



המדריך לגידול נבטים במנבטת חימר:

הנבטה מתחלקת ל-2 סוגי זרעים:

- נבטים: לרוב זה זרעים קטנטנים, הגידול עד לשלב יציאת 2 עלים ירוקים.
- נבטוטים: לרוב זה זרעים גדולים-קטניות, הגידול עד לשלב יציאת ניצרון ושורשון.

הכלל הבסיסי: זרעים טריים < השרייה < השקייה ותנאי לחות = נבטים
זכרו, הנבט הוא כמו ייצור חי – נסו לחוש אותו ולהקשיב לצרכיו

תאריך עדכון- 1.1.19

<u>נבטים- זרעים קטנים</u>	<u>נבטוטים – קטניות</u>	
<u>סוגי זרעים:</u> אלפלפא, ברוקולי, צנונית, חרדל, קייל, סויה, *חמנייה, **אמרנטוס/מיזונה/צ'יה/רוקט, ***ראשד, אפונה, חילבה, כוסברה, ועוד...	עדשים, מש, ****חומוס, חמנייה קלופה, אפונה, סויה, אזוקי, חילבה, כוסמת, פול, קינואה, טרמוס, שומשום, ועוד...	
<u>כמות זרעים:</u> שכבה אחת צפופה ביותר (בסוף יש טבלה עם כמויות מדויקות לכל מנבטה)	מנימום: שכבה אחת צפופה ביותר מקסימום: עד לחצי גובה המנבטה (בסוף יש טבלה עם כמויות מדויקות לכל מנבטה)	
<u>השרייה:</u> 4 שעות גרעיני חמנייה: לילה מומלץ להשרות גם את המנבטה במים	לילה מומלץ להשרות גם את המנבטה במים	
<u>העברה למנבטה:</u> מעבירים את הזרעים למנבטה מיישרים לשכבה אחת את התחתית ממלאים במים	מעבירים את הזרעים למנבטה התחתית היא רק לניקוז המים	
<u>השקייה:</u> פעם עד פעמיים ביום- תלוי במזג האויר ובתחושתכם. הקפידו להרטיב גם את גוף המנבטה בכדי שתספוג מים. עדיפה השקייה עם זרם מים חלש ולא שפירצר		
לא להזיז את הזרעים בעת ההשקיה. ניתן לרכוש פלטה מחוררת ולהניח אותה על הזרעים כדי למנוע תזוזתם. (את הפלטה מסירים לאחר כ- 3 ימים).	תזוזה וערבוב – נבטוטים מסולסלים אי תזוזה – נבטוטים מאורכים	
<u>חשיפה לאור:</u> 3 ימים חושך – מכסה סגור אחרי 3 ימים – מסירים את המכסה לחשיפה לאור וממשיכים בהשקייה	חושך - מכסה סגור	
<u>סיום:</u>	<u>5-8 ימים.</u>	<u>4-2 ימים.</u>
<u>להעביר לקופסא סגורה ולהכניס למקרר. נשמר למשך 10 ימים ויותר.</u>		

***גידול נבטי חמנייה**

נבטי חמנייה גדולים בכל מנבטת חימר, אולם הם יגדלו עוד יותר טוב במנבטה ייעודית, עם חורים גדולים יותר ופלטת לחץ.

כמות הזרעים: שכבה אחת צפופה ביותר (עד שלא יראו את תחתית הכלי לחלוטין).
השרייה: לילה.

השקייה: פעם עד פעמיים ביום (בהתאם למזג האוויר)
לא להזיז את הזרעים בעת ההשקיה.

הקפידו להרטיב גם את גוף המנבטה בכדי שתספוג מים.

עדיפה השקייה עם זרם מים חלש ולא שפירצר.

מומלץ לרכוש פלטה מחוררת ולהניח אותה על הזרעים למנוע תזוזתם ובנוסף לאלץ את השורשים לגדול מטה יותר מהר. (את הפלטה מסירים לאחר 3 ימים).

כמו כן הפלטה יכולה להפוך את המנבטה למנבטה רגילה, לגידול נבטים רגילים.

איך? הניחו את הפלטה על תחתית המנבטה וכך תסתירו את החורים הגדולים. על הפלטה תוכלו לגדל את כל יתר הנבטים או הנבטות.

חשיפה לאור: לאחר כ- 4 ימים יש להסיר את המכסה ולחשוף את הנבטים לאור. אם יש כמה

זרעים שקיבלו עובש (זרעים עקרים), תוציאו אותם שלא ידביקו את השאר.

