

Mikrogrønt

Spiring av det du finner i kjøkkenskapet

Mikrogrønt er en fin liten grønnsak som du kan dyrke hele året hvis du gir dem lys. Det er næringsrikt, smakfullt og kronen på verket på retter som serveres på flotte restauranter.



"Tenk at noe så lite kan bli stort! Det er motiverende å dyrke noe som går fort og det spennende å snart skulle få smake. Tenk at opp fra den samme gjorda kan det komme så mange ulike typer vekster, med forskjellige smaker, former og farger. Forskjellen ligger kun i frøet som inneholder den første næringen og DNA-"oppskriften" på planten. Det er fascinerende!"

- Line

Hvorfor dyrke?

Først og fremst er mikrogrønt perfekt på en hybel, da har du jevn og billig forsyning av lekker salat og slipper å kjøpe store salathoder du ikke får spist opp.

Dernest mener vi at siden vi alle spiser mat, bør vi alle dyrke eller støtte opp om bøndene som lager maten vi alle trenger. Når vi sår frø, får vi en bedre forståelse for naturen, hva som skal til for å produsere mat og innsatsen som ligger bak. Å kunne dyrke mat, styrker beredskap og det kan være kilde til glede og mestring.

Frøet symboliserer håp. Det inneholder et levende embryo, men er i hviletilstand. Det trenger lys, vann, næring og varme for å spire og vokse. For mange er klimaengasjementet også slik. Det er litt i hviletilstand, men med den riktige dosen vekkende kalddusj, lysende optimisme, nærende inspirasjon og varmende fellesskap kan det vokse seg stort.

Vi kan takke planter for å gi oss blant annet mat, oksygen, byggematerialer, medisiner og inspirere teknologi.

Dette trenger du:

- Vanlige gule tørre erter fra butikken eller andre bønner og frø
- Boks til å dyrke i
- Sprayflaske med vann
- Tungt lokk: Plastfolie og bok
- Dyrkingsmedium: Bomull, tørkepapir eller annen vekstmatte
- Lyskilde *

** Det finnes vekstlyslamper og lyspærer som passer i vanlige lamper. Om våren, sommeren og tidlig høst er det lyst nok i vinduskarmen til at dere kan dyrke mikrogrønt der, men unngå direkte sollys.*

Slik gjør du:

- Legg ertene i vann. Alle frø trenger vann for å spire. Jo større frøet er jo lengere bløtleggingstid trenger det i for å gi dem en kickstart. Erter trenger 12-20 timer. Reddiker et par timer. Karse og linfrø sås best tørre, og gis rikelig med vann med sprayflaske.
- Legg frøene i dyrkingsmediet.
- Når frøene er lagt på fuktig matter, skal de først ha det mørkt. Legg noe mørkt og fast, med litt tyngde på frøene. Det kan for eksempel være plastfolie med en bok eller lignende toppen.
- Etter ca. 48 timer med god fuktighet i mørket, skal spirene ut i lyset. Da er det viktig å minske vannstand og fuktighet så frøene ikke mugner eller råtner. I tillegg til lys, trenger de luft. Sett dem i vinduskarmen, men ikke i direkte sollys. Om det er litt mørkt ute er det bedre å bruke vekstlys enn vanlig belysning. Da vil spirene utvikle seg og ikke bare strekke seg etter lyset.
- Pass på å holde spirene og dyrkningsmatta fuktig.
- Ideell temperatur i vekstperioden er 17-21 grader. Varmere er ikke nødvendigvis bedre. Kaldere vil forsinke prosessen.
- Når spirene er ferdige er det best å sette dem mørkt og kjølig, ned til 4 grader. Da går de i dvale (men husk vann på røttene og luft til bladene!) Mikrogrønt har god holdbarhet. Høst ved å klippe av etter behov.

Vær oppmerksom på

Matvarer som selges på butikken er godkjent av mattilsynet for å spises, men er ikke sjekket for om de har med seg insekter, sopp, bakterier eller virus som kan spres til matdyrking i Norge. Skal dere så matplanter i jord og ute, bruk frø som er solgt for dyrking. De er sjekket for sykdommer. Økologiske frø kan for eksempel bestilles hos solhatt.no.

Refleksjon

Frø og dyrking

- Hvilke varer spiser du som er frø? Finnes det flere ting i kjøkkenskapene dere kan få til å spire og gro?
- Hvilken mat dyrkes i området hvor skolen ligger? Hvorfor dyrkes dette her? Hva dyrker vi mest av i Norge og hva importerer vi?
- Hvor mye koster spirer på butikken og hvor mye kan du spare om du dyrker mikrogrønt selv?

Diskuter påstanden:

Alle som spiser mat, bør støtte opp om produksjonen av den.

Innsats mot klimaendringer og fattigdom henger sammen.

Ca. 70% av verdens fattige bor på landsbygda og de fleste er småbønder.

Klimaendringer kan gjøre det vanskeligere å dyrke mat og bidra til dårlige avlinger og tap av inntekt. Det kan dytte mange av verdens småbønder ut i mer sult og fattigdom. Klimakamp og kamp mot fattigdom henger sammen.

Hvordan kan dere knytte klimahandlinger og bistandsprosjekt sammen på skolen?

Challenge

Konkurransen mellom elever, linjer eller internat. Hvem får spirene til å trives best?

Del ut like mange erter til hver. Etter 2-4 uker klipper alle av spirene sine og veier dem. Hvem har klart å produsere mest grønt? Lag deretter en rett på skolen hvor dere bruker alle spirene.