

# МИКРО ЗЕЛЕНЬ



КАК  
ВЫРАЩИВАТЬ  
И С ЧЕМ ЕСТЬ

**Коллектив авторов**  
**Микрозелень. Пошаговое**  
**руководство по**  
**выращиванию с рецептами**  
**Серия «Коротко и ясно»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69513169](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69513169)*

*Микрозелень. Пошаговое руководство по выращиванию с рецептами:*

*АСТ; Москва; 2023*

*ISBN 978-5-17-157865-7*

**Аннотация**

Микрозелень содержит большое количество витаминов и микроэлементов и является хорошим дополнением ко многим блюдам. Вырастить микрозелень может каждый даже у себя на подоконнике. Не нужно разбираться в садоводстве или покупать дорогие удобрения, достаточно лишь знать некоторые правила и грамотно сочетать молодые ростки с другими продуктами. В книге содержатся не только подробные рекомендации по выращиванию, но и самые вкусные рецепты простых блюд с микрозеленью на каждый день.

В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

# Содержание

Глава 1	5
Глава 2	10
Распространенные культуры для выращивания микрозелени	12
Конец ознакомительного фрагмента.	19



# **Микрозелень. Пошаговое руководство по выращиванию с рецептами**

© Текст. 2023

© ООО «Издательство АСТ». 2023

# **Глава 1**

## **Что такое микрозелень и откуда она взялась**

Микрозелень представляет собой молодые побеги овощей или корнеплодов в стадии, когда у них только зарождаются первые листья. Микрозелень – это не новые культуры, а привычные нам редис, брокколи, дайкон, лук, горчица и т. д. Только в этом случае в пищу их употребляют совсем молодыми: уже через 5-12 дней после посева, в зависимости от вида растений.

Не стоит путать микрозелень и проростки. Последние представляют собой семена с едва прорезавшимися корешками, в которых еще не синтезированы гормоны роста.

Главные качества микрозелени – высокая концентрация витаминов и минералов, которая в среднем в 5–6 раз выше, чем у «взрослых» растений. Учеными доказано, что, например, в микрокапuste, в момент активного роста, содержание витамина Е в 40 раз больше, чем в зрелом овоще.

С микрозеленью в организм поступает множество витаминов, к примеру, С, Е, К, В, а также растительный белок, калий, кальций, магний, йод, железо, антиоксиданты, подавляющие развитие патогенной микрофлоры. Пищеварение, благодаря использованию молодых ростков, тоже нормализуется.

зуется.

Дело в том, что организм очень легко усваивает микрозелень, и для получения максимальной пользы в день достаточно съесть порядка 30 грамм зеленых побегов. В такой маленькой порции содержится достаточное количество витаминов и микроэлементов, которое необходимо для нормального самочувствия.

Микрозелень пользуется популярностью среди людей, которые придерживаются основам здорового питания или хотят повысить его качество. И это не удивительно, ведь получить максимальную пользу от молодых растений очень просто – такой суперфуд легко вырастить в домашних условиях. Можно сделать это на подоконнике или на лоджии. Выращивание микрозелени не требует больших материальных и временных затрат, но польза, которую приносят молодые растения организму, неоспорима.

Использование микрозелени – это не просто модное и популярное направление, которое используют повара в ресторанах и «ЗОЖники» в своем меню, это реально прекрасный способ подарить своему организму пользу и незаменимые вещества!

## **Немного предыстории**

Салатные растения люди начали употреблять в пищу более 2 000 лет назад. Листья кресс-салата древние лекари да-

же наделяли волшебными свойствами – возвращать к жизни умерших людей и исцелять тех, кто страдает неизлечимыми и тяжелыми болезнями. Мнение современных врачей относительно столь высокой миссии, возложенной на салатные листья, отличается от мнения коллег из древности, но и сегодня доктора смело утверждают, что такая зелень несет значительную пользу для организма и повышает иммунитет.

В Египте кресс-салат использовали как пряность при приготовлении блюд для фараонов. Еще до появления хлеба салат в пищу использовали и персы. В России о салатных растениях узнали при Петре I. Император принуждал своих придворных и бояр их есть. Промышленное выращивание зелени в России связывают с серединой 19 века.