השורשים: לחלק מהשורשים מתפתחת מעין פלומה לבנה - אל דאגה, זה לא עובש, אלה שורשים נימיים היונקים את הלחות מתוך המנבטה.

הקפידו שהתחתית תהיה מלאה במים טריים. הנבטים מוכנים כעבור 8-12 ימים.

****גידול עלי ביבי או גידול זרעים זעירים**

גידול נבטים מזרעים זעירים - אמרנטוס/מיזונה/צ'יה/רוקט/בזיל - ניתן לרכוש בנפרד משטח גידול אורגני שמטרתו לאפשר גידול נבטים ועלי ביבי מזרעים זעירים.

איך? הרטיבו את המשטח במים והניחו אותו על תחתית המנבטה. גדלו את הנבטים לפי ההוראות הנ"ל.

את המשטח צריך לנקות משורשים לאחר השימוש. מידי פעם צריך להשרות אותו במים עם 20% חומץ ולשטוף היטב.

*****גידול ראשד**

נבטי הראשד דורשים יחס מיוחד: הראשד, כמו הפשתן או הצ'יה, הוא זרע רירי וזאת בכדי לספוג יותר מים. לכן, הזרעים נדבקים זה לזה.

מומלץ לא להשרות את הראשד, אלא להעביר את הזרעים למנבטה, להשקות אותם ומיד ליישר בעזרת מזלג או כף לכדי שכבה אחת צפופה.

הזרעים יהפכו לריריים ויסתמו את החורים. לכן, בעת ההשקייה הפכו את המנבטה ורוקנו את שאריות המים שלא ירדו לתחתית הניקוז.

******גידול נבטותי חומוס**

בזמן ההשריה יש להחליף את המים 2-3 פעמים ולשטוף. בזמן ההשקייה צריך לערבב את

הגרגירים היטב מתחת לזרם המים. שפריצור לא טוב לשטיפה כזו.

החומוס רגיש לחום. בימים חמים הרטיבו גם את גוף המנבטה, או העבירו את המנבטה למקרר.

שאלות ותשובות:

האם אפשר להשקות עם שפירצר?

אפשר, אך רסיסי המים אינם נספגים מספיק בגוף המנבטה. מומלץ להשקות מתחת לברז מים זורמים אך עם זרם חלש או בעזרת כוס.

מה עושים אם חלק מהזרעים נופלים מהחורים?

- בעת העברת הזרעים פנימה, הניחו כף יד מתחת ואספו חזרה את הזרעים.
- או הטו את המנבטה על צידה ב-45 מעלות, הזרעים יתאספו בקרקעית. לאחר זאת יישרו את המנבטה ואת הזרעים בעזרת כף או מזלג.
- או נענעו את המנבטה בתנועות מעגליות, כך שהזרעים לא יספיקו ליפול. לאחר מכן יישרו את הזרעים לשכבה אחת.
- או ניתן לרכוש משטח הנבטה אורגני ולהניח אותו במנבטה ועליו תוכלו לגדל כל זרע.

האם ניתן לאכול את הנבטים חיים?

רצוי לאכול אותם חיים, למעט שעועיות, סויה, פול ואפונה. אותם צריך לבשל, להקפיץ או לאדות.

איך מומלץ לגדל כמות גדולה של נבטים?

ניתן לרכוש מנבטה של 2 קומות או יותר, או לרכוש מצע קוקוס ומשטח גידול אורגני.

האם ניתן לגדל עשב חיטה במנבטה?

ניתן. כמו גידול נבטים רגילים. אולם, אם אתם רוצים לגדול כמות גדולה לשימוש יום יומי, מומלץ לגדל את העשב חיטה על משטחי גידול עם מצע קוקוס.

יש על הנבטים עובש לבן כמו שיערות זעירות?

אל דאגה זה לא עובש! אלא שורשים נימיים המתפתחים כדי לינוק את הלחות שהמנבטה מייצרת.

מה עושים בימים חמים מאוד?

להפוך את המכסה ולמזוג בתוכו מים או קוביות קרח. המים יחלחלו לאט אל הנבטים ויקררו אותם. זו גם שיטה טובה להשקייה איטית לשומרי שבת, או למי שנעדר מהבית לכמה ימים.

מדוע צריך את פלטת החורים?

