani náročné pěstitelské umění. **Mezi nejoblíbenější druhy patří hrášek, ředkev, hořčice či brokolice.**



7 důvodů proč konzumovat microgreens neboli mikrobylinky?

1. Zdraví prospěšná chutná zelenina

Díky microgreens **dopřejete svému tělu množství vitamínů, prvků a živin** ve své původní podobě, bez jakýchkoliv chemických příměsí. Jsou také skvělým antioxidantem. Z minerálů jsou microgreens bohaté na draslík, železo, zinek, hořčík a měď. Z vitamínů dodávají zejména potřebný vitamín A, B, C a K. Microgreens mají vysoký poměr bílkovin, zejména odrůdy luštěnin. Z microgreens můžeme připravit nepřeberné množství jídel a mnoho jídel jimi, díky jejich rozmanité chuti, doplňovat. Microgreens máte při ruce ve své nejčerstvější podobě, jednoduše je po sklizni můžete skladovat v lednici, jako běžnou zeleninu.

2. Microgreens jsou plné vitamínů

Konzumace microgreens posiluje imunitu. Díky vitamínu A zabraňují microgreens zvyšování sklonu k zánětům. Vitamín B napomáhá ke správné činnosti nervové soustavy a zdravé kůži, pomáhá řešit různé kožní problémy a ekzémy. Vitamín C slouží jako doplněk stravy při potlačení chřipky a nemocí z nachlazení, potlačuje také chronické záněty v těle. Vitamín K je důležitý pro správnou stavbu kostí či správnému srážení krve. Draslík odpovídá za pravidelný srdeční rytmus, umožňuje pohyb svalů, podporuje trávení. Nedostatek železa vede k pocitu vyčerpání k bušícímu srdci a bolestem hlavy. Hořčík patří k nejdůležitějším prvkům v těle, snižuje únavu a vyčerpání. Zinek je stopovým prvkem, který přispívá k normální funkci imunitního systému, udržuje normální stav zraku, vlasů, nehtů, pokožky a kostí, stejně jako přispívá ke zdravé plodnosti.

3. Pěstování v pohodlí domova

Pěstovat microgreens můžete doma. Pro sklizeň vám stačí, aby rostliny měly dostatek světla, vzduchu a vody. Nepotřebujete žádná hnojiva (ale můžete je doplňovat). Sklizeň zeleniny je závislá na druhu microgreens a bývá okolo 6 až 21 dnů. Mikrobylinky můžete **pěstovat kdykoliv během celého roku** a pochutnat si na vlastní zelenině plné vitamínů i v době mrazíků a nedostatku kvalitní zeleniny v obchodních řetězcích. Pokud pěstujete microgreens doma vyhnete se tomu, že k vám musejí rostlinky mnohdy složitě doputovat přes celou Evropu. To přináší složitou logistiku, obaly a energii. Doma máte 100% dohled nad vlastní produkcí.



Čerstvě sklizená hořčice

4. Skvělá chuť microgreens

Chutí mikrobylinky plně nahrazují dospělé plody zeleniny.

Nejoblíbenějšími microgreens jsou zmíněné ředkev, brokolice, hrách. Dále rukola, koriandr, slunečnice a hořčice. Velmi oblíbená jsou osiva luštěnin, díky svému vzrůstu, skvělé chuti a rostlinky prostě skvěle vypadají.

5. Jaké recepty si zamilujete?

Mikrobylinky jsou skvělým dochucovadlem sendvičů, tortil, hamburgerů či pizzy. Lze z nich připravit velmi oblíbené pesto či guacamole. Je skvělou **součástí těstovin, rýže, teplých i**

studených salátů. Pečené zeleniny či mas. Skvěle se hodí jako doplněk k sýrům. Vitamínovou bombou je poté smoothie s microgreens. Mikrobylinky můžete přidat do vašich oblíbených vývarů nebo zeleninových polívek. Oblíbené jsou omelety s microgreens nebo jsou skvělou zdravou ozdobou chlebů jednohubek a běžných slaných jídel. Top recepty naleznete v našem e-booku, který si můžete zdarma stáhnout.



Microgreens se hodí jak k jednoduchým receptům tak s nimi vykouzlíte menu večera

6. Jednoduché uschování

Microgreens si jednoduše po sklizni uschováte **v lednici nebo na jiném chladném a temném místě.** Důležité je, aby zelenina byla v suchu. Svoje mikrobylinky však můžete sklízet postupně a vždy využít pouze tolik zeleniny, kterou potřebujete, tu sklídit a zbytek nechat pár dnů růst.

7. Hitem stravování po celém světě

Microgreens jsou velkým hitem ve stravování v Americe, jihovýchodní Asii, Novém Zélandu a Austrálii. Jedná se o levnou, chutnou a zdravou alternativu domácí zeleniny jednoduše u každého doma.

Chcete pěstovat microgreens?

Při pěstování zeleniny doma ve znovu použitelných nádobách nevzniká žádný zbytečný plast ani přepravní odpad. Vždy navíc víte, co jíte. Domácí zahrádka s microgreens je jednoduchým krokem k čerstvé kvalitní stravě kdykoliv si vzpomenete. Chcete pěstovat efektivně během celého roku? Třeba vám pomůže systém [microFeeld](#), vaše mikropolíčko, nezávislost a radost.