Более 100 лет назад в 1920-м американский ученый Эдмон Зекели разработал концепцию биогенетического питания. В рамках концепции ученый делится исследованиями, которые доказывают, что проростки семян являются одним из максимально полезных продуктов питания и рекомендует включать в рацион пророщенные семена.

Данная концепция основана на том, что проращивание преобразует минералы семян в хелатную форму – представляет собой соединение минерала и аминокислоты. Такая форма способствует тому, что человеческий организм лучше усваивает необходимые элементы.

Маленькое семя растения – это кладезь полезных веществ, в котором сосредоточена вся сила и энергия будущего

зрелого растения. Химический состав семечка изменяется в момент прорастания: крахмал превращается в сахар, белки – в аминокислоты, а жиры – в жирные кислоты. Аналогичные процессы происходят при переваривании пищи в организме. Учитывая, что большая часть работы по изменению химического состава семечка в ходе проращивания уже произведена, продукт гораздо легче усваивается организмом.

На этапе роста ботва, которой всего несколько дней, концентрирует в себе максимально много питательных веществ, важных для растения в период активного роста и деления клеток, и человек может воспользоваться этой полезной витаминно-минеральной «бомбой» для укрепления иммунитета, повышения тонуса всего организма, наполнения его минералами, органическими кислотами, витаминами, биологически активными соединениями и т. д.

История микрозелени в привычном для нас понимании начинается в Сан-Франциско в 1980-х годах. Считается, что именно шеф-повара, которые работали в дорогих ресторанах этого города, первыми начали добавлять микрозелень в закуски, бутерброды, салаты, основные блюда и даже десерты, но делали это преимущественно для эстетики. В 1990-х годах микрозелень получила распространение на территории Южной Калифорнии, а к началу 2000-х интерес к микрозелени проявили и в Европе.

С географическим расширением распространения микрозелени, значительно вырос и набор овощей и корнеплодов,



которые сегодня активно используются для проращивания.

Первоначально набор микрозелени состоял, преимущественно, из свеклы, базилика, руколы, кориандра, капусты и нескольких «ассорти» из различных овощей и корнеплодов.

В России использование микрозелени сегодня набирает обороты и привлекает внимание не только адептов здорового питания, но и тех, кто хочет разнообразить свое ежедневное меню и наполнить организм витаминами и микроэлементами.

На сегодняшний день ассортимент молодых и полезных ростков постоянно расширяется: сейчас он включает в себя десятки разнообразных культур.

## Глава 2

### Виды микрозелени и ее польза

В продолжение темы про разнообразие ассортимента культур, которые можно выращивать на своем подоконнике, перечислим самые популярные из них и расскажем о тех, которые пока еще являются некой экзотикой для нашей страны. Список настолько велик, что каждый сможет выбрать полезные ростки на свой вкус.

В целом все культуры растений, которые выращивают и употребляют в виде микрозелени, разделяют на 4 класса:

- Пряно-вкусовые растения: базилик, укроп, кориандр, петрушка, мята, горчица и т. д.
- Лиственные и декоративно-лиственные растения: рукола, кресс-салат и другие виды салатов, красная капуста, брокколи.
- Овощные культуры: горох, фасоль маш, чечевица, свекла, нут, редис, подсолнечник, морковь, лук, кукуруза, люцерна.
- Злаки: гречка, овес, пшеница.

Необходимо избегать ростков пасленовых – это картофель, томаты, болгарский перец, баклажаны. Связано это с тем, что в их побегах содержатся опасные токсины – соланин и профилины. Нельзя проращивать фасоль и бобы – в их мо-

лодых ростках также образуются опасные вещества. Исключение составляет только фасоль маш – ее ростки в пищу употребляют. Вероятно, не вызовет удовольствие употребление ростков арбуза, дыни и огурца – они горькие.

# Распространенные культуры для выращивания микрозелени

**Амарант.** Его микрозелень имеет ярко-розовые листочки, которые идеально подойдут для украшения блюд. Он имеет приятный ореховый вкус и используется для приготовления разнообразных смузи. Помимо эстетической и вкусовой функций, считается, что ростки амаранта имеют в своем составе фитостерины, которые снижают вредный холестерин, являются профилактикой онкологии и болезнью сердца и сосудов. Амарант – прекрасный антиоксидант, он используется для повышения иммунитета, улучшения зрения и ускорения роста волос.

