



**മൈക്രോഗ്രീൻ എങ്ങനെ ഉപയോഗിക്കാം ?**

- വിളവെടുത്ത ഉടനെ നന്നായി കഴുകി പച്ചയ്ക്ക് കഴിക്കുന്നതാണ് മൈക്രോഗ്രീനിന്റെ രീതി.
- സാലഡ്, ചപ്പാത്തി, പിസ്സു തുടങ്ങിയ ആഹാര വസ്തുക്കൾ ഉണ്ടാക്കാനും മൈക്രോഗ്രീൻ ഉപയോഗിക്കാം.
- ആഹാര വസ്തുക്കൾ അലങ്കരിക്കാനും ഇവ ഉപയോഗിക്കാം.



## How to Sow Microgreens

**Step 1**

Fill a seed tray or other shallow, wide container with fine seed compost. Compress lightly.

**Step 2**

Sprinkle seed thickly all over. Do not bury. Water using a fine nozzle or by lowering the tray into shallow water to hydrate from the bottom up.

**Step 3**

Cover the tray with a board to keep the seeds in the dark until they germinate.

**Step 4**

Remove the board as soon as the seeds germinate.

**Step 5**

Water and grow on for another 1 to 2 weeks.

**Step 6**

Harvest by pulling gently out of the compost, roots and all, or by snipping off with scissors. Eat immediately.

**മൈക്രോഗ്രീൻ നടുന്നതിന്റെ വിവിധ ഘട്ടങ്ങൾ**



**മൈക്രോഗ്രീൻ**

**എന്താണ് മൈക്രോഗ്രീൻ ?**

- ചില പ്രത്യേകയിനം പച്ചക്കറികളുടെ 7-21 ദിവസം പ്രായമുള്ള ചെറിയ തൈകളാണ് മൈക്രോഗ്രീനുകൾ.
- വളരെ നേരത്തെ തന്നെ വിളവെടുപ്പു നടത്തുന്നതും ഇലകൾ തിങ്ങിനിറഞ്ഞ തുമായ സാലഡ് വിളകളാണ് ഇവ.
- ഏതാനും ആഴ്ചകൾ മാത്രം വളർച്ചയുള്ള ഇവയ്ക്ക് രണ്ട് ചെറിയ ബീജപത്രങ്ങളും നീളം കുറഞ്ഞ ഒരു തണ്ടും ആദ്യത്തെ ചെറിയ രണ്ട് ഇലകളും മാത്രമേയുണ്ടാവൂ. ആകെ നീളം 1-2 ഇഞ്ചിൽ താഴെയായിരിക്കും.

**എന്തുകൊണ്ട് മൈക്രോഗ്രീനുകൾ ?**

- പൂർണ്ണ വളർച്ച എത്തിയ ചെടികളെക്കാൾ അഞ്ചു മടങ്ങിലേറെ കൂടുതലാണ് മൈക്രോഗ്രീനുകളിലെ പോഷകാംശത്തിന്റെ അളവ്.
- ജീവകം സി (അസ്കോർബിക് ആസിഡ്), ജീവകം ഇ (ടോക്കോഫെറോളുകൾ), ജീവകം കെ (ഫിലോക്വയിനോൺ), ജീവകം എ (ബീറ്റാ കരോട്ടിൻ), മറ്റു കരോട്ടിനോയിഡുകൾ എന്നിവ മൈക്രോഗ്രീനുകളുടെ ബീജപത്രങ്ങളിൽ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്.

• തയ്യാറാക്കിയത് : •

**ഡോ.സി.സു സദാനന്ദൻ**  
**അവിളി വറുഗീസ്**  
**ഡോ.സി.പി.റോബർട്ട്**

കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്ക് :

ഹൈ.സി.എ.ആർ. കൃഷി വിജ്ഞാന കേന്ദ്രം  
കാർഡ്, കോളാറ്റം പി.ഒ., തടിയൂർ,  
തിരുവല്ല, പത്തനംതിട്ട ജില്ല - 689 545  
ഫോൺ : 0469 2662094, 2661821  
e-mail : cardkvk@yahoo.com, Website : www.kvkc.org

CARD INDIA

Leaflet Series No. 26 - 2017

J.J. Graphic, Plankamon, 0469 2773070

- മൈക്രോഗ്രീനുകൾ ലാഭകരവും വളർത്തുന്നതിന് ബുദ്ധിമുട്ടില്ലാത്തതുമാണ്.

