

# Csíramagok





Áztatási idő • Fényigény • Csírázási idő • Tápanyagok • Tippek

## Jelmagyarázat

☾ **Sötét** = Sötétben csíráztasd (nem kell fény) ☀ **Fény** = Utolsó 1-2 napban tedd fényre (zöldül) ★  
= Kezdőknek ajánlott ⚠ = Speciális kezelés

Mag neve	Áztatás	Fény	Csírázás	Fő tápanyagok	Megjegyzés / Tipp
<b>HÜVELYESEK ÉS MAGVAK</b>					
Mungóbab	8-12 óra	☾ Sötét	3-5 nap	Fehérje, B-vitaminok, vas, magnézium, foszfor, rost	Legjobb kezdőmag! Mindig sikerül.
Lencse (zöld/barna)	8-12 óra	☾ Sötét	3-5 nap	Fehérje, vas, folsav, B-vitaminok, rost, cink	Olcsó, bőséges termés. Földes íz.
Lencse (vörös)	6-8 óra	☾ Sötét	3-4 nap	Fehérje, vas, folsav, B-vitaminok	Gyorsabb, mint a zöld. Puhább csíra.
Csicseriborsó	12-24 óra	☾ Sötét	3-5 nap	Fehérje, rost, vas, folsav, mangán, réz	Nagy mag, hosszabb áztatás. Diós íz.
Borsó (sárga/zöld)	8-12 óra	☾ Sötét	3-5 nap	Fehérje, C-vitamin, rost, folsav, vas	Édes íz. Mikrozöldnek is kiváló.
Azuki bab	8-12 óra	☾ Sötét	4-6 nap	Fehérje, vas, cink, folsav, B-vitaminok	Ázsiai konyha kedvence. Édeskés.
Napraforgó	8-12 óra	☀ Fény	2-3 nap*	E-vitamin, cink, szelén, fehérje, egészséges zsírok	*Csírának rövid, mikrozöldnek 10-14 nap.
<b>KERESZTESVIRÁGÚAK (BRASSICA)</b>					
Brokkoli	6-8 óra	☾ Sötét	4-6 nap	Szulforafán (rákellenes!), C, K-vitamin, rost	50x több szulforafán, mint kifejlett brokkoli!
Retek	6-8 óra	☾ Sötét	3-5 nap	C-vitamin, folsav, kálium, antioxidánsok	G yors és csípős! Pink szár.
Mustár (sárga)	4-6 óra	☾ Sötét	3-5 nap	A, C, K-vitamin, kalcium, glükoszínolátok	Csípős, erős íz. Szendvicsekhez.
Mustár (fekete)	4-6 óra	☾ Sötét	3-5 nap	A, C, K-vitamin, kalcium, antioxidánsok	Erősebb íz, mint a sárga mustár.
Káposzta (zöld)	4-6 óra	☾ Sötét	4-6 nap	C, K-vitamin, rost, antioxidánsok	Enyhe káposztás íz.
Vöröskáposzta	4-6 óra	☀ Fény	5-6 nap	C, K-vitamin, antocianinok, antioxidánsok	Gyönyörű lila szín! Fényen színesedik.

