

FASTER PHILIP.DK

Maj 2011

NYHEDSBREV NO.3



DEN
FARVERIGE
BLADBEDE

Se hvor det spirer og gror!

I dette sen-forårs nyhedsbrev - skal det dreje som om noget ganske andet end kødets lyster om man vil. Nemlig Mikro grønt! Jeg har i slut-vinteren og foråret igennem sået og høstet dejlige salater, spirer og mikro grøntsager direkte fra min vindueskarm - også kaldet micro greens. Som går ud på man sår fx. rødbeder, broccoli, gulerødder, radiser, bladbeder etc. og høster dem når de enten er skud, eller en smule større. Og det tager kun et par uger så de klar! De er enormt præsentative og velegnede til anretninger og så er de pakket med smag - intense nuancer i en meget lille pakke! Og næringsstoffer ej at forglemme. Mikro grønt er det sidste nye - støt globalt - gro mikro grønt lokalt!

Så det er bare igang - over og gro i karmen!!



Interessant og pebret - kinesisk vandpeber! En af de mere eksotiske mikro grønt du kan kaste dig udi at dyrke i vindueskarmen.

KAN OGSÅ FINDES PÅ



Alt materiale i dette nyhedsbrev er ©

Faster.Philip.dk - All rights reserved.

Intens og smagsfuld Jolly red radise!
Jeg garanterer den smager af mere i dette skud end dens fuldvoksne storebror!



TYRENS BLOD RØDBEDE



Hvem, hvad, hvor???

Man mener "ideen" kommer fra Californien - dog er der nok ikke nogen der har direkte patent på at gro grønt i vindueskarmen. Men i disse dage udvikles der stadig flere "sprouting seeds" som er velegnede til at holde og dyrke på denne måde - de har nemlig egen "madpakke" med i frøet og kræver derfor ikke særligt meget andet end vand og sol for at gro - og hvem har ikke lyst til dejlige friske salater, spirer og andre goodies i de kedelige og mørke vintertider?

Gode bøger om emnet!

<http://shrv1.com/5w52A>

<http://shrv1.com/14K9Y>

Opskriften på en succesfuld mikrogrønt oplevelse!

Først og fremmest er det vigtigt man har lysten, tiden (den smule det kræver at vande) samt (solrig) vindueskarmsplads til at kaste sig ud i et mikrogrønt dyrkelsesorgie! Det kan nemlig godt få grobund for at gribe om sig. Dernæst skal man anskaffe sig nogle plantebakker, så og priklej jord, evt vat (hvis man ønsker at dyrke spirer) og de frø man gerne vil plante, fx. Rødbeder, ærter, broccoli, gulerødder, radiser, bladbeder, div. krydderurter etc. - jeg har købt mine over nettet - og lidt i byggemarkedet. Men de mere eksotiske finder man

**Ingen
kærlighed er
mere ægte end
kærligheden til
mad!**

desværre ikke på de kanter. Jeg vil dog også råde dig til at undlade at plante for meget forskelligt samtidigt, da du i så fald så ender med uoverskueligt mange "afgrøder" der skal spises i en fart. For de små fyre her holder altså ikke så længe. Og de gror altså MEGET hurtigt, desto mere grund til bare at dyrke nogle flere når man mangler. Så kan man også få smagt så mange som muligt, og finde ud af hvilke man bedst kan lide. Jeg har især været begejstret for rødbede og radise skudende - som er virkelig smagsfulde - broccolispirene er jeg igang med, de skulle eftersigende være gode i kampen mod cancer?!



Der findes et utal af forskellige mini-drivhuse, pottebakker og kapilar brydende flamingo sataner - Sandheden er dog at du snildt kunne gro de her fikse smålinger i en æggeskal med lidt så og priklej jord hvis det skulle være! Jeg lå inde med en stak 1 liters plastbøtter, som har fungeret ganske udemærket. Dog ser den selvvandende mini-drivhus-potte til venstre ret laber ud - men det er prisen så også... Dit lokale byggemarked har helt sikkert også et fornuftigt udvalg.

HJEMMEDYRKEDE
BØNNESPIRER SMAGER
BARE BEDST!



Bønnespirer.

