

MICROGREEN BROCOLI ECO

FICHA TÉCNICA C1508SMGRBRJ5G



Los microgreens de brócoli son uno de los superalimentos más fáciles de cultivar en casa: en apenas 10 días desde la siembra obtienes pequeños brotes verdes con un contenido nutricional asombroso, hasta 40 veces superior al del brócoli adulto en sulforafano, el antioxidante estrella de esta familia de hortalizas. No necesitas huerto, sol intenso ni tierra: una bandeja, un sustrato fino, agua, y luz indirecta son suficientes. Es perfecto para huertos urbanos, balcones e incluso cocinas de interior, sobre todo en invierno cuando el huerto exterior descansa. Qué son los microgreens y por qué cultivarlos Los microgreens son brotes muy jóvenes de hortalizas (5-10 cm de altura), cosechados poco después de germinar, cuando tienen apenas las dos primeras hojas (cotiledones) o, como mucho, el primer par de hojas verdaderas. Son más nutritivos que la planta adulta porque concentran en muy poco espacio todos los nutrientes necesarios para arrancar el crecimiento. Estudios universitarios han demostrado que los microgreens de brócoli pueden contener entre 20 y 40 veces más sulforafano que el brócoli adulto, además de altas concentraciones de vitamina C, vitamina K, antioxidantes y minerales. Siembra y cultivo de microgreens de brócoli Sembrar en bandeja amplia y baja (3-5 cm de profundidad de sustrato), distribuyendo las semillas muy densamente sobre la superficie (sin cubrir o cubriendo apenas con un velo de sustrato). Regar pulverizando, mantener cubierto con otra bandeja invertida 2-3 días para crear oscuridad y humedad. Cuando las semillas empiezan a germinar, retirar la cubierta y colocar en lugar luminoso (no necesita sol directo). Cosechar a los 10-14 días, cuando los brotes miden 5-8 cm, cortando con tijeras a 1 cm sobre el sustrato. Temperatura ideal: 18-22 °C. Humedad constante (pulverizar 1-2 veces al día). No usar tierra de huerto: mejor sustrato comercial limpio, fibra de coco, o incluso almohadillas específicas para microgreens. Sin necesidad de abono (el ciclo es tan corto que las semillas tienen reservas suficientes). Una vez cosechados, los microgreens se conservan en nevera 5-7 días en recipiente bien tapado.

DESCRIPCIÓN

Los microgreens de brócoli son uno de los superalimentos más fáciles de cultivar en casa: en apenas 10 días desde la siembra obtienes pequeños brotes verdes con un contenido nutricional asombroso, hasta 40 veces superior al del brócoli adulto en sulforafano

CERTIFICADO

PT-BIO-03

PLAZO DE SEGURIDAD

No tiene plazo de seguridad

