

Огород на подоконнике

Микрозелень — это свежие побеги растений, которые можно собирать уже через 5–15 дней после посева. За это время концентрация полезных веществ в них достигает максимума и становится в 5–7 раз больше, чем у взрослой зелени. Побеги используют для декора блюд, добавляют в салаты, супы и смузи.

А еще микрозелень — это отличный источник большого количества витаминов, важных микроэлементов, которые можно получать круглый год, что очень важно в нашем регионе.

Выращивать микрозелень могут даже дети. Для этого есть специальные наборы. Еще проще взять уже имеющиеся у большинства любые семена или зерна, можно даже использовать самые обычные семечки — главное, чтобы они не были ничем обработаны или обжарены.

Для домашнего проращивания вам понадобится: семена (капуста, свекла, базилик, салат, редис, амарант, горчица и т.д.) или зерна (овес, пшеница, зеленая гречка, горох и т.д.), любой контейнер с невысокими краями, а вместо грунта — марлевый или ватный коврик. Некоторые ленивые садоводы используют даже ватные диски.

Приступим к делу. Все, что нам нужно — это замочить семена на некоторое время (обычно это от 2 до 12 часов) и высадить их на подготовленный мокрый коврик. Коврик должен быть не влажным, а именно мокрым, но лишней воды в контейнере быть не должно.

После высеивания контейнеры необходимо убрать в теплое темное место, желательно под пресс, чтобы получилась плотная корневая система.

Первые ростки появятся уже на вторые сутки, а урожай можно будет собирать уже на 5-7 день.

Приятного аппетита!