

НАТАЛЬЯ ДОРОНИНА

---

# Микрозелень

ОТ ВЫГОНКИ ЛУКА  
ДО МИКРОЗЕЛЕНИ



Наталья Доронина

**Микрозелень. От выгонки  
лука до микрозелени**

«Издательские решения»

**Доронина Н.**

Микрозелень. От выгонки лука до микрозелени / Н. Доронина —  
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-519734-4

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.

ISBN 978-5-00-519734-4

© Доронина Н.  
© Издательские решения

## Содержание

Мини-огород на кухне	6
Микрозелень	8
С чего начиналась слава микрозелени	9
За что ценят микрозелень	10
Купить или вырастить	11
Проращиватели для микрозелени	12
Способы выращивания	16
Конец ознакомительного фрагмента.	18

# Микрозелень

## От выгонки лука до микрозелени

**Наталья Доронина**

© Наталья Доронина, 2022

ISBN 978-5-0051-9734-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero



Часть растений переезжает осенью из теплицы в дом

В маленькой саманной хатке моей бабушки всегда пахло розмарином и майораном, жгучим перцем и мятой. Аромат этот шел не только от вышитых полотняных мешочков со специями. В старых глиняных горшках на подоконниках круглый год росла пряная зелень, украшая кухню, насыщая ее аппетитным ароматом и помогая бабушке создавать вкусную еду. Прошли годы, но в памяти навсегда остались аромат и вкус бабушкиной кухни.

## Мини-огород на кухне

Когда у меня появилась возможность большую часть времени проводить в своем загородном доме, первое, что сделала – оборудовала большое кухонное окно для выращивания в горшках зелени, мини-томатов и острого перца.

Вопрос «надо ли мучиться, разводя зимний огорода на кухонном подоконнике, если петрушку да укроп можно купить практически в любом городке на рынке», у меня никогда не возникал. Отчасти потому, что я хорошо знала всю цепочку появления зелени на прилавках в зимнее время. И тратить деньги на зелень-пустышку – это не моё.

Если вас устраивает ассортимент, качество и цена пряно-вкусовых, зеленных трав и салатов на вашем рынке, то, наверное, не стоит городить огород. Но если вы хотите разнообразить свой праздничный стол, кормить свою семью качественными продуктами, то стоит попробовать завести на подоконнике мини-огород.

Недавно я проводила опрос в своем блоге на тему пряно-вкусовых растений и вот что выяснилось: большинство читателей свежую зелень едят только в теплое время года, выращивая на дачах или покупая на рынке. И не потому, что экономят на питании, для них магазинная зелень в зимний период не так вкусная и ароматная.

Моя подруга всю зиму ноет, мол, конечно, у тебя салат ароматный, зелень—то не с рынка. Каждый раз я ей объясняю, что проблема не в том, с рынка или с дачи зелень, а в сроках ее хранения. Аромат и часть витаминов пряно—вкусовые травы начинают терять уже через 2 часа после того, как их сорвали. Именно поэтому всю зиму на моем кухонном подоконнике зеленеет «фирменный» огород. Пусть не каждый день, но по важным датам, у нас всегда есть душистый базилик, ажурная петрушка, пряный сельдерей и, конечно же, кресс—салат.

Свежая зелень в зимний период – это не только обогащение питания витаминами и микроэлементами, но и очень важный момент оздоровления. Пряно—вкусовые растения наполняют воздух кухни фитонцидами и ароматами, способными унять раздражение и головную боль, повысить аппетит и иммунитет. Они – залог хорошей работы пищеварительной системы. Отказываться от зелени – вредить своему здоровью.

Фи, кто—то скажет, огород на окне, это же некрасиво. Некрасиво может выглядеть и самая роскошная пеларгония, если не приложить немного фантазии и знаний.

Хорошая хозяйка может сделать такой огород красивым и заинтересовать в уходе за растениями всю семью. А главное, на вашем столе в праздничную новогоднюю ночь может оказаться не банальный набор – петрушка, укроп, зеленый лучок и кочанный салат из ближайшего супермаркета, а гораздо большее количество удивительных трав.

Что же мешает и нам создать красивый и очень полезный цветник на кухонном подоконнике? Да ничего, кроме лени мысли, ведь сегодня практически в любом цветочном магазине можно выбрать и понравившиеся горшки, и всякие красивые приспособления для выращивания комнатных растений – от декоративных бабочек до бамбуковых палочек. В принципе, не нужно даже заморачивать себе голову заготовкой почвенной смеси – пошел в магазин и купил то, что нужно. Узкие подоконники и сухой воздух – это тоже своего рода нежелание что-то менять в устоявшемся быте. Все проблемы разрешимы, просто нужно начать их решать.

А начать я вам предлагаю с самого простого способа получения в зимнее время зеленых витаминов. И с самого модного – с выращивания микрозелени.