Mag neve	Áztatás	Fény	Csírázás	Fő tápanyagok	Megjegyzés / Tipp
<b>Pak choi</b>	4-6 óra	☾ Sötét	4-6 nap	C, K, A-vitamin, kalcium, vas	Enyhe, ázsiai ízvilág.
<b>Rukkola</b>	Nem kell	☀ Fény	5-7 nap	K, C-vitamin, folsav, kalcium	Borsos, diós íz. Nyálkás mag!
<b>Tatsoi</b>	4-6 óra	☾ Sötét	4-6 nap	C, K, A-vitamin, kalcium	Enyhe mustáros íz.
<b>LUCERNA ÉS LÓHERE FÉLÉK</b>					
<b>Lucerna (alfalfa)</b>	4-6 óra	☀ Fény	4-6 nap	A, B, C, E, K-vitamin, vas, kalcium, magnézium	Klasszikus csíra! Utolsó nap fényre.
<b>Lóhere (vörös)</b>	4-6 óra	☀ Fény	4-6 nap	C-vitamin, kalcium, magnézium, izoflavonok	Hasonló a lucernához, enyhén édesebb.
<b>Görögszéna</b>	6-8 óra	☾ Sötét	4-6 nap	Vas, magnézium, mangán, fehérje, galaktománán	Erős, curry-szerű aroma!
<b>GABONAFÉLÉK</b>					
<b>Búza</b>	8-12 óra	☾ Sötét	2-3 nap*	B-vitaminok, E-vitamin, vas, cink, rost	*Csírának 2-3 nap, búzafűnek 9-14 nap.
<b>Rozs</b>	8-12 óra	☾ Sötét	2-3 nap	B-vitaminok, vas, mangán, rost	Édes, maláta-szerű íz.
<b>Árpa</b>	8-12 óra	☾ Sötét	2-3 nap	B-vitaminok, szelén, rost, béta-glükán	Kicsit kemény textúra.
<b>Zab (csíráztatható)</b>	6-8 óra	☾ Sötét	2-3 nap	B-vitaminok, vas, magnézium, béta-glükán	Csak héjatlan, csíráztatható zab!
<b>Hajdina</b>	Nem kell*	☀ Fény	2-3 nap*	Rutin (érfal erősítő), magnézium, mangán, rost	*Rövid áztatás vagy semmi. Nyálkásodik!
<b>Quinoa</b>	2-4 óra	☾ Sötét	1-2 nap	Teljes fehérje, vas, magnézium, B-vitaminok	Nagyon gyors! Alaposan öblítsd (szaponin).
<b>Amaránt</b>	Nem kell	☀ Fény	2-3 nap	Fehérje, C, K-vitamin, vas, magnézium	Apró mag, mikrozöldnek is jó.
<b>HAGYMAFÉLÉK</b>					
<b>Hagyma</b>	4-6 óra	☾ Sötét	10-14 nap	C-vitamin, flavonoidok, kén-vegyületek	Lassú! Erős hagyma íz.
<b>Póréhagyma</b>	4-6 óra	☾ Sötét	10-14 nap	C, K-vitamin, folsav, vas	Finomabb íz, mint a hagyma.
<b>Snidling</b>	4-6 óra	☾ Sötét	10-14 nap	C, K-vitamin, folsav	Enyhe hagymás íz, dekoratív.

Mag neve	Áztatás	Fény	Csírázás	Fő tápanyagok	Megjegyzés / Tipp
<b>SPECIÁLIS ÉS NYÁLKÁS MAGVAK</b>					
<b>Chia</b>	NE áztasd!	 Fény	4-6 nap	Omega-3, rost, fehérje, kalcium, antioxidánsok	⚠ Nyálkás! Nedves felületre szórd.
<b>Len</b>	NE áztasd!	 Fény	5-7 nap	Omega-3, rost, lignánok, B-vitaminok	⚠ Nyálkás! Szőnyegen vagy tányéron.
<b>Bazsalikom</b>	NE áztasd!	 Fény	7-10 nap	K-vitamin, mangán, vas, A-vitamin	⚠ Nyálkás, lassú. Aromás!
<b>Zsázsa (kerti)</b>	NE áztasd!	 Fény	5-7 nap	C, A, K-vitamin, vas, folsav	⚠ Nyálkás! Csípős, borsos íz.
<b>EGYÉB NÉPSZERŰ FAJTÁK</b>					
<b>Szezám</b>	4-6 óra	 Sötét	2-3 nap	Kalcium, vas, magnézium, cink, B-vitaminok	Keserű lehet, ha túl hosszú. Rövid csíra!
<b>Szójabab</b>	12-24 óra	 Sötét	4-6 nap	Teljes fehérje, vas, kalcium, izoflavonok	⚠ Főzés ajánlott fogyasztás előtt!
<b>Fekete szem borsó</b>	8-12 óra	 Sötét	4-6 nap	Fehérje, folsav, vas, magnézium	Diós, krémes íz.
<b>Köles</b>	6-8 óra	 Sötét	2-3 nap	B-vitaminok, magnézium, foszfor	Enyhe, semleges íz.

## Fontos megjegyzések:

- Minden mag csíráztatásra szánt, kezeletlen, bio minőségű legyen!
- A csírázási idő a környezeti hőmérséklettől függ (18-22°C az ideális).
- Nyálkás magvakat (chia, len, bazsalikom, zsázsa) NE áztasd – nedves felületre/szőnyegre szórd!
- Naponta 2-3x öblítés és ALAPOS lecsepegtetés minden csíránál kötelező!