**Базилик.** Листики базилика имеют зеленый или красный цвет, стебельки – светло-фиолетовый. Вкус микрозелени может быть пряный, сладкий, кислый – отличаются от сорта растения. Базилик используют для приготовления блюд из творога и яиц. Микрозелень этого растения содержит каротин, аскорбиновую кислоту, витамины группы В, эфирные масла. Эти вещества способствуют нормальному функционированию желудочно-кишечного тракта, используются как противовоспалительные и антибактериальные средства.

**Горох.** Микрозелень имеет желтовато-зеленые листья и стебли салатного цвета. На вкус слегка сладкая, похожая на молодой горошек. Отлично «дружит» со свежими овощами,

используется для украшения готовых блюд. Особенно эстетично смотрятся «усики» микрозелени гороха. Горох содержит в себе клетчатку, белок, сложные углеводы, витамины, фолиевую кислоту. Считается, что употребление микрозелени гороха позволяет повысить иммунитет, нормализовать уровень сахара в крови, качественно влияет на здоровье глаз.

**Горчица.** Для выращивания микрозелени используют зеленую и красную горчицу. Поэтому цвет листочков тоже разный, при этом стебельки, в любом случае, будут белые. Ростки имеют пикантный островатый вкус. Именно это позволяет использовать горчицу для приготовления рыбных блюд и салатов. Зелень горчицы положительно влияет на сосуды, улучшает кровообращение и повышает аппетит. Кроме того, горчица способствует повышению иммунитета, улучшает качество волос, снижает заложенность носа. Используется при диабете.

**Гречка зеленая.** Листики микрозелени гречки имеют глубокий зеленый цвет. Она обладает нежным свежим вкусом. Пользуется популярностью у любителей проращивания. Гречку используют для смузи, салатов, приготовления вегетарианского творога. Гречка благоприятно влияет на работу иммунной системы, пищеварительного тракта, наполняет организм питательными веществами, предотвращает атеросклероз.

**Капуста красная.** Микрозелень краснокочанной капусты имеет розовый цвет и по вкусу напоминает саму капусту.

сту. Содержание каротина и витамина С в ней в несколько раз выше, чем в белокочанной капусте. Ростки красной капусты положительно влияют на пищеварение и играют важную роль в укреплении иммунитета. Используются для приготовления самых разнообразных салатов.

**Капуста савойская.** Ростки имеют мягкий вкус и запах. В них содержится большое количество антиоксидантов. Савойская капуста хороша в салатах, супах, бутербродах. Ростки используют в качестве легкого гарнира и для украшения блюд. В них содержится кальций, железо, сера, магний, марганец, натрий, калий, селен, медь, витамины А, С, К, В1, В4, В5, В6 и В9. Все это позволяет укрепить иммунную систему, замедлить процессы старения, нормализовать обмен веществ, восстановить нервную систему и т. д.

**Листовая капуста кале.** Считается, что ее ростки гораздо питательнее, чем созревшая культура. Кале используют в салатах и коктейлях, ее вкус отлично дополняет блюда из свежих овощей и трав. Ростки наполнены витаминами и минералами, кале даже считается чемпионом по их содержанию.

**Капуста пак-чой.** Один из видов китайской капусты. Ростки полезнее взрослого растения в несколько раз. Употребляют в свежем виде в салатах, сэндвичах, смузи, рагу, бутербродах или как украшение мясных и рыбных блюд.

**Кольраби.** Этот вид капусты еще называют «северным лимоном». Ростки микрозелени имеют фиолетовый стебель

и зеленые листики. Это, конечно, привлекает шеф-поваров ресторанов. Блюда, украшенные кольраби, встречаются довольно часто. Ее аромат напоминает репу, но более мягкий. На вкус ростки кольраби сладковаты. Их используют для приготовления мясных и вегетарианских блюд. Второе название – «северный лимон» кольраби получила за высокое содержание витамина С.

**Мицуна – японская капуста.** Ее ароматные ростки добавляют к салатам, бутербродам, гарнирам. Они благоприятно воздействует на формирование водного баланса в организме, очищают сосуды. Обладают противоопухолевым эффектом, повышают иммунитет и укрепляют кости. При минимуме калорий, ростки мицуны содержат максимум антиоксидантов и витаминов.

