

Наталья Доронина

# Микрозелень

От выгонки лука до микрозелени

Издательские решения  
По лицензии Ridero  
2021

УДК 745  
ББК 32.27  
Д69

Шрифты предоставлены компанией «ПараТайп»

**Дорони娜 Наталья**

Д69 Микрозелень : От выгонки лука до микрозелени / Наталья Дорони娜. — [б. м.] : Издательские решения, 2021. — 62 с.  
ISBN 978-5-0051-9734-4

Эта книга основана на личном опыте выращивания микрозелени и другой витаминной зелени в условиях обычной кухни. Мини-огород на подоконнике — это не только фабрика витаминов в холодное время года, но и отличный способ психологической разгрузки, ведь нет ничего лучше, как наблюдать зарождение жизни в крошечном семени.

**УДК 745**  
**ББК 32.27**

12+ В соответствии с ФЗ от 29.12.2010 №436-ФЗ

ISBN 978-5-0051-9734-4

© Наталья Дорони娜, 2021



Эра проростков, как здорового питания, завершена. Пришло время микрозелени. Она и по полезности фору даст, а уж с точки зрения фуд-дизайна вообще стократ лучше проростков. Ну, вспомните, как выглядит проросток бобовых: толстенький, бледный, скрюченный, больше похожий на какую-то гусеницу, чем на еду. Зато как хорош простейший бутер, посыпанный мельчайшими листочками кресса, с яркими красками свеклы или красной кольраби!!! Картина маслом!!!

Если же абстрагироваться от внешнего вида, то чем отличаются проростки от микрозелени?

**Проростки** – это разбухшие в воде семена с зачатками корней. Обычно для их получения нужно 2–3 дня. Употребляют их целиком.

**Микрозелень (микроргрин)** – это проросшая зелень овощей и пряных трав в фазе первых двух настоящих листочков, которую срезают примерно через 1 неделю после прорастания и ис-

пользуют в кулинарии в сыром виде. В отличие от проростков, в микрозелени уже есть гормон роста (цитокинин) и стимулятор роста (ауксин).

Микрозелень и проростки одинаково полезны для нашего организма, но питательная ценность у первой выше.

## **С ЧЕГО НАЧИНАЛАСЬ СЛАВА МИКРОЗЕЛЕНИ**

С космонавтики. Именно для ее нужд и была разработана технология выращивания микрозелени. Но уже в 80-х годах первая микрозелень появилась в ресторанах Калифорнии. Тогда набор зелени был небольшим – Rainbow mix (смесь), базилик, капуста, кориандр, рукола и свекла.

И вот мода на здоровый образ жизни, правильное питание, органические продукты возвела микрозелень в ранг суперфуда. Что породило целую индустрию по производству оборудования и приспособлений для выращивания микрозелени как на фермах, так и в домашних условиях.

Сегодня для выращивания микрозелени используют семена базилика, гороха, горчицы, гречки, дайкона, капусты (любой вид!), кресс-салата, лука, люцерны, мизуны (капуста японская), редиса, репы, редьки, руколы, подсолнечника, свеклы, сои, чечевицы.

Высокопитательна микрозелень злаковых – пшеницы, ржи, овса, ячменя.

Нельзя использовать семена пасленовых – томата, баклажана, перца и картофеля из-за содержания в растениях алкалоидов. Под большим вопросом- микрозелень фасоли.

## **ЗА ЧТО ЦЕНЯТ МИКРОЗЕЛЕНЬ**

Во-первых, микрозелень содержит те же полезные вещества, что и взрослые растения. А по набору культур мы видим, что это в основном очень богатые по составу растения. Микрозелень же содержит полезные вещества в максимальном вари-

анте. Согласно данным исследований содержание витаминов и других веществ в микрозелени может быть в 5 раз больше, чем в сформировавшемся овоще или злаке. Это объясняется тем, что микрозелень получает максимум заложенных в семени веществ, а взрослое растение – это уже результат условий выращивания, которые не всегда идеальны.

Во-вторых, полезные вещества в микрозелени более доступны и легко усваиваются организмом, особенно это наглядно на примере злаковых культур, которые мы употребляем в виде высушенного и термически обработанного зерна. К тому же микрозелень менее калорийная, употребляется без термической обработки, т.е. все витамины, микроэлементы и аминокислоты в нетронутном виде. Добавьте сюда эффект воздействия на организм эфирных масел, которые содержатся во многих культурах, которые мы выращиваем на микрозелень (например, базилик).

Особенности употребления микрозелени состоят в том, что этот продукт едят только **свежим**, срезают перед самой подачей на стол.

Ее добавляют в салаты, украшают бутерброды, готовые блюда из птицы, мяса, рыбы, морепродуктов. Горячие блюда лучше украшать прямо на столе, поставив рядом тарелку с только что срезанной зеленью.

Неопытные хозяйки срезают только листочки, но на самом деле очень вкусны и полезны и стебельки. Не нравится, как они выглядят на бутерброде или в салате, используйте их для приготовления зеленых коктейлей, бутербродной пасты или соуса.

Вкус микрозелени зависит от того, какую культуру вы выращиваете. Зелень редиса, репы, дайкона, например, по вкусу напоминают молодые корнеплоды. Рубиновые листочки свеклы и мангольда скорее нейтрального вкуса, с легкой ноткой свежести. Но зато как они украшают любое блюдо, вызывая аппетит!

