1. **무순**  
   \*일반 가정에서도 쉽게 기를 수 있다. 쌍떡잎이 열린 상태의 어린 무싹을 먹는다.  
     
   ①특성  
    암발아 종자 : 빛에 의하여 발아가 억제되는 종자, 어두운 환경에서 잘 자라며 흙에 파종 시에 광발아 종자 대비 깊은 깊이로 심는다.  
     
   ②재배 방식  
    무의 종자를 치밀하게 뿌리고 암조건 하에서 발아 · 생육시켜, 배축(종자와 자엽 사이의 신장 부분)을 10cm 정도가 될 때까지 늘린다(약 5~7일간 등을 켜지 않고 어두운 환경을 유지한다.). 수일 후, 발아시킨 무(쌍떡잎이 열린 상태)에 빛을 쪼여 자엽부에 엽록소를 발현(색상을 발현)시킨 것이 무순이다.  
    먼저 씨앗을 물에 불리는 것을 권장하고 있는데 포그포닉스의 형태에서는 따로 필요없는 과정으로 고려됨.   
     
   ③발아 및 재배 온도  
    발아온도는 25℃ 정도의 비교적 따뜻한 온도(25℃를 유지할 수 있도록 조정하고 최대 온도차를 ±2℃로 설정)  
    발아 이후에는 상온(일반적으로 일컫는 상온은 20±5℃의 범위, 20℃를 유지할 수 있도록 하고 최대 온도차를 ±2℃로 설정.)에서 키운다.  
    무순 재배의 경우에는 상관없지만 무의 경우 10℃ 이하 저온에서 2주이상 재배할 시에 꽃눈이 분화한다.  
    일반 가정에서도 쉽게 기를 수 있다. 먼저 씨앗을 하루 동안(또는 6~8시간) 물에 불리되 중간에 몇 차례 물을 갈아주면 좋다. 전용 재배 용기가 없는 경우에는 접시나 쟁반에 가제나 부직포 등을 깔고 씨앗을 꺼내어 서로 붙지 않게 놓는다. 이것을 25℃ 정도의 비교적 따뜻한 곳에 놓아 두고 신문지 등으로 햇볕을 가려준 뒤 아침 저녁으로 물을 뿌려주면 하루 이틀 뒤 싹이 튼다. 싹이 트면 햇볕 가리개를 벗기고 상온에서 키우는데, 물이 마르지 않도록 해주는 것이 중요하다. 여름에는 5~7일, 겨울에는 6~7일 정도 지나면 싹을 잘라서 먹을 수 있다.  
     
   ※참고 문헌  
   [네이버 지식백과] 무순 [radish sprouts] (식품과학기술대사전, 2008. 4. 10., 광일문화사)  
   [네이버 지식백과] 무순 (두산백과)
2. **상추**  
   \*상추는 가꾸기도 쉽고 비교적 땅도 가리지 않는 효자 작물이다. 무농약, 무비료로 재배해도 특별하게 주목할만한 병치레를 하지 않는다.  
     
   ①발아 및 재배 온도  
    비교적 서늘한 기후에서 생장이 잘되는 호냉성(好冷性)채소로서 종자의 발아 적온은 15∼20°C 이며, 발아최적온도는 4°C이고, 25°C이상의 고온에서는 휴면상태로 돌입(25℃를 한계온도로 설정)하게 되어 싹이 잘 트지 않는다.  
    꽃눈분화는 적산온도(積算溫度, 작물의 생육에 필요한 열량을 나타내기 위한 것으로서 생육 일수의 일평균기온을 적산한 것)가 1,400∼1,700°C 일 때(고온일 때) 분화되고, 추대(꽃줄기)는 장일에 의하여 분화가 촉진(최대일장을 12h로 설정)된다. 상추는 꽃눈이 분화되고 추대가 생기면 상품성이 떨어진다. 따라서 빛의 쬐는 시간을 너무 길게 하지 않고 고온환경을 만들지 않는 것이 중요하다.  
     
   ②재배 기간 및 형태  
    육묘 기간은 35∼45일 정도이나 포그포닉스에서는 크기를 작게하여 기간을 줄이는 것을 고려해보아야 함. 뿌리는 얕게 뻗는 천근성이다. 본래 상추는 모종을 만든 뒤 땅에 정식을 하는 형태로 재배며 잎이 5~6장 즈음 됐을 때 정식을 하는데 포그포닉스에서는 모종을 만드는 과정을 생략하고 재배 기간을 조정(시설 규모 및 개인의 기호도 반영)한다.  
     
   ③관수  
    물을 지나치게 주면 식물체가 웃자라 병해가 발생하기 쉬우므로 주의한다. 하우스나 터널 재배에서는 물주기와 환기에 유의한다. 따라서, 습도의 관리가 중요한데 토양용수량(토양이 공극 내에 지닐 수 있는 수분량)을 통한 습도 정도만 습득할 수 있어서 실습과 조사가 필요함.  
     
   ④수확  
    잎 상추는 정식 후 30일경부터 수요에 따라 수확하며, 결구상추도 정식후 40∼50일 경부터는 수확기에 도달하므로 결구한 것부터 차례로 수확한다. 3.3m²당 수량은 작형 및 수확시기에 따라서 크게 달라지나 대개 잎상추에서는 1kg 내외, 결구상추는 6.6∼10kg 정도이다.  
    위 문단이 기본적인 수확형태인데 우리는 크기가 작은 상추를 재배하는 것을 목표로 하여 수확시기를 앞 당기고 결구상추형태로 수확하지 않는다.(결구상추는 중심부가 동그랗게 말린 상추형태를 말하는데 흔히 아는 양상추를 생각하면 된다.)   
     
   ※참고 문헌  
   [네이버 지식백과] 상추 [Lettuce] (경기도농업기술원)  
   [네이버 지식백과] 상추 (텃밭백과(유기농 채소 기르기), 2012. 3. 2., 도서출판 들녘)