

Microgreens: Make Your Own Mini Greenhouse

What you need:

- Plastic storage container
- Soil
- Seeds
- Water
- Plastic or ceramic plate
- Scissors

What you will do:

1. Open your plastic storage container.
2. Have an adult help you punch a few holes in the bottom of your container (around 6 pencil sized holes).
3. Decorate the sides of the plastic container if you would like!
4. Place the container on a plate (to minimize mess and catch any extra water).
5. Fill the container with soil. Leave about an inch of room below the top of the container.
6. Moisten the soil with about 1/3 – 1/2 cup of water, you may need to drain any extra water that collects on the plate!
7. Sprinkle your seeds evenly over the top of the soil. Try not to clump the seeds. Cover the seeds with a little bit of soil and lightly pat the top of the soil.
8. Put the lid back on and seal it. You now have a mini greenhouse!
9. Place your greenhouse aside somewhere that it won't get bumped.
10. In 2-3 days, your seeds should sprout, and you should start to see the plant shoots coming up.



11. When your plants have started sprouting, place the green house in a spot that has a lot of natural light.
12. Every few days, check to see if you need to add water, stick the tip of your finger about an inch into the soil. If no soil sticks to your finger when you pull it out, then give your greenhouse some water. If lots of soil sticks to your finger, its fine and does not need extra water.
13. When your sprouts have grown leaves and are about 2-3 inches tall, they have become microgreens and are ready to be washed and eaten! You can snip them off on their stem, give them a wash, and eat them whole! They are delicious by themselves or try them on a sandwich!

Facts about greenhouses

- Greenhouses can be used year-round, even in colder climates.
- The energy from the sun heats the inside of the greenhouse during the day and at night the heat is trapped by the glass/plastic/canvas.
- The concept of growing plants in a controlled environment started in Ancient Rome.



Microgreens: Haz tu Propio Mini Invernadero

Lo que necesita:

- Contenedor de almacenamiento de plástico
- suelo
- semillas
- Agua
- Placa de plástico o cerámica
- tijeras

Lo que harás:

1. Abra el recipiente de almacenamiento de plástico.
2. Pida a un adulto que le ayude a perforar algunos agujeros en la parte inferior de su recipiente (alrededor de 6 agujeros del tamaño de un lápiz).
3. ¡Decorar los lados del recipiente de plástico si lo desea!
4. Coloque el recipiente en un plato (para minimizar el desorden y atrapar cualquier agua extra).
5. Llene el recipiente con tierra. Deje alrededor de una pulgada de espacio debajo de la parte superior del contenedor.
6. Humedezca el suelo con aproximadamente 1/3 – 1/2 taza de agua, es posible que necesite drenar cualquier agua extra que se recoja en el plato!
7. Espolvorea tus semillas uniformemente sobre la parte superior del suelo. Trata de no aglutinar las semillas. Cubre las semillas con un poco de tierra y acaricia ligeramente la parte superior del suelo.
8. Vuelva a poner la tapa y sellarla. ¡Ahora tienes un pequita invernadero!
9. Coloca tu invernadero a un lado en algún lugar donde no se golpee.



10. En 2-3 días, sus semillas deben retoño y deberías empezar a ver los brotes de la planta subiendo.
11. Cuando sus plantas hayan comenzado a brotar, coloque la casa verde en un lugar que tenga mucha luz natural.
12. Cada poco día, comprueba si necesitas añadir agua, meter la punta del dedo alrededor de una pulgada en el suelo. Si ningún suelo se pega a tu dedo cuando lo sacas, entonces dale un poco de agua a tu invernadero. Si mucho suelo se pega a tu dedo, está bien y no necesita agua extra.
13. ¡Cuando tus brotes han cultivado hojas y mida aproximadamente 2-3 pulgadas de alto, se han convertido en microgreens y están listos para ser lavados y comidos! ¡Puedes cortarlos en su tallo, lavarlos y comerlos enteros! ¡Son deliciosos solos o pruébalos en un sándwich!

Datos sobre invernaderos

- Los invernaderos se pueden utilizar durante todo el año, incluso en climas más fríos.
- La energía del sol calienta el interior del invernadero durante el día y por la noche el calor es atrapado por el vidrio / plástico / lienzo.
- El concepto de cultivar plantas en un entorno controlado comenzó en la Antigua Roma.

