



Ärtskott

Nyfiken på mikrogrönt?

Vad är "mikrogrönt" kanske du undrar...

Det är, enligt wikipedia "en term för växter som skördas för att ätas när hjärtbladen är fullt utvecklade och de första permanenta bladen växer men ännu inte helt utvecklats".

Som en del av en hälsosam livstil kan jag varmt rekommendera groddar och mikrogrönt som är laddade med levande vitaminer, mineraler, antioxidanter, enzymer och fyto-näring! Du kan enkelt odla dem hemma och skapa en liten trädgård i köket! Mina studier med Hippocrates Health Institute i Florida USA, gav mig bl a kunskap och praktiska verktyg till att odla groddar och

skott. I det här inlägget vill jag dela några grundläggande instruktioner och tips på hur du själv kan odla dessa näringsbomber i ditt eget kök. För mer instruktioner, kan du ta en titt i böckerna jag rekommenderar nedan eller söka on-line. De frön som jag själv mest odlar är vete (vetegräsjuice), solrosfrön och gula ärtor. Du kan också använda broccoli, quinoa, sesamfrön, senap, vattenkrasse m fl., men dessa frön odlar jag inte i jord (läs längre ner). Det går bra att odla på t ex 3-dubbla lager av hushållspapper på en tallrik, mjölkkartonger, nät-tråg eller fibermattor...



1. Börja med att för-grodda dina frön några dagar tills du ser små "svansar". Tillsätt gärna havsmineraler el kelppulver för extra näring. Grodda ca 3 dagar. Se instruktioner för hur du groddar i det tidigare inlägget om groddar.



2. Rengör de planteringslådor som du vill använda med diskmedel och varmt vatten. Du behöver 3 st lådor till varje skott. En topp - en för plantering med hål och en botten utan hål.



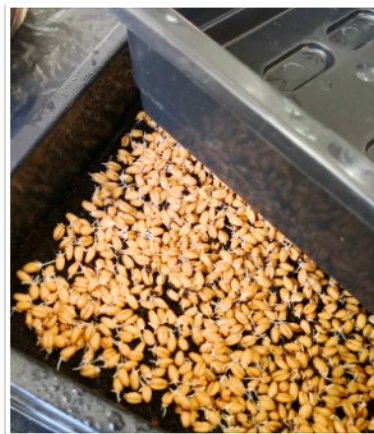
3. Blanda till lite Oceans solution - havs-mineraler. Häll i en spray-flaska med renat vatten. Detta sprayar du på de frön som du planterar. Alternativt kan du använda kelp-pulver. Ger extra boost av näring till fröna.



4. Jag använder här Så-jord. Förbered bädden med att ta bort större partiklar i jorden. Använd gärna ett såll och platta sedan till lätt med botten av en låda så att du får en jämn fin yta för att lägga dina frön på.



5. Fukta först jorden med sprayen och placera sedan fröna på den förberedda jorden. Se till att de inte ligger uppe på varandra utan sida vid sida. Spraya igen när alla frön är på plats. Du kan gärna vattna lite också, men inte för mycket. Sätt en bottenbricka utan hål under = 3 st lådor.



6. Lägg klädnypor i botten så att såbrickan höjs upp. Täck med en tom bricka. Fröna vill ha mörkt de första ca 3 dagarna. När brickan börjar lyfta vänder du på den och låter de växa i mörker ytterligare några dagar tills brickan åter börjar lyfta. Vattna 1 gång om dagen.



Ta av toppbrickan när skotten börjar lyfta den. Nu behöver de mycket ljus men inte direkt solljus. Ställ dem t ex i ett norrfönster eller om du inte har plats där och måste ställa dem längre in från fönstret, är det en bra ide' att köpa växtlampor. Om du ser ett vitt "ludd" vid rötterna kan det antingen bero på att de behöver mer vatten eller, speciellt med vetegräs, så kan det vara mögel. Vitt mögel är inte så farligt, skörda bara ovanför, men svart mögel är inte bra och då kan du behöva slänga bort odlingen och starta en ny. Detta är en orsak till att det är extra viktigt att odla i rena lådor.



