

Урок 12. Микрозелень в банке

Очередной урок – микрозелень в банке, это один из трёх способов, о котором я вам говорила ранее. Микрозелень в банке, здесь сочетается и проращивание семян и получение зелёной массы.



Что необходимо сделать для выращивания микрозелени в банке?

Необходимо замочить семена в тёплой воде, всё как мы делали раньше для выращивания микрозелени, замочили минимум на 8 часов, можно поставить на ночь, промыли наши семена и налили их в банку, сверху мы одеваем специальную крышку или одеваем марлю или тряпочку и завязываем по горлышко банки. Переворачиваем, сливаем лишнюю воду и ставим её в положение 30 градусов крышкой вниз.

Для чего это необходимо сделать? Лишняя влага стекает и в банке создаются все необходимые условия для проращивания микрозелени, там держится влага, тепло и там нет лишней сырости. Вот так это выглядит в домашних условиях, можно банку поставить в контейнер пластмассовый,



Можно вот так вот придумать, как вариант, просто взять длинную пластиковую коробочку и поставить банки.

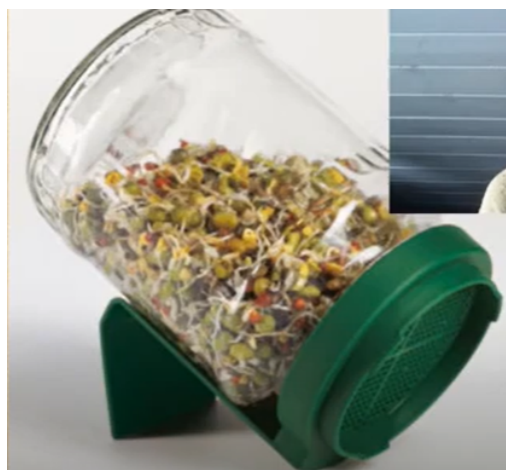


Есть специальные подставки для выращивания микрозелени в банках и вообще сейчас это очень распространённый способ и есть специальные подставки, и специальные банки и специальные крышки.

Итак, какие же крышки могут быть? Сейчас я вам проведу обзор крышек, сейчас магазинах можно купить вот такие крышечки с дырочками, их очень много, есть специальные, справа вот, есть специальные банки для проращивания микрозелени с нержавеющей ситечком,



Есть даже вот такие вот баночки с подставкой, специальные, то есть вы одеваете крышку и уже ставите банку под нужным градусом, очень удобно, можно купить таких крышек 5-10 и сделать своеобразные контейнер, чтобы каждый день у вас была своя микрозелень.



Или вот такой вот вариант, просто взять марлю и одеть сверху резинку, и это будет то же самое, своеобразная такая крышка, через которую будет стекать вся лишняя вода и в банке будут комфортные условия.



Какие можно проращивать семена? Проращивать семена можно абсолютно все о которых я говорила в прошлом уроке, можно делать миксы различных семян и маленьких, и больших, бобовых и зерновых культур, тут просто найдите для себя наилучшее сочетание, которое вам нравится и делайте микс, и каждый день у вас к столу будет своя микрозелень. Зёрна и корешки, таким образом, мыть не надо после этого, вы достаёте из банки и её уже можно класть в блюдо, это абсолютная чистая будет микрозелень.

На пол-литровую банку понадобится две столовых ложки семян, берёте две столовые ложки семян, замачиваете, лучше на ночь и утром заливаете всю это в банку, и дальше уже, как я говорила выше. Для проращивания, таким образом, необходимо где-то от четырех до шести дней. Банка ставится также на солнечное место. Попробуйте, очень рекомендую, это самый простой, это самый ленивый способ, но конечно микрозелень получается не совсем полноценная по внешнему виду, потому что она здесь тоньше и нежнее получается, но по вкусовым качествам и по питательной своей ценности, она ничем не уступает микрозелени, проращиваемой в земле и тем более её мыть не надо, так что в этом способе есть очень много своих плюсов, есть очень много своих преимуществ и этот способ стоит того, чтобы вы обратили на него внимание.

Ещё советую использовать кавитационную воду, почитайте про неё отдельно, очень рекомендую найти в своём городе, кто заряжает такую воду и делать её. В последнее промывание добавить несколько капелек этой воды в стакан с семенами, чтобы в этой воде семена замачивались, это структурированная вода у которой своя ценность, своя польза для организма, это отдельная целая большая тема, просто если вам это интересно, то почитайте на эту тему, очень рекомендую. Если кого-то заинтересует, то пишите мне в личку, расскажу где можно такую воду приобрести. Это новая технология сейчас и я вегетарии ей пользуюсь.

Сейчас вы можете воспользоваться абсолютно любым способом, как её положить под углом 30 градусов, а так в интернете поищите, есть специальные приспособления, есть специальные банки для проращивания микрозелени и как раз они ставятся под углом 30 градусов. Можно соорудить деревянные стеллажи и поставить их в ряд, в общем тут фантазии нет предела, и минимум надо иметь семь банок для того, чтобы такая микрозелень была в еде каждый день и чтобы она была свежая. Можно прорастить в большой банке и убрать в холодильник, в холодильнике она будет лежать несколько дней спокойно.

Домашнее задание	Для ответов и заметок
1. Замочить семена	
2. Положить в банку	
3. Накрыть крышкой (если вы сейчас нигде не приобретёте специальную крышку, то марлей и одеть сверху резинкой или завязать и поставить под углом 30 градусов)	
4. Прислать мне фотографию	

Что необходимо для урока?	Для ответов и заметок
Купить семена на выбор	
Банка	
Крышка с дырочками или марля и резинка, если нет крышки	