- הלחץ מזרז גדילה ומאלץ את השורשים לרדת דרך החורים לתחתית המים.
- הפלטה שומרת שהזרעים לבל יזוזו בעת ההשקיה, מה שמשפיע משמעותית על הצמיחה.
- בעזרת הפלטה תוכלו להפוך את מנבטת החמנייה למנבטה רגילה: מניחים את הפלטה בתחתית מנבטת החמנייה ועליה מגדלים זרעים רגילים.

ניקיון המנבטה: מידי פעם נקו את החורים עם קיסם. אם המנבטה לא בשימוש – ייבשו אותה בשמש.

- שטיפה - ניתן לשטוף את המנבטה עם סקוטץ' ומים חמים (בלי סבון) ולהניח בשמש לייבוש.
- **כתמים כהים על המנבטה**- לאחר תקופת שימוש מופיעים כתמים כהים, אל דאגה, אלה פגמנטים של צבע הזרעים הנספגים בחימר. זה לא עובש. ניתן להשרות את המנבטה במים חמים ולשפשף היטב עם סקוטץ' וחלק מהכתמים ירדו.

במקרה קיצוני של עובש:

תוכלו להשתמש בסבון אקולוגי ולשפשף היטב עם סקוטץ' < לשטוף היטב > לייבש בשמש.
עדיין לא עבר העובש?? - תשרו את המנבטה למשך כשעה עם קצת סודה לשתייה/ מי חמצן/חומץ ולאחר מכן לנקות כרגיל. לא מומלץ להכניס את המנבטה לתנור, היא עלולה להסדק.

טבלת כמויות זרעים וזמני הנבטה

הכמויות שבטבלה הם למנבטה בינונית 19 ס"מ.

למנבטה קטנה 13 ס"מ – שימו חצי מהכמות הרשומה

למנבטה גדולה 23 ס"מ – הכפילו את כמות הרשומה

הקפידו לשמור על הזרעים במקום קריר או במקרר.

הזרע	כמות למנבטה 19 ס"מ	זמן השרייה	זמן נביטה	הערות
אלפלפא, ברוקולי, צנונית, חרדל, קייל, חמנייה, אפונה, חילבה, סויה, כוסברה, אמרנטוס/מיזונה/צייה/רוקט, ראשד, ועוד...	כף וחצי	4 שעות, עד לילה	3-6 ימים	לקבלת נבטים ארוכים וירוקים-להסיר המכסה ולחשוף לאור לאחר 3 ימים. לא להזיז את הזרעים בכל התהליך.
עדשים, מש	½ כוס	4 שעות עד לילה	2-4 ימים	גידול בחושך עם מכסה סגור
אזוקי, סויה, שעועית, פול, טורמוס, אפונה	½ כוס	לילה	3-2 ימים	לא לאוכל חי. יש לבשל, להקפיץ או לאדות. את האפונה ניתן גם לגדל לנבט ירוק
חילבה	2 כפות	4 שעות עד לילה	3-6 ימים	ניתן לגדל כנבטוט או כנבט
חמנייה קלופה	½ כוס	4-2 שעות	2 ימים	יפיעו כתמים חומים על הזרעים – זה לא עובש.
חמנייה רגילה	½ כוס	לילה	8 ימים	מומלץ להשתמש בפלטת לחץ. לא להזיז את הזרעים בתהליך. לחשוף לאור לאחר 4 ימים
ראשד, פשתן, צייה	כף וחצי	ללא השרייה	3-6 ימים	זרע רירי הלוכד מים, לא להשרות. להשקות מעט ולהקפיד לרוקן מים.
שומשום שחור	2 כפות	4 שעות עד לילה	1-3 ימים	מייצר שורשים נימיים. המרירות עולה מיום ליום
חומוס	½ כוס עד כוס	לילה	2-3 ימים	רגישים לחום גבוה. לשטוף היטב בהשרייה ובמשך ההנבטה. בימים חמים להכניס את המנבטה למקרר
דגנים (חיטה), שעורה, כוסמין, דוחן ושיבולת שועל)	½ כוס עד כוס	4 שעות עד לילה	2-8 ימים	עשב חיטה- לאחר כיומיים להסיר המכסה ולחשוף לאור. הזרעים יהפכו למצע מזון ולא יהיו אכילים
כוסמת, קינואה	2 כפות	חצי שעה	1-2 ימים	עדיף בישול קל או הקפצה

זכרו שוב, הנבט הוא כמו ייצור חי – נסו לחוש אותו ולהקשיב לצרכיו.

לבריאות מ"פשוט".
סטפני ויובל.