

Урок 8. Микрозелень в условиях квартиры

Очередной урок о микрозелени. **Как её вырастить в домашних условиях, что это такое и для чего её стоит выращивать?** Вообще микрозелень – это съедобные сеянцы растений, это взошедшие семена растений, которым до 10 дней. Чаще всего микрозеленью считаются раскрытые семядоли, то есть два листочка.

По питательной ценности они равны проросткам тех же самых культур, но при этом они выглядят очень красиво и это другая форма, это не семена, а это именно зелень. Считается, что микрозелень является очень энергетической продукцией, потому что семена, когда они прорастают, в них концентрация энергии на пике, именно, когда семечко всходит и раскрывает первые листочки, поэтому она считается очень полезной. Помимо того, я хочу сказать, что микрозелень это регулярная зелень на вашем столе. Её можно выращивать просто круглый год и её очень просто выращивать в домашних условиях и она просто должна быть на столе каждой семьи обязательно, тем более в рационе женщин и детей.

В молоденьких сеянцах в несколько десятков раз больше питательных веществ, чем во взрослом растении, как я уже сказала. Микро и макроэлементы из микрозелени усваиваются намного лучше, чем при употреблении в пищу семян (крупы и бобы в виде каш, высушенных и перемолотых специй). При этом в микрозелени практически отсутствуют калории, что делает её по настоящему диетической и полезной едой. Сейчас без микрозелени, конечно, не обходится практически ни один ресторан. Это модный новый тренд сейчас, но на самом деле помимо того, что это действительно очень красиво и эстетично, это ещё мега полезная и мега ценная продукция, которая должна быть на столе.

Вот так она выглядит в салатах. Салаты получаются очень красивые, салаты из микрозелени растений, они по-настоящему очень вкусные и пикантные, можно делать всякие миксы из микрозелени и удивлять своих гостей и домочадцев.



Вегетационный период у микрозелени от 7 до 10 дней, поэтому её вырастить очень быстро к своему столу, а если её рассматривать, как дополнительный заработок, то вы можете получить тройной доход за месяц. А микрозелень очень просто выращивать в условиях квартиры, это я вам сейчас покажу и научу, и вы уже сможете зарабатывать свой небольшой дополнительный доход на этом, особенно в зимние месяцы.

Есть три способа выращивания микрозелени: первый способ – это в земле. Я выращиваю только в земле, это классика, мне это больше всего нравится, в этом

есть много плюсов. Те кто занимается выращиванием профессионально микрозеленью, то они выращивают, как правило на подстилке, это может быть либо марля либо кокосовый коврик или льняной коврик. И третий способ – это в банке, он тоже имеет место быть, этот способ хорош тем, что получается, что мы в еду употребляем и семена и зелень, именно зелёную часть растения. Салат получается в разы питательнее и интереснее.

Вот такой вот льняной коврик.



Сейчас очень много интернет магазинов, в которых продают коврики для выращивания микрозелени, можно прям так набрать в интернете: коврики для выращивания микрозелени, и вам поисковая система выдаст либо льняные коврики либо кокосовые коврики. Льняные коврики сейчас на порядок дешевле стоят, потому что лён у нас выращивают в России. Кокос у нас в России не выращивают, можно купить целый рулон. Я узнавала, один большой рулон стоит около 2000 рублей. Это совсем не дорого, если порезать на небольшие коврики.

Вот так выглядит кокосовый коврик, он темнее и немного жёстче, вот тоже можно набрать в интернете и выращивать.



Что нам потребуется для выращивания микрозелени?

Для выращивания микрозелени потребуются семена. Семена мы ищем именно для проращивания, то есть это эко магазины, это интернет магазины, где

продаются семена, именно для проращивания. Почему мы ищем именно семена для проращивания, потому что они никак не обработаны.

Почему у многих людей, которые начинают выращивать сами, экспериментировать, учиться, у них не получается выращивать микрозелень, потому что зачастую они покупают не те семена и семена обработаны, и очень часто на них выходит плесень и микрозелень портится, гниёт прямо в лотках. Поэтому мы ищем семена именно для проращивания, это очень важно, я повторяю это несколько раз, потому что это действительно очень важно.

