



Pojam mikro povrća je novijeg datuma i podrazumeva upotrebu povrća tek nešto razvijenijeg od klica, sličnije travki nego odrasloj biljki iste vrste. Iako im je seme isto, tajna je u načinu na koji se gaje. Prednost uzgoja mikro bilja, bilo da se radi o povrću, žitaricama, jestivom cveću, jeste prostor. I naša sagovornica, prvi proizvođač mikrobilja u Srbiji, Beograđanka Jana Mitrović, diplomirani ekonomista, sa osmogodišnjim stažom u toj branši, vlasnica brenda „Urbani farmeri“, pre dve godine sa svojim suprugom započela proizvodnju mikro bilja, i to u trpezariji stana na trećem spratu, uz motiv da se njihovo troje dece hrani zdravo. - Sasvim slučajno smo muž i ja, kao pobornici zdrave ishrane, počeli da naklijavamo klice zbog naše dece.

Po prve savete išli smo do Zagreba kod porodice Butković pravom urbanom poljoprivrednom gazdinstvu koji je razvio brend Kliconoše u svom stanu u zgradi na 17-tom spratu. Oni su nam izuzetno ljubazno dali prve smernice. Tako smo počeli prvo za svoje potrebe, potom i potrebe restorana. Prvi klijent je bio restoran „Madera“, danas mikro biljem snabdevamo preko 100 restorana u Beogradu i Novom Sadu. Dok moja porodica mikrobilje koristi za ishranu, u restoranima je još uvek dekoracija, i mada su šefovi otvoreni za njihovo korišćenje svesni ne samo estetske već i njihove upotrebne vrednosti, pojedinci, uživaoci u hrani su još uvek nepoverljivi - objašnjava Jana Mitrović i dodaje da njihova deca uopšte ne jedu zreo brokoli, već samo u mikrofazi. Sama uzimaju kutijicu, seku makazama izdanke i prave ikebanu u tanjiru, po svojoj želji. Za uzgajanje mikro bilja potrebno je seme organskog porekla ili seme koje nije tretirano hemijskim sredstvima, zemlja, voda i konstantna temperatura između 18 i 24°C, odnosno obezbeđivanje stalnog proleća što je moguće postići uz kontrolisane uslove u zatvorenom prostoru. Seme treba posejati gusto i posle sedam do petnaest dana, koliko traje ciklus rasta i razvoja biljke, obavlja se berba, ručno, uz pomoć makaza. Tajna je što u toj fazi biljke još koriste energiju za rast iz klice, pa imaju od četiri do 40 puta više hranljivih sastojaka od klasičnog povrća i veliki uticaj na izlučivanje otrova (pesticida, teških metala) iz organizma i jačanje imuniteta. Istovremeno imaju intenzivniji ukus od odrasle biljke. Upravo zato u pripremi jela s mikro povrćem nije potrebna velika količina da bi se postigao zadovoljavajući ukus. - To ne znači da ne treba da se jedu i zreli plodovi, ali enzimi iz mikro bilja koji se pretvaraju iz složenih u proste oblike, lakše se apsorbuju u organizmu i preporučljivo je unositi ih i u ovom obliku. Ovo je prečica do unosa veće količine vitamina i drugih hranljivih materija - poručuje 35-togodišnja Jana Mitrović. Ove biljke se ne prskaju, što je još jedan benefit ovakve vrste zdravije i znatno jeftinije proizvodnje. Zbog sadržaja korisnih materija i fantastičnog ukusa, mikro bilje se sve više traži u gastronomiji. U porodici Mitrović najviše se proizvodi povrće: grašak, rotkvice, keleraba, crveni kupus i dr., bezglutenska žitarica - amarant i pšenica. Mitrovići

uzgajaju i jestovo cveće, dan i noć, borač, zevalice, minđušice i dr. Ciljna grupa, posebno za jestivo cveće su restorani vegansko/vegetarijanskog tipa, koji ga sve češće koriste u salatama. - Kada je u pitanju povrće ono se prihvata jer se od odrasle biljke razlikuje samo po veličini. Jestivo cveće podrazumeva ozbiljan iskorak jer treba jesti ono što je isključivo bilo prihvaćeno kao ukras. Ljudi često imaju strah i da ga probaju. Interesantno je da kada se ipak nakane kažu da ima ukus prave rotkvice, a mi im objašnjavamo da to i jeste prava rotkvcica – kaže Jana Mitrović. Da li će ovakav način ishrani promeniti i naš hedonistički pristup ishrani i razumevanje iste? Da li će filozofija ishrane svesno orijentisana na zadovoljavanje što većeg broja čula, izmeniti svoj smisao, prilagoditi se prisutnom trendu koji podrazumeva ishranu čija je posledica zdravlje? Vegetarijanci, vegani, konzumenti organskih - bio - eko poljoprivrednih proizvoda uspeli su da probude svest o tome kako se hranimo i šta jedemo? Da li će moderni farmeri sa svojim urbanim povrtnjacima odlazak na pijacu i zavisnost od drugih, „velikih“ proizvođača učiniti suvišnim?

Nije isključeno s obzirom na činjenicu da svako od nas može da postane moderan farmer i uzgaja zdrave proizvode koje voli.