Топ-5 самых полезных видов микрогрина

Мода на полезную и здоровую пищу – это лучшее, что могло случиться с человечеством за последнее время. И сегодня каждый может побаловать себя и свою семью свежими ростками сочной микрозелени, выращивая ее прямо на подоконнике дома или квартиры в любое время года.

В качестве современного суперфуда, насыщенного ферментами, бета-каротином, минералами, эфирными маслами и другими не менее полезными элементами, можно выращивать абсолютно все агрономические культуры. Но среди огромного разнообразия ростков есть наиболее ценные, укрепляющие иммунитет и выводящие из организма токсины и шлаки.

1. Брокколи – содержит в себе целый комплекс витаминов (B₂, PP, B₁, B₆, B₅, P, C, K, E и многие другие) и обладает противоопухолевыми свойствами. В ней также есть фосфор, кальций, железо, цинк и марганец, что делает микрозелень брокколи незаменимой в ежедневном рационе. А еще она станет замечательным дополнением для различных овощных салатов, мясных и рыбных блюд.
2. Лук репчатый – огромное количество бета-каротина и полезных витаминов делает этот микрогрин одним из самых популярных. Его и раньше многие люди выращивали на подоконниках в зимне-весенний период, но теперь не нужно ждать несколько недель, чтобы полакомиться настоящей витаминной бомбой в составе салатов и супов. Ростки лука нейтрализуют вредные бактерии в ротовой полости и в пищеварительной системе и содержат аскорбиновую кислоту.
3. Редис отличается большим содержанием минералов, необходимых для укрепления иммунной системы. Кальций, железо, фосфор, магний и калий – все это присутствует в микроростках редиса в большем количестве, чем в зрелом овоще через месяц. Редис станет идеальной приправой к мясу и салатам благодаря своему особенному жгучему вкусу.
4. Горчица оказывает противовоспалительное действие, нейтрализует токсины в пищеварительном тракте и является хорошей профилактикой раковых заболеваний. Также ее микрогрин улучшает состояние сосудов, поднимает аппетит и замечательно оттеняет яркий вкус овощных салатов и рыбных блюд.
5. Базилик – высокое содержание аскорбиновой кислоты, витаминов разных групп, бета-каротина и эфирных масел позитивно влияет на все органы пищеварения. Пряный, пикантный аромат микрогрина лучше всего подчеркнет вкусовые качества омлета и творога. И его можно использовать в ежедневном рационе на протяжении целого года в качестве полезной, супервитаминной пряности.

Дефицит витаминов и питательных веществ, слабый иммунитет, плохое настроение и склонность к заболеваниям разного типа – все эти и многие другие проблемы легко решаются с помощью сочной микрозелени. Ее можно выращивать независимо от погоды за окном и без специальных условий. Для быстрого появления ростков необходимо самое простое оборудование, наличие свежей питьевой воды и немного внимания. Уже через 10 дней яркие, полезные микрогрины можно будет использовать для приготовления практически любого блюда и украшения бутербродов.

Способы выращивания микрогрина без грунта

Выращивать пряные и овощные культуры прямо на подоконнике городской квартиры возможно, и вовсе не обязательно при этом иметь ведро чернозема, песка или компоста. Для проращивания и насыщения микроростков питательными веществами, эфирными маслами, витаминами и минералами вовсе не нужно обладать несколькими сотками земли или даже небольшим огородом. Можно просто воспользоваться специальным оборудованием или подручными средствами (бумажные полотенца, вата и обычная марля), чтобы свести свои финансовые затраты к минимуму и получить экологически чистую зелень.

Специальное оборудование

Автоматические модели для быстрого роста микрогринов не нуждаются в грунте и не отнимают много сил у своего владельца. Они способны самостоятельно поддерживать режим температуры и влажности, но при покупке таких инструментов необходимо обращать внимание на количество секций, возможность регулировки напора воды и мощность самого прибора. Также оборудование для микрогрина может быть оснащено автоматической системой орошения с таймером. Это позволяет свести участие человека в процессе выращивания зелени к минимуму и получать сочные ростки на протяжении круглого года без особых денежных затрат.

Подручные средства для выращивания микрозелени

Хранить грунт, компост и удобрения в квартире не всегда удобно, так что можно просто использовать льняные коврики, специальные субстраты или органическую вату, чтобы вырастить экологически чистые микрогрины.

В первом случае нужно приобрести специальный льняной коврик с добавлением джутовых волокон, который эффективно удерживает влагу и содействует быстрому росту микрогрина. Доказано, что это натуральное средство абсорбирует до 450 процентов воды относительно своего веса и отличается низким уровнем пыльности и абсолютным отсутствием запаха. Льняные коврики позволяют выращивать любую агрономическую культуру без грязи и создают оптимальные условия для получения щедрого урожая ростков.

