

Mikrozöldek Részletes Táblázata

Előáztatás • Sötét fázis • Fény fázis • Termesztési idő • Tápanyagok • Nehézség

Jelmagyarázat

★☆☆ Könnyű = Kezdőknek ajánlott ★★☆ Közepes = Némi tapasztalattal ★★★ Haladó = Türelem és gyakorlat kell ⚠ = Speciális kezelés

Mikrozöld	Áztatás	Sötét	Fény	Összesen	Fő tápanyagok	Megjegyzés / Tipp	Nehézség
KEZDŐBARÁT FAJTÁK – Ezekkel indulj!							
Napraforgó	8-12 óra	3-4 nap	7-10 nap	10-14 nap	E-vitamin, cink, szelén, fehérje, egészséges zsírok, klorofill	LEGJOBB KEZDŐMAG! Nagy, látványos, ropogós. Héjas magot használj.	★☆☆ Könnyű
Borsó	8-12 óra	3-4 nap	7-10 nap	10-14 nap	C-vitamin, fehérje, rost, folsav, béta-karotin, vas	Édes íz, kacskaringós indák. Nagyon dekoratív!	★☆☆ Könnyű
Retek (rózsaszín)	Nem kell	2-3 nap	4-7 nap	6-10 nap	C-vitamin, folsav, kálium, antioxidánsok	LEGGYORSABB! Csípős íz, gyönyörű pink szár.	★☆☆ Könnyű
Retek (daikon)	Nem kell	2-3 nap	4-7 nap	6-10 nap	C-vitamin, emésztő enzimek, kálium	Enyhébb íz, mint a rózsaszín. Fehér szár.	★☆☆ Könnyű
Brokkoli	Nem kell	3-4 nap	5-8 nap	8-12 nap	Szulforafán (rákellenes!), C, K-vitamin, rost	Szulforafán-bomba! Enyhe íz, univerzális.	★☆☆ Könnyű
Káposzta (zöld)	Nem kell	3-4 nap	6-10 nap	10-14 nap	C, K-vitamin, rost, antioxidánsok	Enyhe íz, jól kombinálható.	★☆☆ Könnyű
KÖZEPES NEHÉZSÉGŰ FAJTÁK							
Vöröskáposzta	Nem kell	3-4 nap	7-10 nap	10-14 nap	C, K-vitamin, antocianinok (lila szín!), antioxidánsok	Gyönyörű lila-zöld! Enyhén csípős íz.	★★☆ Közepes
Mustár (sárga)	Nem kell	2-3 nap	5-8 nap	8-12 nap	A, C, K-vitamin, kalcium, glükozinolatok	Csípős, mustáros íz. Szendvicsekhez kiváló.	★★☆ Közepes
Mizuna	Nem kell	3-4 nap	7-10 nap	10-14 nap	C, K, A-vitamin, folsav, kalcium	Japán mustár. Enyhe, fodros levelek.	★★☆ Közepes
Tatsoi	Nem kell	3-4 nap	7-10 nap	10-14 nap	C, K, A-vitamin, kalcium, vas	Ázsiai zöld, kanál alakú levelek.	★★☆ Közepes
Pak choi	Nem kell	3-4 nap	7-10 nap	10-14 nap	C, K, A-vitamin, kalcium, vas	Enyhe, ázsiai ízvilág. Fehér szár.	★★☆ Közepes
Koriander	Törd meg!	4-5 nap	10-14 nap	14-21 nap	A, C, K-vitamin, antioxidánsok, illóolajok	A magot törd ketté vagy válassz "tört" magot Lassú, de aromás.	★★☆ Közepes
Hajdina	6-8 óra	3-4 nap	5-8 nap	8-12 nap	Rutin (érfal erősítő), magnézium, mangán, rost	Savanykás íz. Héjatlan magot használj!	★★☆ Közepes
Spenót	Nem kell	4-5 nap	8-12 nap	12-18 nap	Vas, K, A-vitamin, folsav, magnézium	Lassabb, de klasszikus spenót íz.	★★☆ Közepes

