

תודה שרכשת את מנבטת healthysprouter. ניתן לגדל במנבטה עשב חיטה חיטה, מגוון נבטים. ניתן לרכוש מנבטה נוספת ולערום אחת על גבי השניה על מנת לגדל יבול גדול יותר של עשב חיטה ונבטים.

הקיט מכיל:

- | | |
|--------------------------|--------------------|
| <input type="checkbox"/> | מגשי גידול – 2 |
| <input type="checkbox"/> | מגשי הנבטה – 2 |
| <input type="checkbox"/> | מיכל השרייה והשקיה |
| <input type="checkbox"/> | מכסה מגן |
| <input type="checkbox"/> | מגש ניקוז |

הרכבת המנבטה

- | | | |
|--------------------------|---------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| חיבור המגש העליון | חיבור הרגליים למגש התחתון | תקריב של חיבור הרגל |

השרייה וקדם-הנבטה

למנבטה מצורף מיכל השרייה והשקיה. מלא כרבע מהמיכל בזרעים, והסף מים כ-5 ס"מ מעל הזרעים. השאר להשרייה כ-12 שעות, לאחר מכן נקז את המים. שוטפים את הזרעים ומשאירים ל-12 שעות בכלי הפוך לניקוז עודפים. בסך הכל כ-24 שעות מהשרייה עד זריעה. בלב זה צריכים להראות קצוות קטנים של תחילת נביטת הזרעים.

זריעה

פזר באופן שווה כ-1 ס"מ של אדמה בתחתית מגש גידול (לא נעשה שימוש במגש הנבטה כאשר משתמשים באדמה) אח"כ שפוך את הזרעים בפזר באחידות בעזרת תחתית מיכל ההשרייה. השכבה צריכה להיות בעומק 2 עד 3 זרעים. הדבר מבטיח יבול צפוף שיספק כמות יפה של מיץ. מלא כמחצית ממיכל ההשרייה במים והשקה את הזרעים (יש לזכור לחבר את הרגליים התחתונות ולהניח מתחת את מגש הניקוז). כסה את הזרעים במגש הנבטה הפוך ומעליו את המכסה השקוף. אם רוצים לגדל נבטים, אפשר להניח מגש נוסף ישירות על המגש הראשון.

גידול עשב חיטה

הכיסוי מספק לזרעים תנאי גדילה מיטביים. יש להשקות קלות את הזרעים מד"י יום והשאירם מכוסים למשך יומיים נוספים. אח"כ מסירים את הכיסוי ומניחים את המגשים באור שמש לא ישיר. ממשיכים להשקות מדי יום, היבול מוכן כבר 7 – 10 ימים ע"פ מזג האוויר. זריעה במחזור נוסף כל 3-4 ימים תבטיח אספקה שוטפת.

קציר עשב חיטה

על מנת לקצור את עשב החיטה חתוך כ-1 ס"מ מעל הקרקע בעזרת סכין חד או מספריים. בימים הקרובים ניתן לחתוך את הכמות הדרושה להפקת המיץ. העשב במיטבו מיד לאחר הקציר, אך ניתן לשמירה במקרר למשך שבוע, כשהוא ארוז בשקית סגורה.



קומפוסט ומצעי גידול משומשים

לאחר שסיימת לקצור את כל מצע הגידול, ניתן להשתמש במצע להכנת קומפוסט, המצע אינו פוגע בסביבה.

גידול עשב חיטה ללא קרקע

גידול עשב חיטה ללא קרקע אינו מומלץ, שכן מקורם של הויטמינים והמינרלים שבעשב נספגים מהקרקע. ניתן להשתמש באצות ים כתוסף להחלפת הקרקע כמקור לויטמינים ומינרלים.

סחיטת עשב חיטה

סחיטת עשב חיטה דורשת מסחטה מיוחדת, הדוחסת ומרסקת את עשב החיטה למיצוי מיטבי של המיץ. מסחטות צנטרפוגליות רגילות אינן מסוגלות לכך. ההמלצה היא להשתמש במסחטה ייעודית לעשב חיטה כדוגמת ה-HealthyJuicer הידנית או ה-Lexen החשמלית. פרטים על המסחטות באתר היצרן www.lexenproducts.com או באתר החברה www.wheatgrass.co.il.

גידול נבטים

כאשר מגדלים נבטים יש להכניס את מגשי ההנבטה לתוך מגשי הגידול ולפזר שכבה דקה של זרעים, כמו: אלפלפא, שעועית מש או צנונית, באזורי החלוקה של מגש ההנבטה. יש לוודא שמגש הניקוז ורגלי התמיכה התחתונות מותקנים מתחת למגש. יש לזכור כי הזרעים יגדלו פי 5-7 מגודלם המקורי כך שיש לעשות שימוש רק בשכבה דגה של זרעים. בעזרת ספל ההשקיה הספג היטב את הזרעים במים. כסה במכסה המגן. השקה את הזרעים לפחות פעמיים ביום. לאחר יומיים שלושה העבר את המגש לאור שמש לא ישיר על מנת לקבל נבטים ירוקים.

קציר הנבטים

לאחר שהנבטים גדלו ניתן לתלוש אותם המגש. מומלץ לשטוף אותם, ולייבש במייבש חסה. הנבטים המיובשים יישמרו היטב במקרר. אין להשאיר את הנבטים במנבטה יותר משבוע. הנבטים יישמרו במקרר כשהם ארוזים במיכל אטום למשך מספר ימים, מומץ לאכול אותם כשהם עדיין טריים.

טיפול במנבטה

לאחר גמר קציר עשב חיה או נבטים, יש להרחיק שארית אדמה ו/או שורשים מהמגש ולשטוף היטב במים חמים וסבון. בעזרת מברשת ניתן לנקות שאריות שורשים ממגשי ההנבטה. חלקי שורש קשים להסרה יהיו קלים יותר לניקוי לאחר שמגשים עמדו לייבוש.

אנו מקווים שתיהנו מהשימוש במנבטה ושיהיה יום בריא