**മൈക്രോഗ്രീനുകളായി വളർത്താൻ സാധിക്കുന്ന പച്ചക്കറികൾ**

പ്രാദേശികമായി ലഭിക്കുന്ന ഏതു വിത്തോ, ധാന്യമോ മുളപ്പിച്ച് മൈക്രോഗ്രീനുകൾ തയ്യാറാക്കാം. നെല്ല്, ഗോതമ്പ്, ചോളം, തിന മറ്റു ചെറു ധാന്യങ്ങൾ എന്നിവ ഇതിനായി ഉപയോഗിക്കാം. ബീൻസ്, പയറുവർഗ്ഗങ്ങൾ, സൂര്യകാന്തി, കടുകു, കാബേജ്, കോളിഫ്ളവർ, ക്യാരറ്റ്, മുളളങ്കി, ബീറ്റ്റൂട്ട്, ചീര, മല്ലി, ഉലുവ എന്നിവയും മൈക്രോഗ്രീനുകളായി വളർത്താൻ സാധിക്കുന്ന പച്ചക്കറികളാണ്.

**മൈക്രോഗ്രീൻ എവിടെ വളർത്താം ?**

❖ വളരെ നന്നായി സൂര്യപ്രകാശം ലഭിക്കുന്ന ഈർപ്പം വളരെ കുറവായ, വായുസഞ്ചാരം കൂടുതലുള്ള സ്ഥലങ്ങളാണ് മൈക്രോഗ്രീൻ വളർത്താൻ തെരഞ്ഞെടുക്കേണ്ടത്. ഇത്തരം ഇടങ്ങളിൽ രോഗകാരികളായ സൂക്ഷ്മജീവികളുടെ ആക്രമണം താരതമ്യേന കുറവായിരിക്കും.

**മൈക്രോഗ്രീനിന്റെ വളർച്ചയ്ക്ക് ആവശ്യമായ ഘടകങ്ങൾ**

1. **വളർച്ചാമാധ്യമം** : ചകിരിച്ചോറ് കമ്പോസ്റ്റോ, മണ്ണിര കമ്പോസ്റ്റോ ഇവയുടെ മിശ്രിതമോ ഏതെങ്കിലും വളർച്ചാ മാധ്യമമായി ഉപയോഗിക്കാം. എപ്പോഴും നനവ് നിലനിർത്തുന്ന മാധ്യമമായിരിക്കണം മൈക്രോഗ്രീൻ വളർത്താൻ ഉപയോഗിക്കേണ്ടത്.



2. **സൂര്യപ്രകാശം** : സൂര്യപ്രകാശം നേരിട്ട് ലഭിക്കുന്ന രീതിയിൽ വേണം മൈക്രോഗ്രീൻ വളർത്താൻ. സൂര്യപ്രകാശം കൂടുതൽ ലഭിക്കുന്നതനുസരിച്ച് ഇവയുടെ പോഷക ഗുണം കൂടുന്നു. വീടിനുള്ളിലാണ് മൈക്രോഗ്രീൻ വളർത്തുന്നതെങ്കിൽ, സൂര്യപ്രകാശം നല്ലതുപോലെ ലഭിക്കുന്ന ജനാലയുടെ അരികിൽ വേണം അവ വെയ്ക്കാൻ. സൂര്യപ്രകാശം നന്നായി ലഭിക്കുന്ന സ്ഥലം വീടിനുള്ളിൽ ലഭ്യമല്ലായെങ്കിൽ എല്ലാ ദിവസവും രാവിലെ വീടിനു പുറത്തുകൊണ്ടുപോയി വെച്ച് സൂര്യപ്രകാശം ഏൽപ്പിക്കണം.
3. **വെള്ളം** : വിത്തു പാകുന്നതിനു മുന്പുതന്നെ വളർച്ചാ മാധ്യമം നല്ലതുപോലെ നനയ്ക്കണം. മൈക്രോഗ്രീനുകൾ വലുപ്പത്തിൽ ചെറുതാണെങ്കിലും അവയുടെ വളർച്ചയ്ക്ക് ധാരാളം വെള്ളം ആവശ്യമുള്ളതിനാൽ എന്നും വെള്ളം നനയ്ക്കണം.
4. **പാത്രം / ട്രേ** : നല്ല നീർവാർച്ചാ സൗകര്യമുള്ള തരത്തിൽ അടിയിൽ ദ്വാരമുള്ള പ്ലാസ്റ്റിക് ട്രേകളോ, മൺചട്ടികളോ മൈക്രോഗ്രീനുകൾ വളർത്താൻ ഉപയോഗിക്കാം.

