



در این مطلب می‌آموزید چگونه می‌توان هسته مرکبات را جایگزین انواع حبوبات و غلات در تهیه سبزه نوروز کرد و با این کار از اصراف مقدار زیادی غلات و حبوبات جلوگیری کرد.

۱. هسته‌های میوه را جدا کنید. هسته‌ها را با کمک قاشق یا چاقو از میوه جدا کنید. مراقب باشید به هسته‌ها آسیبی نزنید و آن‌ها را سالم در بیاورید. حتماً از میوه‌هایی استفاده کنید که هسته فراوانی دارند. همچنین میوه‌های خوشمزه را انتخاب کنید چون درخت شما در آینده میوه‌هایی شبیه به همان میوه‌ای که شما انتخاب کرده‌اید به بار خواهد آورد.



۲. چند هسته را از میان هسته‌ها انتخاب و تمیز کنید. حتماً هسته‌هایی را انتخاب کنید که سالم، درشت و کامل باشند و همچنین هیچ لکه، شکستگی، فرورفتگی، تغییر رنگ یا هر نقص دیگری نداشته باشند. هسته‌ها را داخل کاسه‌ای بریزید و با آب تمیزی خوب بشویید. مطمئن شوید هیچ پالپی به تخم‌های مرکبات نچسبیده باشد. یکی دیگر از دلایل شستن هسته‌ها، پاک کردن و خارج کردن هر گونه قارچ و میکروبی از درون هسته‌هاست.



۳. هسته‌ها را خیس کنید. کاسه‌ای را از آب ولرم و هم‌دم با محیط اتاق پر کنید. دانه‌ها را برای ۲۴ ساعت داخل این کاسه آب نگه دارید. گاهی برخی از دانه‌ها داخل همین کاسه آب جوانه می‌زنند چراکه داخل آب نرم می‌شوند و آمادگی جوانه زدن می‌یابند.



۴. هسته‌ها را داخل حوله خیس قرار دهید. پس از ۲۴ ساعت، دانه‌ها را داخل حوله‌ای خیس قرار دهید. به هیچ‌وجه نگذارید هسته‌ای خشک شود چون در آن صورت دیگر جوانه نخواهد زد. همواره حوله را خیس نگه دارید. می‌توانید حوله خیس را داخل یک پاکت پلاستیکی قرار دهید تا زود خشک نشود.



۵. هسته‌ها را به گلدانی آماده منتقل کنید. هنگامی که هسته‌ها جوانه زدند، آن‌ها را به گلدان منتقل کنید. ارتفاع گلدان شما باید نزدیک به ۱۰ سانتیمتر باشد و زیر آن حفره‌های زهکشی (برای خروج آب اضافی از گلدان) قرار داشته باشد. قسمت پایینی گلدان را با لایه‌ای از سنگ‌ریزه بیوشانید تا زهکشی (خارج شدن آب اضافی از گلدان) را افزایش دهد و سپس گلدان را با خاک مناسب گلدان پر کنید. در مرحله بعد حفره‌ای به اندازه ۱/۳ سانتیمتر با دستتان داخل گلدان ایجاد کنید و هسته‌ها را با فاصله‌ها نه خیلی کم از هم، درون آن بگذارید و با خاک رویش را بیوشانید.



۶. گلدان را در برابر نور خورشید قرار دهید. با آماده شدن گلدان، آن را در معرض نور مستقیم و کافی خورشید قرار دهید. به زودی سبزه نوروز شما حاضر خواهد داشت.



• سبز شدن هسته مرکباتی همچون نارنج، پرتقال، لیمو و نارنگی ۱۰ تا ۲۰ روز به طول می‌انجامد.