Bønnespirer er der heller ingen ben i, der er dog et par rigtig gode råd der kan være nyttige når man skal igang med dem derhjemme! Der findes ret mange smarte spirekasser som indeholder et drånekammer og en yderskal. Man kan selvfølgelig også lave en selv. Husk de skal skylles et par gange om dagen i koldt vand - og de må ikke ligge i vand - derfor er drånekammeret smart. Et lille fif jeg læste mig til som virker, er at man lægger vægt ovenpå de spirene bønnespirer - så bliver de bredere og større. Så det bare med at komme i sving - det tager kun 4-6 dage så de klar. Husk at købe bønnerne i en helsebutik da de er dyrket under ordentlige forhold og er fri for ecoli.

Gode hjemmesider om Mikro-grønt.

www.friskespirer.dk
www.sproutpeople.org

Oversigt over sorter, spiretid & sværhedsgrad

Dansk navn	Spiretid	Beholder	Sværhedsgrad	Dansk navn	Spiretid	Beholder	Sværhedsgrad
Adzukibønne	4 - 7	S, G, P, TB, B	*	Kløver (rød, hvid)	4 - 6	S, G, P, TB, B	*
Amarant	4 - 5	S, G, P, TB, B	*	Linser (Alle spiselige sorter)	4 - 6	S, G, P, TB, B	**
Birkes	4 - 5	P, TB, B	**	Lucerne	4 - 9	S, G, P, TB, B	*
Boghvede u. skal	4 - 5	P, B	*	Markært	4 - 7	S, G, P, TB, B	*
Boghvede m. skal	4 - 12	S, TB, B	**	Marvært	4 - 7	S, G, P, TB, B	*
Broccoli	4 - 6	S, G, P, TB, B	**	Mungbønne	4 - 7	S, G, P, TB, B	*
Bukkehorn	4 - 8	S, G, P, TB, B	*	Porre	4 - 9	S, G, P, TB, B	**
Byg	4 - 5	S, G, P, TB, B	*	Quinoa	4 - 5	S, G, P, TB, B	**
Chia	4 - 12	P, TB	***	Radise	4 - 7	P, TB	*
Dild	4 - 7	S, TB, B	*	Rosenkål	4 - 7	S, G, P, TB, B	**
Emmer	4 - 5	S, G, P, TB, B	*	Rucola	4 - 7	S, G, P, TB, B	***
Enkorn	4 - 5	S, G, P, TB, B	*	Rug	4 - 5	S, G, P, TB, B	*
Fennikel	4 - 8	S, TB, B	**	Rødbede	4 - 8	S, G, P, TB, B	**
Forårsløg	4 - 7	S, G, P, TB, B	**	Rødkål	4 - 7	S, G, P, TB, B	**
Græskar m. skal	4 - 11	S, TB, B	**	Selleri	4 - 5	S, G, P, TB, B	*
Grønkål	4 - 7	S, G, P, TB, B	**	Sennep (gul, hvid, sort)	4 - 7	P, TB	***
Gulerod	4 - 6	P, TB, B	**	Sesam (brun, sort)	4 - 5	S, G, P, TB, B	*
Havre	4 - 5	S, G, P, TB, B	*	Solsikke m. skal	4 - 9	S, TB, B	**
Hirse	4 - 5	P, TB, B	*	Spelt	4 - 5	S, G, P, TB, B	*
Hørfrø	4 - 8	P, TB	***	Sukkerært	4 - 7	S, G, P, TB, B	*
Karse	4 - 7	P, TB	***	Teff	4 - 5	S, G, P, TB, B	**
Kinaløg	4 - 7	S, G, P, TB, B	**	Urd-/Uridbønne	4 - 7	S, G, P, TB, B	*
Kinapurløg	4 - 7	S, G, P, TB, B	**	Vilde ris	4 - 8	S, P, TB, B	*

Spiretid viser to tal, som angiver spiretiden i dage. Det første tal forklarer, hvornår spiren kan indtages. Det andet viser, hvornår spiren cirka sætter blad. For kornsorterne indikerer tallene, hvornår spiren er cirka 1 centimeter, så kornet er klar til indtagelse. Spiretiden kan variere afhængig af temperatur og luftfugtighed.

Beholder angiver, hvilken type beholder, der er optimal til dyrkning af den pågældende spiresort: S - skål, G - glas, P - pose, TB - terrakottabeholder og B - manuel eller automatisk beholder af plastic.

Sværhed fortæller, hvor nemt * til svært *** det er at få et optimalt resultat ved dyrkning af sorten.