Если вы смотрите этот урок, значит для вас очень важно то, что вы едите, значит для вас очень важно качество вашей еды и именно поэтому мы с вами будем заботиться о том, чтобы и семена были чистые без использования химии, без использования гербицидов и пестицидов и т.д. Таких интернет-магазинов уже много, уже занимаются достаточное количество ферм тем, что они выращивают именно семена для проращивания, именно для микрозелени. Также нам понадобится линейная лампа для досветки. В уроке по освещению мы это уже проходили, для микрозелени нужен красный свет и мы ищем самую дешёвую самую простую линейную лампу, которую будем подвешивать. Это нам потребуется для зимы, то есть с октября месяца по февраль где-то, когда солнечных дней очень мало, но опять же это зависит от того, кто где, в каком районе проживает.

Летом лампа никакая не нужна, досветка не нужна, мы будем учиться без неё. Следующее, что нам понадобится – это парничок. В уроке про организацию пространства мы это проходили, есть такой вот вариант на подоконнике организовать.



Можно сделать это плёнкой, сделать какой-нибудь каркас, можно весь стеллаж занять, именно выращиванием микрозелени. Я предлагаю занять целый подоконник на кухне под выращивание микрозелени и потому, что это можно поставить на поток и у вас будет постоянный конвейер свежей микрозелени к столу. Срезали, сразу добавили в салат, срезали, сразу добавили в какое-то блюдо.

Нам понадобится опрыскиватель и нам может быть понадобится перекись водорода, может быть, но это не факт. Вообще применение перекиси водорода зависит от качества семян, которые вы покупаете. Я не использую перекись водорода, хотя в ней ничего страшного нет абсолютно.

Итак, для выращивания микрозелени нам понадобятся вот такие вот лотки.



Я предлагаю использовать кошачьи лотки, это очень удобно и это очень подходит для выращивания микрозелени. Потому что здесь есть возможность стекать лишней воде, а влажность очень играет роль. Например, при выращивании подсолнечника она очень играет важную роль, потому что он очень быстро начинает подгнивать, поэтому очень рекомендую приобрести такие лотки.

Также сейчас на время учёбы можно взять любые пластмассовые плошки от покупки зелени в магазине или от мясной продукции, в общем любые пластмассовые маленькие плошки и начать пользоваться уже сейчас, учиться на них.

Вот такая конструкция очень удобна.



Посмотрите ваши варианты размещения микрозелени на подоконнике, приобретите необходимые плошки или лотки, чтобы у вас было комфортно и удобно. Я в своём вегетарии использую вот такой вот деревянный стеллаж, у меня объём, конечно же больше и если кто-то будет выращивать для того, чтобы иметь дополнительный доход, очень интересно, очень эффективно будет собрать такой деревянный стеллаж, тем более заготовки можно купить Леруа Мерлен.



Простой деревянный стеллаж, на полку я положила обыкновенную парниковую плёнку, у меня сложена в два раза, я накрыла ей стеллаж и уже туда насыпала землю. Землю я использую эту очень давно, уже третий год у меня одна и та же земля, я её просто досыпаю по мере того, что с корнями растений уходит земля, очень удобно и в земле у меня живут черви постоянно, они питаются остатками корешков, тем самым обогащая землю биогумусом. Вот поэтому, если вы хотите выращивать в больших объёмах, предлагаю рассмотреть такой вариант.

Домашнее задание	
Подумайте и напишите, как вы будете выращивать микрозелень?	
Как вы расположите микрозелень в своей квартире (будет ли это отдельное место на подоконнике или это будет где-то отдельная полочка на нашем стеллаже).	

Что необходимо для урока?	Для ответов и заметок
Линейная лампа для досветки: - Досветка с октября по февраль - Досветка с марта по сентябрь не требуется	
Парничок (по желанию)	
Опрыскиватель	
Перекись водорода (при Лотки (есть возможность стекать жидкости), пластмассовые плошки на первое время необходимости)	
Льняные коврики или кокосовые, земля (на выбор)	