Mikroökö	Áztatás	Sötét	Fény	Összesen	Fő tápanyagok	Megjegyzés / Tipp	Nehézség
Mangold	4-6 óra	4-5 nap	8-12 nap	12-18 nap	K, A, C-vitamin, magnézium, vas	Színes szárak! Lassabb növekedés.	★★☆ Közepes
Búzafű	8-12 óra	3-4 nap	6-10 nap	9-14 nap	Klorofill, A, C, E-vitamin, aminosavak, enzimek	Juice-oláshoz! Édes, fűszerű íz.	★★☆ Közepes
Árpa	8-12 óra	3-4 nap	6-10 nap	9-14 nap	Klorofill, béta-glükán, antioxidánsok, enzimek	Hasonló a búzafűhöz. Juice-hoz.	★★☆ Közepes
HALADÓ FAJTÁK – Tapasztalattal!							
Cékla	8-12 óra	5-6 nap	10-14 nap	15-21 nap	Vas, folsav, mangán, betalainok (lila szín!)	Lassú, de gyönyörű! Szőnyegen nehéz.	★★★ Haladó
Sárgarépa	Nem kell	5-7 nap	12-16 nap	18-24 nap	Béta-karotin, K-vitamin, kálium	Nagyon lassú! Türelem kell.	★★★ Haladó
Petrezselyem	12-24 óra	7-10 nap	10-14 nap	18-25 nap	C, K, A-vitamin, vas, folsav	Leglassabb! Aromás, de türelem kell.	★★★ Haladó
Bazsalikom	NE áztasd!	4-5 nap	10-14 nap	14-21 nap	K-vitamin, mangán, vas, A-vitamin, illóolajok	Nyálkás mag! Felszínre szórd, ne takard.	★★★ Haladó
Rukkola	Nem kell	3-4 nap	7-10 nap	10-14 nap	K, C-vitamin, folsav, kalcium	Nyálkás mag! Borsos, diós íz.	★★★ Haladó
Zsázsa (kerti)	NE áztasd!	2-3 nap	5-7 nap	7-10 nap	C, A, K-vitamin, vas, folsav	Nyálkás! Csípős, borsos íz.	★★★ Haladó
Amaránt	Nem kell	3-4 nap	7-10 nap	10-14 nap	Fehérje, C, K-vitamin, vas, magnézium	Apró mag! Színes levelek.	★★★ Haladó
Quinoa	2-4 óra	2-3 nap	5-8 nap	8-12 nap	Teljes fehérje, vas, magnézium, B-vitaminok	Alaposan öblítsd a szaponin miatt!	★★★ Haladó
DEKORATÍV FAJTÁK – Ételdíszítéshez							
Shiso (perilla)	4-6 óra	4-5 nap	10-14 nap	14-21 nap	Omega-3, vas, kalcium, antioxidánsok	Japán fűszer! Piros vagy zöld levelű.	★★☆ Közepes
Sorrel (sóska)	Nem kell	3-4 nap	10-14 nap	14-18 nap	C-vitamin, vas, oxálsav (savanykás íz!)	Citromos, savanykás. Dekoratív.	★★☆ Közepes
Kapor	Nem kell	4-5 nap	10-14 nap	14-21 nap	C, A-vitamin, vas, mangán, illóolajok	Aromás! Hal ételekhez tökéletes.	★★☆ Közepes
Borágó	8-12 óra	4-5 nap	10-14 nap	14-21 nap	GLA (gamma-linolénsav), C-vitamin, kalcium	Uborkás íz! Italokhoz, salátákhoz.	★★☆ Közepes

Fontos megjegyzések:

- Sötét fázis = letakarva, fénymentes helyen. A takaró alatt csírázik és nyújtózik.
- Fény fázis = takaró nélkül, ablaknál vagy LED lámpa alatt. Itt zöldül és fejlődik.

- Az időtartamok a hőmérséklettől függenek (18-24°C az ideális). Nyáron rövidebb, télen hosszabb.
- Nyálkás magvak (bazzalikom, rukkola, zsázsa): NE áztasd, felszínre szórd, ne takard be!
- Alulról öntözz, ne felülről permetezz – csökkenti a penészveszélyt!