Skotten har mest näring vid de stadier som beskrivs nedan... Skörda alla skott när de har som mest näring och lägg i plastpåsar i kylan.

Ärtskott - är klara att skörda när den första "greningen" har vuxit ut. Håller ca 1 vecka i kylan.

Solrosskott, Lägg lock under press med tyngd (böcker) tills lådan reser sig. Ta av och låt växa tills du ser början av små blad mellan de 2 första stora hjärtbladen. Håller ca 1 vecka.

Vetegräs, när du ser början av ett nytt strå växa ut. Håller ca 5 dagar. Använd en juicer som klarar vetegräs.

Informationen i tabellen nedan är hämtad från Hippocrates Health Institute. Länkar till div källor.

FRÖSORT	Blötlägg/ odling	Näringsinnehåll + vad de är bra för
<u>Solrosskott</u>	Torra 2 dl/ 6 t/ 24 t/ 2 cm jord/ ca 7 dgr	Komplett protein, klorofyll, vit A/C, minerals renar, återuppbygger och ger energi.
<u>Ärtskott</u>	Torra 3 dl/ 8 t/ ca 2 dgr/ 1.5 cm jord/ ca 7 dgr	Hjälper muskelbyggnad, stärker tänder, blod och organ.
<u>Vetegräs</u>	Torra 2 dl/ 6 t/ 36 t/ 1.5 cm jord/ ca 7 dgr	Superfood! Komplett protein, vitaminer, mineraler, klorofyll, fytonäring, renar, återuppbygger, ger energi och mkt mer!
Sesamskott (utan jord)	Torra beroende på storlek på underlag	Innehåller kalcium. Sprid på växtmedium och håll fuktigt (se nedan)
<u>Broccoliskott</u> (utan jord)	Torra beroende på storlek på underlag	Kraftfull antioxidant, motverkar cancer. Sprid på växtmedium och håll fuktigt (se nedan)
<u>Vattenkrasse</u> (utan jord)	Torra beroende på storlek på underlag	Rik på vitaminer och mineraler. Sprid på växtmedium och håll fuktigt (se nedan)
<u>Senapskott</u> (utan jord)	Torra beroende på storlek på underlag	Hjälper mage och gallblåsa. Sprid på växtmedium och håll fuktigt (se nedan)
Quinoaskott (utan jord)	Torra beroende på storlek på underlag	Mental och fysisk styrka och energi, mineraler, proteiner hjälper hålla basisk balans.
Rödkålskott (utan jord)	Torra beroende på storlek på underlag	Hjälper tarmar och mage. Sprid på växtmedium och håll fuktigt (se nedan)

Odla mikrogrönt utan jord

Du kan också odla skott från t ex broccoli, quinoa, sesamfrön, senap, vattenkrasse, vitlök, purjolök, rödklöver, rödkål m fl., men dessa frön odlas alltså inte i jord. Det går bra att odla på t ex 3-dubbla lager av hushållspapper på en tallrik, mjölkkartonger, nät-tråg eller fibermattor...



- Börja med att lägga ditt odlingsunderlag på t ex en tallrik eller i en odlingslåda.
- Fukta sedan underlaget med "näringspray" (se ovan).
- Sprid sedan torra frön på underlaget och spraya igen. Du behöver inte blötlägga dem först.

- Täck lätt med plast, men se till att fröna får luft, eller om du har *ett lock med luftintag*.



- Håll fröna fuktiga.
- Klara på mellan 7-10 dagar.
- Klipp eller skär av skotten nere vid roten.
- Du kan låta skotten fortsätta växa och skörda dem när det är dags att äta.
- Goda i sallader, smoothies eller på smörgås.



Lycka till med dina odlingar!

Har du frågor kan du också kontakta mig [här](#).

Mer information och inspiration:

[Growing your own living food](#) - Brian Hetrich

[The Sprouting book](#) - Ann Wigmore (groddnings-pionjär)

[Hippocrates LifeForce](#) - Brian R. Clement

[Groddar och skott - framtidens mat](#) - Jonas Bendtroth/ Annika Christensen

[Groddar Skott & Mikrogrönt](#) - Lina Wallentinson