



Jakie gatunki są uprawiane na mikrolistki?

– Do uprawy świetnie nadaje się wiele warzyw, ziół oraz zbóż. Najpopularniejszymi w prowadzonej przez nas uprawie są mikrolistki roślin, tj. rzodkiew różowa, rukola, brokuł, jarmuż, amarantus, groszek wąsaty, słonecznik, mizuna, ogórecznik, fasola Mung, ciecierzycy, rzodkiew czerwona, gorczyca, kapusta czerwona, soczewica, kalarepa czerwona. Mikrolistki w smaku przypominają wymienione wyżej rośliny, zaś smak ich jest znacznie wyraźniejszy.

Jak uprawia się mikrolistki i czy metoda ta jest przyjazna środowisku?

– Uprawiamy je w szklarni. Trzeba utrzymać odpowiednie parametry: wilgotność, temperaturę, itd. I choć można je uprawiać przez cały rok, należy liczyć się z tym, że zimą wilgotność wzrasta, jest mało słońca, można – co prawda – dostarczać sztuczne światło... ale po pierwsze nie będzie to już takie wartościowe jak przy naturalnej fotosyntezie i generuje dodatkowe koszty. Technologia (vertical farm), którą my stosujemy w swej uprawie, jest zdecydowanie efektywniejsza i zarazem przyjazna środowisku. A ponadto, mikrolistki wymagają więcej uwagi niż hodowane bez podłoża kielki. Podczas pierwszej fazy wzrostu wyciągają z podłoża mikroelementy, które składują w swych liściach. Najwcześniej puszczone przez roślinę liście zarodkowe są gotowe do spożycia tuż po wykiełkowaniu i zawierają wszystkie potrzebne roślinie do wzrostu mikroskładniki. Są po prostu bombą witaminową!

Jaka ziemia potrzebna jest do uprawy mikroliści i jakie nasiona?

– Ziemia czysta i świeża. My używamy torf odkwaszony. Podłoże nie może zawierać dodatku nawozów, gdyż mikroliściom w zupełności wystarczają naturalne składniki zawarte w ziemi. Warto przed sianiem dobrze rozdrobnić wszystkie bryłki, żeby kielkom łatwiej było się przebić na powierzchnię. Natomiast nasiona kupujemy od hurtowników. Wielu producentów wprowadziło do sprzedaży linie specjalnych nasion na kielki lub na mikroliście. Pochodzą one z rolnictwa ekologicznego, więc są wolne od środków ochrony roślin i sztucznych nawozów, zaś odmiany zostały tak dobrane, by dawały jak najlepszy efekt już jako małe rośliny.

Gdzie można zakupić mikrolistki?

– Należymy do spółki Green Choice Microgreens Farm. Prowadzimy sprzedaż na miejscu w gospodarstwie, mix-y różnych listków rozwozimy do sklepów w środy i czwartki, a także dostarczamy do restauracji na terenie województwa świętokrzyskiego i podkarpackiego, w tym Kielc, Rzeszowa, Mielca, Tarnobrzega.

Jak długo mikrolistki zachowują swą przydatność do spożycia po zbiorze?

– Można je spożywać od razu lub po przepłukaniu, należy je przechowywać w lodówce w temperaturze od 4 do 6°C. Optymalnie do tygodnia zachowują swą świeżość.

Jak spożywać microgreens?

– Podobnie jak kielki, mikroliście najsmaczniejsze są na surowo. W tej postaci dostarczają też najwięcej cennych składników odżywczych, głównie witamin, składników mineralnych i błonnika. Świetnie smakują na kanapkach w sałatkach, w koktajlach, w świeżo wyciskanych sokach, jako dodatek do potraw, np. zup czy jajecznicy. Dzięki swoim żywym kolorom mikrolistki są świetną dekoracją przygotowywanych dań.

Tak więc „metabolizm” mikrolistków sprawia, że kryją one w sobie samo dobro, a więc mają tę moc super food!

– Mam nadzieję, że spożycie mikrolistków stanie się bardziej popularne i trafimy do większego grona zwykłych odbiorców.

Czy myśleliście może o uprawie kwiatów jadalnych?

– Próbowaliśmy już swoich sił przy stokrotkach, nasturcji, bratkach i szczawiku. W przyszłości na pewno się tym zajmiemy, gdyż planujemy zwiększyć areał, dostawiając szklarnię, halę. Chcemy rozpocząć również uprawę ziół doniczkowych, ziół ciętych. Z niepokojem patrzymy jednak w przyszłość ze względu na szalejącą inflację. Staramy się ograniczać koszty i próbujemy się jakoś ratować, zasilamy się z paneli fotowoltaicznych, a to też poniekąd w trosce o środowisko.