## **КУПИТЬ ИЛИ ВЫРАСТИТЬ**

Микрозелень очень любят звезды ресторанного бизнеса. А как ее любят продвинутые фермеры!!! Вырастить проще-просто, а цена – заоблачная. В среднем килограмм микрозелени стоит 5000–6000 руб.

Да, сегодня микрозелень можно купить в супермаркетах крупных городов, но цены кусаются. И для многих такой продукт просто недоступен.

Я вам расскажу, как каждый день сдабривать домашнюю еду микрозеленью и при этом тратить на нее сущие копейки. А если усвоите урок, то следующей зимой она вообще для вас может быть практически бесплатной.

Начинайте с использования подручных средств. А уж дальше можно будет поискать всякие девайсы для налаживания зеленого конвейера в вашем доме.

Прежде всего проинспектируйте свои запасы семян. Все остатки семян различных видов капусты, редиса, дайкона, свеклы, мангольда, листовых салатов, горчицы, кресс-салата, настурции, руколы, лука, горошка отложите для первых экспериментов.

Обратите внимание: не годятся семена дражжированные, окрашенные, обработанные ядохимикатами.

Даже если срок годности уже истек, большинство семян дадут ростки!

Нет запасов – отправляйтесь в магазин и покупайте самые дешевые семена, лучше если это будут большие упаковки (так дешевле). Если на пути попадет зоомагазинчик или рынок, купите по пакету подсолнечных семечек (не жареных и не сушеных!) и гороха, семена люцерны и пшеницы, овса или ржи, потому что они дают вкусную и очень полезную микрозелень.

А как же семена маркированные, как микрозелень с пометкой БИО? Боюсь вас разочаровать, но чаще всего это маркетинговый ход и семена микрозелени это семена обычных простых сортов овощей. В конечном счете они стоят дороже, чем

вы купите семена этих же культур в дешевой или большой упаковке.

Обращайте внимание при заказе семян в интернет-магазинах на раздел «семена в профупаковке» – там можно найти семена в больших упаковках все тех же культур, которые можно использовать для выращивания микрозелени. Наиболее дешевые семена сортов, а не гибридов, причем старых сортов, а не новинок.

Приведу пример. Недавно я купила пакет микрозелени рукоты 10 г за 36 руб. Затем нашла в интернет-магазине упаковку для фермеров весом в 100 г за 108 руб, т.е. по 10,8 руб за 10 г! Конечно, я заказала несколько упаковок, ведь там же были семена капусты, редиса и др. культур.

### **ПРОРАЩИВАТЕЛИ ДЛЯ МИКРОЗЕЛЕНИ**

Рынок всяких штучек для выращивания микрозелени стремительно наполняется. Какие только проращиватели я не видела в продаже – от дешевых лоточков с решеткой, до сложных систем с подогревом, воздухообменом по цене крыла мерседеса. И вам решать, какой вариант проращивателя покупать.

Расскажу о самых приемлемых вариантах, которые я испытала в течение двух сезонов.

#### **Лотки-проращиватели**

Лоток **№1** продают многие магазины. Он оптимального размера (34x25x4,5 см), оптимистичного зеленого цвета (бывают и другие цвета), состоит из двух частей – поддон с удобным доливом воды и сетчатый вкладыш. Если семена очень мелкие, то на вкладыш достаточно постелить марлевую или бумажную салфетку.

Еще лучше вот такой вариант – **№2**. Наличие крышки особенно важно, если в вашем доме сухой воздух.

Мне понравился и такой вариант. В нем сетчатый вкладыш поделен на квадраты низкими бортиками, что позволяет



### Разнообразие форм и цен

выращивать в каждом квадрате разные культуры или заполнять их семенами не одновременно, а с интервалом в 2–3 дня.

Не оценила растильни **№3**. Нет, они удобны, но крышка непрозрачная, да и дороговаты.

Зато я сделала своими руками простые проращиватели, затратив на каждый максимум 15 руб.

Два одноразовых пластиковых контейнера – один на 500 мл, второй на 250 мл. В дне контейнера на 250 мл горячей спицей сделала множество проколов (они нужны для проникновения корней в воду). В большой контейнер наливаю воду, в маленький насыпаю семена и ставлю в большой. На первые дни накрываю крышкой, сделав в ней проколы.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Мини-огород на кухне .....	3
<b>Микрозелень</b> .....	7
С чего начиналась слава микрозелени .....	10
За что ценят микрозелень .....	10
Купить или вырастить .....	12
Проращиватели для микрозелени .....	13
Способы выращивания .....	16
Выращивание микрозелени в проращивателях .....	23
Как избежать проблем .....	25
<b>Огород на подоконнике</b> .....	27
Удобный подоконник .....	29
В чем будем «разбивать» огород? .....	31
Гроубоксы и домики для растений .....	32
Домик для огорода и рассады .....	35
Что можно выращивать в зимнее время .....	37
Выгонка корнеплодов и корневищ .....	39
Лук на перо .....	40
Петрушка и сельдерей .....	42
Свёкла и мангольд .....	44
Дайкон, редька и репа .....	45
Выгонка без света .....	45
Выгонка многолетников .....	46
Выращивание горшечных культур .....	47
Что вырастет из семян .....	52
Салат .....	52
Бораго .....	54
Горчица листовая и кресс-салат .....	55
Шпинат .....	55
Что можно вырастить из черенков .....	56
Проблемы зимнего огорода .....	57
Как не испортить впечатление от мини-огорода .....	58