**Брокколи.** Ее микроростки имеют нежный привкус капусты с легкой горчинкой. Ростки брокколи добавляют в овощные салаты, супы, используют как гарнир к мясу и рыбе. Микрозелень брокколи имеет общеукрепляющие и противоопухолевые свойства.

**Кервель.** Листья ростков кервеля ярко-зеленые, а стебли – бело-зеленовато-розовые. Микрозелень кервеля душистая, она одновременно сочетает в себе и пряный вкус петрушки, и аромат аниса. Кервелем приправляют соусы, супы, разнообразные блюда из рыбы, птицы, картофеля, яиц. Используют в лечебных целях.

**Кориандр (кинза).** Микрозелень, которая имеет пикант-

ный вкус и узнаваемый запах восточных пряностей. За эти качества повара любят добавлять ростки кинзы к мясным блюдам, особенно, если для приготовления используется гриль. Микроростки кориандра положительно влияют на сердце и сосуды, укрепляют нервную систему, кости и зрение, так как наполнены фосфором, калием и витаминами.

**Кресс-салат.** Эта микрозелень вырастает в течение 5-10 дней с момента посева. По вкусу чем-то напоминает горчицу, поэтому отлично дополняет соусы и салаты. Также ростки добавляют к гарнирам. Они наполнены каротином, витаминами группы В, магнием и железом. Такой состав позволяет росткам улучшать работу желудочно-кишечного тракта, наладить сон и нормализовать давление.

**Кукуруза.** Ростки кукурузы станут украшением любого блюда, поэтому повара с удовольствием используют их в своих рецептах. Цвет микрозелени ярко-желтый, вкус – сладкий. Хотя около корней проростки немного горьковаты. Они подходят для приготовления салатов и закусок. Микрозелень кукурузы, как и ее собратья других видов, наполнена витаминами и минералами.

**Лук репчатый.** «Юные» ростки по вкусу напоминают свежий молодой зеленый лук, поэтому их добавляют во всевозможные блюда, особенно в сочетании с овощами и мясом. В ростках содержатся витамины А, С, Е, К, РР, В1, В2, В5 и бета-каротин. Микрозелень репчатого лука используют от распространения вредных бактерий в полости рта и пи-



щеварительной системе.

**Лук-шнитт.** Ростки имеют ярко-зеленую окраску с черным семечком на кончике со вкусом и запахом лука. Используются для создания закусок. В микрозелени много эфирных масел, благодаря чему отмечается ее противовирусное действие.

**Лук-порей.** Ростки имеют тонкие темно-зеленые листья. На вкус слегка сладковатые, не острые. Ими не только украшают блюда – микрозелень обладает еще и приятным ароматом. Ростки добавляют в супы, подливки, блюда из мяса. В ростках лука-порея максимум антиоксидантов, витаминов и минералов.

**Люцерна.** Ростки добавляют к блюдам из рыбы, яиц, в салаты и закуски. Микрозелень люцерны содержит в себе витамины А, В1, В2, В3, В5, В12, С, D, D2, D3, Е, К. Ростки люцерны полезно добавлять в рацион людям, в организме которых имеется дефицит железа.

**Мангольд.** Ростки, которые имеют малиново-красные стебли и ярко зеленые листья. Их привкус – сладковатый. Шеф-повара ресторанов с большим удовольствием украшают ими свои блюда. Употребление ростков мангольда рекомендуется людям, которые страдают от сахарного диабета. Мангольд снижает уровень глюкозы в крови.

**Морковь.** Микрозелень имеет привкус зрелого корнеплода и приятный утонченный аромат. Хорошо зарекомендовала себя в блюдах из риса и рыбы, а также в соусах и са-

латах. Проростки моркови богаты питательными веществами, содержащими примерно в шесть раз больше витамина С, чем корнеплод, а также в них много калия и кальция

**Настурция.** Микрозелень имеет приятный аромат, на вкус – острая, есть общие нотки с горчицей, кресс-салатом или хреном. Поэтому ростки сочетаются с сыром, яйцами, их добавляют в салаты. Несмотря на то, что это цветок, его проростки помогают при почечной каменной болезни, авитаминозе, нарушенном обмене веществ, помогают усилить кровообращение.

# 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.