*Читайте также мои книги*

**Рассада со знаком качества  
Семейный сад. ч.1**

**Календарь работ в саду и огороде. Дачникам выходного дня**  
**Ароматы загородной жизни.**  
**Целебные силы комнатных растений**  
**Вяленые фрукты, ягоды и овощи**



## Микрозелень



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 (микрогрин)** – это проросшая зелень овощей и пряных трав в фазе первых двух настоящих листочков, которую срезают примерно через 1 неделю после прорастания и используют 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 варианте. 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 нетронutom 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-простого, 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!

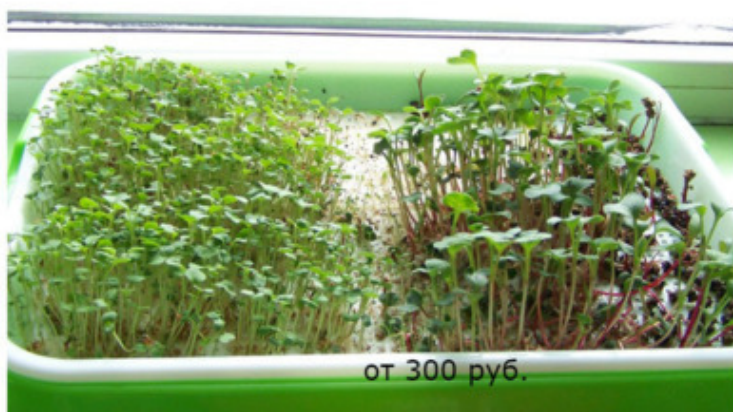
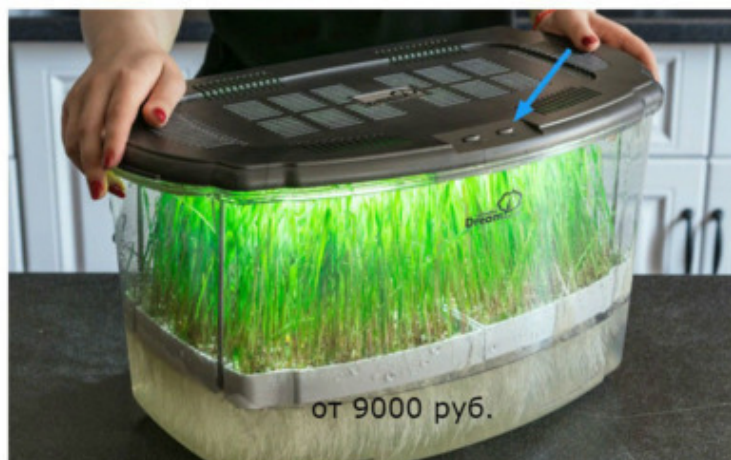
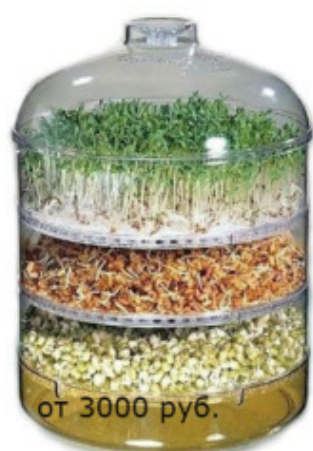
Нет запасов – отправляйтесь в магазин и покупайте самые дешевые семена, лучше если это будут большие упаковки (так дешевле). Если на пути попадется зоомагазинчик или рынок, купите по пакету подсолнечных семечек (не жареных и не сушеных!) и гороха, семена люцерны и пшеницы, овса или ржи, потому что они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



Разнообразие форм и цен

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*

### **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 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.





#### *Проращиватель из подручных средств*

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.

Следующий уровень – электрические устройства, которым нужно питание от розетки. Их множество и цена начинается от 1500 руб и до... 50 000 руб.

Есть простые гидропонные проращиватели с функцией аэрации жидкости, которые позволяют получать срезку зелени уже через 10—12 часов после посева.



*Этим проращивателям нужно электричество*

Крутые девайсы выращивают микрозелень, можно сказать, без участия человека. В них встроены система автоматического полива с регулировкой температуры, промывания семян, удаления лишней воды и принудительной вентиляции. В некоторых можно проращивать одновременно семена несколько овощных культур.

## Способы выращивания



*Кресс-салат можно прорастить даже на бумажных салфетках*

Их можно разделить на два принципа: с участием грунта (или его замены) и гидропонный. Мне больше нравится гидропонный, потому что он минимизирует затраты времени не только на выращивание, но и на подготовку проращивателей, а также уборку места выращивания микрозелени.

Всегда используйте фильтрованную воду, в крайнем случае – отстоявшуюся.

**НА ЗЕМЛЕ**





*Вместо земли лучше использовать вермикулит или перлит*

Сразу скажу – это самый нелюбимый мною способ, потому что зимой возиться с грунтом в доме очень не хочется.

Берете лоток, не обязательно специальный, можно использовать низкий пластиковый контейнер, в идеале прозрачный. Насыпаете на дно слой мелкого керамзита, затем слой почвы (это не обязательно земля, может быть перлит или вермикулит), поливаете так, чтобы были видны капли воды в керамзите. Застилаете бумажной салфеткой, слегка ее прижимаете и сеете семена довольно плотно.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.