



Yeni Başlayanlar İçin

MİKRO YEŞİLLİK REHBERİ



www.millawanda.com

Mikro yeşillikler, ilk gerçek yapraklar çıktıktan hemen sonra hasat edilen genç, yenilebilir sebze ve bitki fideleridir. Genellikle 7-14 gün içinde büyürler ve besin, canlı renkler ve güçlü aromalarla doludurlar. Mikro filizlerin aksine, toprakta veya yetiştirme alanlarında yetişirler ve ışığa ihtiyaç duyarlar.

- Küçük alanlarda yetiştirilmesi kolaydır
- 2 haftadan kısa sürede hasata hazır
- Olgun bitkilere göre daha fazla besin içerir
- Yeni başlayanlar için mükemmel



Mikro Filizler



Toprak veya yetiştirme medyası yoktur.

Filizlenince tamamı (tohum, kök, filiz) tüketilir.

Mikro Yeşillikler



Toprak veya yetiştirme medyası vardır.

Yeşerince kökün üzerinden hasat edilir.

Bebek Yeşillikler



Toprak veya yetiştirme medyası vardır.

Daha çok, daha büyük ve uzun yapraklar hasat edilir.

Mikro yeşilliklerin, olgun muadillerine kıyasla önemli ölçüde daha yüksek konsantrasyonlarda vitamin, mineral ve antioksidan içerdiği gösterilmiştir.

BESİN DEĞERLERİ

Tür	Besin	Fayda	Aroma
Brokoli	Sülforafan Vitamin C Vitamin K	Detox Bağıışıklık	Hafif Topraksı
Turp	Vitamin C Folat Antioksidan	Sindirim Dolaışım	Bibersi Baharatlı
Hardal	Glukosinolat Vitamin E	Solunum Detox	Sert Acı
Lahana	Kalsiyum Demir Vitamin K	Kemik Bağırsak	Hafif
Alfalfa	Magnezyum Fitoöstrojenler	Hormon Kemik	Hafif
Buğday	Klorofil Demir Magnezyum	Detox Enerji Karaciğer	Tatlı Otçul
Çemen	Lif Protein Vitamin B'ler	Sindirim Kan Şekeri	Baharatlı Acımtrak
Ispanak	Demir Vitamin C Folat	Enerji Kas Gelişimi	Hafif
Amarant	Protein Kalsiyum Antioksidan	Kalp Kadın Sağlığı	Pancarımsı

YETİŞTİRME



MALZEMELER

- Sığ tepsi veya sakı
- Organik Yetiştirme Alanı: Toprak, Lif, Selüloz, Cocopeat
- Sprey Sulama Şişesi
- Mikro Yeşillik olmaya uygun tohum (Organik, kaplamasız)
- Işık kaynağı

HAZIRLIK

- Tepsiyi hazırlayın: Toprak kullanıyorsanız 3-5cm kalınlığında toprakla doldurun.
- Tohumları eşit aralıklarla serpin ve hafifçe bastırın.
- Üzerini kapatıp nemli şekilde 2 gün karanlıkta tutun.
- Açığa çıkarın ve ışık-su verin.
- Küf kontrolü yapın ve hava almasını sağlayın.
- Hasat edin.

BU HATALARI YAPMAYIN

- Fazla Sulama
 - Küf oluşumu
- Yetersiz Işık
 - Gelişmemiş gövde ve yapraklar
- Sık ve Üstüste Tohum Ekimi
 - Havasızlık ve küflenme
- Erken Hasat
 - Acı ve lezzetsiz ürün

SAKLAMA

- Hasattan sonra maksimum 5 gün buzdolabında saklayın:
 - Hasat edin,
 - Yıkayın,
 - Kağıt havluyla hafifçe kurulayın.
 - Kapalı poşet veya kapta kağıt havluyla muhafaza edin.

TARİFLER



DETOX GREEN SMOOTHIE

MALZEMELER

- 1 avuç brokoli mikro yeşilliği
- 1 muz, 50 gr. doğranmış ananas
- 125 gr. su veya badem sütü

RADISH SMOOTHIE

MALZEMELER

- 1 avuç turp mikro yeşilliği
- Yeşil elma, zencefil
- Limon suyu, su

ALFALFA SMOOTHIE

MALZEMELER

- 1 avuç alfalfa mikro yeşilliği
- 2-3 salatalık
- 1 avuç taze nane
- Hindistan cevizi suyu

BERRY SMOOTHIE

MALZEMELER

- 1 avuç fesleğen mikro yeşilliği
- 200 gr. kırmızı meyve
- Su veya süt



HAZIR MISINIZ?



Artık siz de evinizde, ofisinizde hızlı ve kolay bir şekilde bu süper besinleri yetiştirip taze olarak tüketebilirsiniz.

Mikro yeşillikler pişirilmeden taze olarak pekçok menüye eklenebilir: Türene göre baharatlı veya tatlı aroma katabileceğiniz smoothie'ler, kahvaltılık tahıl kaseleri, avokadolu ekmek üzeri, çorba üzeri, stir-fry tava yemekleri veya omlet üzeri, salata veya pesto sos olarak tüketebilirsiniz. Tariflerimiz için takipte kalın!



Bize Ulaşın!



info@millawanda.com
www.millawanda.com
[@millawandaco](https://www.instagram.com/millawandaco)