Кокосовый субстрат – еще один отличный способ получить микрорастения без добавок и удобрений. Кокосовое волокно насыпают тонким слоем на дно небольшого контейнера (не глубже 1,5 см), щедро поливают чистой водой и посыпают сверху семенами. При необходимости можно еще раз легонько присыпать субстратом, чтобы будущие микрогрины согрелись и побыстрее взошли.

Органическая вата – это возможность вырастить микрозелень любой культуры без особых финансовых затрат. Для этого семена необходимо хорошенько замочить на ночь в чистой питьевой воде, а затем промыть их, чтобы предотвратить появление плесени, способной уничтожить все микрогрины. Если за основу для выращивания микрозелени берется вата, то ее нужно сложить в 5-6 слоев, хорошо пропитать водой, разложить подготовленную органическую базу на дне небольшого контейнера и равномерно распределить сверху подготовленные и замоченные семена. Нужно учитывать, что каждое зернышко должно проветриваться для получения кислорода и быстрого прорастания. В завершение нужно обильно распылить воду с помощью пульверизатора над будущими микрогринами.

Примерно через сутки должны появиться первые ростки, поэтому стоит расставить лотки и контейнеры на некотором расстоянии друг от друга, чтобы они получали больше кислорода и солнечного или искусственного освещения.

Когда срезать микрогрин и как правильно это делать

В прошлом столетии микрогрины использовались в качестве украшения ресторанных блюд или дополнительного источника питательных веществ в ежедневном рационе космонавтов. Но сегодня эта уникальная витаминная и минеральная бомба, обладающая десятками полезных свойств, доступна каждому человеку, даже далекому от агрономии и не имеющему дачи в пригороде или домика в деревне. Терпение, наличие нескольких пластиковых контейнеров, набора подручных средств и лампы для дополнительного, но необязательного освещения – и вкусные, незаменимые и яркие микрогрины подарят энергию, здоровье и хорошее самочувствие.

Выращивать их несложно и недолго, но необходимо тщательно подготовиться не только к процессу посадки, но и к срезке выросших за две недели ростков. Существует определенный механизм сбора урожая, чтобы не повредить нежные микрогрины и сохранить весь природный запас витаминов, минералов и прочих полезных веществ.

На седьмой-десятый день после появления первой микрозелени ростки достигают нескольких сантиметров в высоту, и их уже можно срезать для употребления в пищу. Но существуют и такие микрогрины, собирать урожай которых можно уже на пятый (зеленая руккола) или шестой день (кольраби). То же самое можно сказать о брокколи, горчице листовой и кресс-салате, созревающих быстрее, чем другие их собратья по подоконнику. Сроки среза остальной микрозелени можно легко определить по моменту появления первых листиков. Тут важно не упустить время и не потерять солидный процент энергии и витаминов. Просто растения растут невероятно быстро, особенно если создавать все необходимые для этого условия. И если сроки срезки будут пропущены (больше 2-3 недель для разных культур), ростки уже не принесут той пользы, которую могли бы.

За пару дней до срезания микрогрины стоит освещать по 12 часов в сутки специальной фитолампой, чтобы предотвратить появление плесени. Особенно это целесообразно, если ростки будут использоваться в качестве украшения блюд из мяса и рыбы. Они сохранят цветущий вид и будут избавлены от бактерий любого типа.

Сама процедура сбора урожая микрозелени несложная, но для нее необходимо иметь острые ножницы, чтобы не помять нежные ростки и сохранить весь запас полезных питательных веществ. Некоторые люди предпочитают срывать микрогрины с корнями, но затем их нужно тщательно помыть, чтобы вместе с ростками в блюдо не попали остатки субстрата, торфа или ваты. Так что вариант с ножницами выглядит наиболее простым, и даже острый нож не даст такого быстрого и хорошего результата. Процедуру сбора ростков лучше проводить сразу после появления первых листочков, чтобы зелень не начала развиваться дальше и тратить на это предназначенные для человека витамины и минералы.

Сразу после обрезки хрупкие листики лучше сложить в пластиковый контейнер и убрать в холодильник. Они уже пригодны для употребления в пищу, но темное, прохладное место поможет микрогрину не утратить его сочность, вкус и насыщенный цвет. Не стоит забывать, что хранить срезанную микрозелень можно не дольше пяти дней, после этого срока ростки становятся вялыми, безвкусными и не особо полезными.