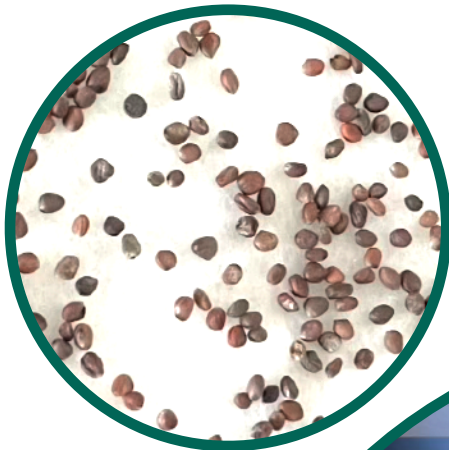


VEJLEDNING TIL DYRKNING AF MIKROGRØNT



HVAD ER MIKROGRØNT?



Mikrogrønt er små planter, der høstes kort tid efter, de spirer. De er super sunde, fulde af vigtige næringsstoffer og vitaminer, og så smager de fantastisk. I kan dyrke dem hurtigt og nemt derhjemme og i klasseværelset.

Dyrk mikrogrønt hele året i jeres Microgreen Gardens. Med bare vand og lys kan I få friske grøntsager, selv når det er vinter, og der er begrænset adgang til friske grøntsager. Det betyder, at I kan blive selvforsynende med grønt, uanset hvor I bor i landet!

HVORFOR DYRKE MIKROGRØNT?

Fordi det er sjovt, lærerigt og I får friske grøntsager på kun 1-2 uger. I kan se planterne vokse dag for dag og selv smage resultatet.

HVAD SKAL I BRUGE FOR AT KOMME I GANG?

1. Microgreen Garden med LED-lamper
2. Frø (solsikke, radise, ærter, karse og broccoli)
3. Spiremåtter
4. Vandforstøver eller vandkande
5. En saks til høst





TRIN FOR TRIN - GUIDE TIL DYRKNING

Trin 1: Forberedelse af Microgreen Garden

- Fastgør metalstativet til metalbunden med skruer.
- Sæt vandbakken, frøspirebakken og spiremåtten i bunden i nævnte rækkefølge.
- Tilslut adapteren til lampen, og sæt den i en stik-kontakt.
- Tryk på lampekontakten (on/off), og LED-lampen vil være tændt/slukket.
- Tryk på timing-knappen. Efter 2 blink starter timingen - 12 timers tændt lys / 12 timers slukket lys.

Scan
QR-kode og
se video



1 Metalstativ med LED-lampe med timer

2 Spirelåg

3 Spiremåtte

4 Frøbakke

5 Vandbakke

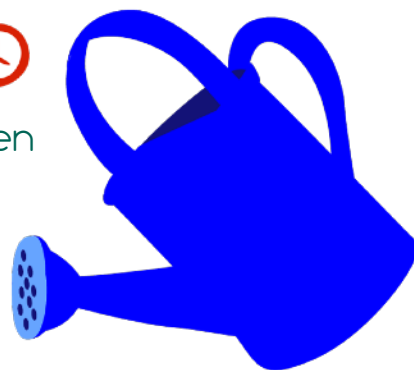
6 Metalbund

7 Håndskruer

8 Adapter



Trin 2: Såning af frø



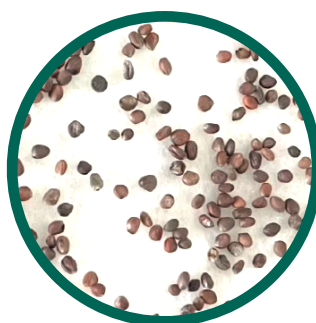
- Spray vand på spiremåttten, så den er fugtig, men ikke drivvåd.
- Spred frøene jævnt ud over spiremåttten.
- Tryk frøene let ned med en finger, så de får god kontakt med overfladen.
- Kom lidt vand ned i vandbakken - fyld kun bakken halvt op.
- Dæk frøene med spirelåget de første 2-4 dage, indtil frøene spirer.



Gør spiremåttten fugtig



Så frøene



Hold frøene fugtige



Dæk frøene med spirelåget

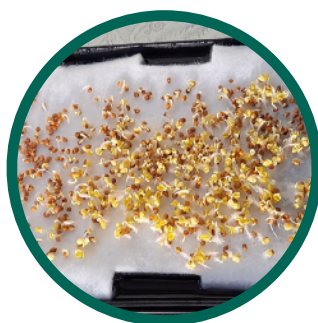
Trin 3: Spirring og vækst



- Kig til frøene hver dag, og vand dem med sprayflaske, så de altid er fugtige.
- Når spirerne er 1-2 cm høje, fjernes spirelåget.
- Lad planterne få lys 12 timer om dagen fra LED-lampen. Tænd på tænd/sluk-knappen, og sæt timeren til ved at trykke på timer-knappen. Når lyset blinker to gange, er timeren sat til 12 timer.



Kig til frøene hver dag



Fjern spirelåget efter spirring



Tænd LED-lyset



Fotosyntesen starter, og bladene bliver grønne

Trin 4: Høst og opbevaring

- Tjek spirerne dagligt, og hold dem fortsat fugtige.
- Efter 7-14 dage er mikrogrønt klar til høst.
- Klip mikrogrønt forsigtigt af med en saks, tæt på roden.
- Opbevar mikrogrønt i en beholder med tætsluttet låg, og sæt det på køl, indtil det skal spises.



Mikrogrønt kan opbevares i køleskabet i cirka fem dage.



Næsten klar til høst



Høst mikrogrønt med saks



Opbevares i beholder



Så skal der smages ...

Trin 5: Rengøring og genbrug af Microgreen Garden



- Rengør Microgreen Garden med opvaskemiddel imellem hver såning. Det forhindrer opbygning af bakterier. Spiremåttten kan også genanvendes et par gange, efter de er rensset for rødder.

GODE FIF

Undgå mug og bakterier

Sørg for god ventilation, og lad ikke spirerne drukne i vand. Rengør Microgreen Garden med opvaskemiddel mellem hver såning.

Glemte at vande?

Ingen panik, giv spirerne lidt vand, og de kommer sig hurtigt.

Læg ærtefrø i blød

Læg ærtefrø i blød i 12-24 timer inden såning. Det fremmer spiringen, og mug undgås.

Undervisningsmaterialet

NAATITSISA

består af et digitalt inspirationskatalog med aktiviteter til naturfag, sprogfag og hjemkundskab til mellemtrinnet.

Inspirationskataloget og elevmaterialer ligger tilgængelig på nutaaliorta.gl d. 1. juni 2025.



Dyrkningsvejledningen er lavet i samarbejde med Bent B. Olesen fra Qaqortoq