**എങ്ങനെയാണ് മൈക്രോഗ്രീൻ നടുന്നത് ?**

- വിതയ്ക്കാനുള്ള വിത്തുകൾ 12 മണിക്കൂറോളം വെള്ളത്തിൽ കുതിർത്തു വെയ്ക്കണം.
- തയ്യാറാക്കിവെച്ചിരിക്കുന്ന വളർച്ചാമാധ്യമ ട്രേയിൽ നിറയ്ക്കുക.

- മാധ്യമം നന്നായി നനയ്ക്കുക.
- വളർച്ചാ മാധ്യമത്തിനു മുകളിൽ അര ഇഞ്ച് അകലത്തിൽ വിത്തു പാകുക.
- വീണ്ടും മാധ്യമം നനച്ചശേഷം, വിത്തു മുളയ്ക്കാൻ വേണ്ടി ട്രേ അടപ്പുകൊണ്ട് അടച്ചുവെയ്ക്കുക. (വിത്തുകൾ വെള്ളത്തിൽ കുതിർത്തുവെച്ചതിനു ശേഷം, നനഞ്ഞ തുണിയിൽ വിതറിയിട്ടും മുളപ്പിച്ചെടുക്കാവുന്നതാണ്).
- സാധാരണ ഗതിയിൽ 24-36 മണിക്കൂറിനകം വിത്തുകൾ മുളയ്ക്കും. വിത്തിൽ മുളവന്നുകഴിഞ്ഞാൽ ട്രേയുടെ അടപ്പുമാറ്റാം.
- ദിവസവും രണ്ടോ മൂന്നോ നേരം വെള്ളം തളിച്ച് മണ്ണ് ഈർപ്പമുള്ളതാക്കി നിലനിർത്താൻ ശ്രദ്ധിക്കണം.
- ഒരാഴ്ച കൊണ്ട് മൈക്രോഗ്രീനുകൾ വിളവെടുപ്പിനു പാകമാകും.
- വിത്തിൽ നിന്നും മുളച്ചുപൊന്തുന്നവരണ്ടിലകൾ വന്ന് പൂർണ്ണമായും വിടരുന്ന പ്രായമാകുമ്പോൾ വിളവെടുക്കാം.
- അധികനാൾ നിൽക്കാൻ അനുവദിച്ചാൽ, ഇലകളുടെ നീളം കൂടി വരികയും അവയുടെ പോഷകമൂല്യവും രുചിയും കുറയുകയും ചെയ്യും.
- മൺ നിരപ്പിനു അൽപ്പം മുകളിൽ വച്ച് മുറിച്ചെടുത്ത ശേഷം നന്നായി കഴുകിയെടുത്താൽ ഉപയോഗത്തിനു തയ്യാറാകും.
- മുറിച്ചെടുത്തവ പെട്ടെന്നു കേടുവരുമെന്നതിനാൽ ഉടൻ തന്നെ ചെറിയ പ്ലാസ്റ്റിക് കവറുകളിലടച്ച് ഫ്രിഡ്ജിൽ സൂക്ഷിക്കാം.

