

# Planner di Gestione Microgreens

Consigli pratici per Chef e Privati

## Irrigazione

• Irrigare con moderazione, evitando ristagni. Utilizzare una bottiglietta con beccuccio sottile per versare l’acqua lentamente sul bordo interno della vaschetta, senza bagnare direttamente le foglie.

• Le vaschette non hanno fori di drenaggio: controllare il peso della vaschetta. Se risulta troppo leggera, è segno che il substrato si è asciugato e va irrigata. È importante non annaffiare tutti i giorni, ma lasciare almeno un giorno di riposo tra un’irrigazione e l’altra, per permettere alle radici di respirare correttamente.

• Evitare l'uso di nebulizzatori diretti che potrebbero creare umidità in eccesso sulle foglie.

## Conservazione

• A temperatura ambiente durante l’inverno (ambiente fresco, non riscaldato), molte varietà mantengono la loro freschezza anche per diversi giorni o settimane. Tuttavia, il frigorifero resta sempre la scelta migliore per garantirne la massima durata.

• Se i microgreens sono già tagliati e disposti su un piatto o contenuti in un barattolo, è utile coprirli con un foglio di carta assorbente leggermente inumidito per mantenerli freschi più a lungo. Sulle vaschette vive intere non è necessario.

• Dopo il taglio, i microgreens si mantengono al meglio se disposti su un piatto con un foglio di carta assorbente sotto e un altro foglio leggermente inumidito sopra. Conservare il piatto in frigorifero per prolungarne la freschezza.

## Temperature Ideali di Conservazione (Vaschetta Viva)

• Nasturzio: 6-8°C  
• Pisello: 4-6°C  
• Ravanello: 4-6°C  
• Amaranto: 6-10°C  
• Girasole: 6-8°C  
• Shiso: 8-10°C  
• Acetosa: 6-8°C  
• Borragine: 6-8°C  
• Crescione: 4-6°C  
• Pak choi: 4-6°C  
• Mais: 6-8°C  
• Lupino: 4-6°C  
• Cavolo rapa rosso: 4-6°C  
• Cerfoglio: 6-8°C  
• Senape: 4-6°C  
• Cipolla: 6-8°C

## Consigli Pratici

• Evitare di posizionare le vaschette vicino a finestre con sole diretto, soprattutto nelle ore centrali della giornata.

• Non posizionare la vaschetta vicino a fonti di calore come fornelli, forni o lampade calde.

• Se il microclima è molto secco, valutare di avvicinare un bicchiere d’acqua o una ciotolina per aumentare leggermente l’umidità ambientale.

• Evitare eccessi d’acqua: troppa umidità nelle vaschette può compromettere la vitalità delle piantine.

Green Essence - Guida alla corretta conservazione e irrigazione

## Come prolungare la freschezza dei microgreens

• Tagliare solo la quantità necessaria al momento, evitando di raccogliere l’intera vaschetta in anticipo.

• Conservare i microgreens tagliati in un contenitore ermetico con carta assorbente sul fondo.

• Riporre in frigorifero: è preferibile consumarli (se tagliati) entro 2-3 giorni per mantenerne freschezza e qualità.

## Consigli per Chef

• Tagliare i microgreens al momento del servizio per preservare freschezza e aroma.

• Evitare di tenere la vaschetta vicino a fornelli, lampade calde o zone di passaggio caldo.

• Non bagnare le foglie prima dell’impiattamento.

• Nei piatti caldi, aggiungerli all’ultimo secondo per evitare che appassiscano.

## Consigli per Privati

• Posizionare la vaschetta in una zona luminosa ma non al sole diretto.

• Controllare il peso per capire quando innaffiare: se troppo leggera, aggiungere acqua.

• Conservare i microgreens già tagliati in frigo, in contenitori con carta assorbente.

## Cosa evitare

• Non irrigare tutti i giorni: le radici hanno bisogno di respirare.

• È preferibile non esporre i microgreens alla luce diretta del sole da primavera inoltrata in poi, poiché il substrato potrebbe asciugarsi molto velocemente a causa del caldo eccessivo. Inoltre, nei periodi più caldi, alcune varietà soffrono particolarmente il sole diretto.

• Evitare i frigoriferi con temperature inferiori ai 5°C, soprattutto per varietà più sensibili come acetosa e shiso.

• Non nebulizzare le foglie direttamente: può causare muffe o marciumi.

## Tabella Fabbisogno Idrico per Varietà

Legenda visiva aggiornata con gocce azzurre per indicare il fabbisogno idrico medio di ogni microgreen coltivato.

• 💧 Irrigare ogni 4-5 giorni  
• 💧💧 Irrigare ogni 3-4 giorni  
• 💧💧💧 Irrigare ogni 2-3 giorni  
Mai irrigare tutti i giorni: le radici hanno bisogno di tempo per respirare.

|  |  |
| --- | --- |
| Fabbisogno Idrico | Varietà |
| 💧 | Acetosa Amaranto Cerfoglio Cipolla Mais Shiso |
| 💧💧 | Borragine Cavolo rapa rosso Crescione Lupino Pak choi Pisello viridios Tagete limone |
| 💧💧💧 | Girasole Nasturzio India Nasturzio woodland Ravanello pink Ravanello red Rambo Senape |

• Controllare il peso per capire quando innaffiare: se troppo leggera, aggiungere acqua.

Le temperature indicate sono quelle più ideali: se ci sono qualche grado in più, i microgreens si mantengono ugualmente bene. L’importante è evitare sbalzi termici o temperature eccessive.

Nota: queste sono le condizioni ottimali, ma molte delle varietà coltivate (come nasturzio, pisello, mais ecc.) dimostrano una buonissima resistenza anche a situazioni ambientali più estreme.

Nota: la classificazione con le gocce è indicativa. Se si annaffia in modo eccessivo, la tabella non è più valida: è sempre fondamentale mantenere un’irrigazione moderata e attenta, in base alle condizioni reali della vaschetta.