



МИКРОЗЕЛЕНЬ



Издательство АСТ
Москва

УДК 636
ББК 42.3
М59

М59 **Микрозелень.** Пошаговое руководство по выращиванию с рецептами / Микрозелень. Как выращивать и с чем есть. — Москва: Издательство АСТ, 2023. — 128 с.

ISBN 978-5-17-157866-4 (Серия «Коротко и ясно»)

ISBN 978-5-17-157865-7 (Серия «Четко и по делу»)

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.

УДК 636
ББК 42.3

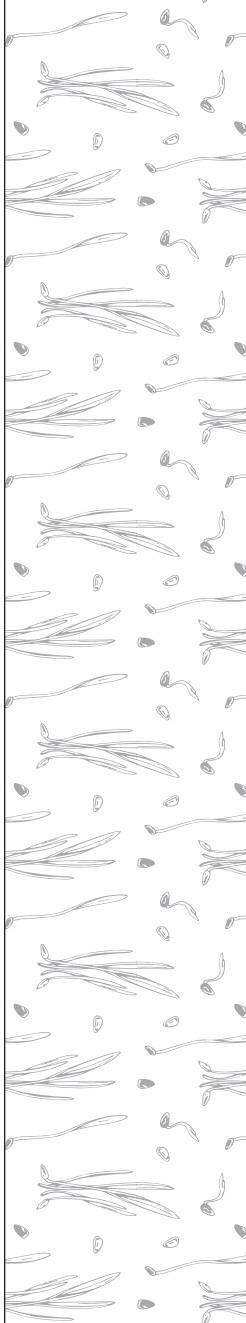
ISBN 978-5-17-157866-4
Серия «Коротко и ясно»

ISBN 978-5-17-157865-7
Серия «Четко и по делу»

© Оформление. ООО «Издательство АСТ». 2023

Оглавление

Глава 1	
Что такое микрозелень и откуда она взялась	5
Глава 2	
Виды микрозелени и ее польза.....	10
Распространенные культуры для выращивания микрозелени	11
Экзотические виды микрозелени	20
Кому можно, а кому не рекомендуется употреблять микрозелень	24
Глава 3	
Что нужно для выращивания микрозелени.....	25
Виды грунта.....	26
Виды систем для выращивания микрозелени:	
гидропоника и умный сад.....	39
Тара для выращивания микрозелени	44
Лампа для ростков.....	47
Семена для выращивания микрозелени	49



МИКРОЗЕЛЕНЬ

Глава 4

Как правильно сажать и выращивать микрозелень	58
Выращивание микрозелени в грунте.....	60
Выращивание микрозелени на гидропонике	64
Правила ухода.....	71
Использование удобрений при выращивании микрозелени	73
Правильная температура.....	75
Правила сбора микрозелени.....	76
Возможные проблемы	78
Подробный процесс выращивания на примерах	87

Глава 5

Микрозелень в кулинарии. Когда и в каком виде лучше всего есть микрозелень	101
Особенности применения	102
Советы по подаче микрозелени.....	103
Изучаем свойства разных видов зелени	110
Какой вкус у микрозелени?.....	113
Сочетание микрозелени с другими продуктами	115
Рецепты блюд с использованием микрозелени	116

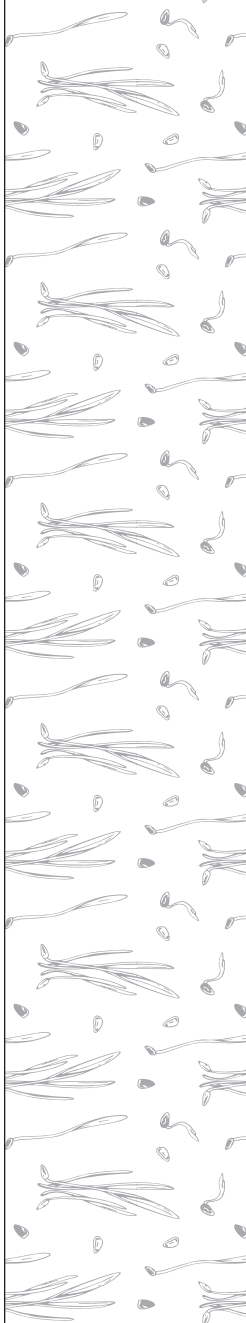
Глава 1

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 микрокапусте, 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.

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 даже 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 призывал 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 рас-

ЧТО ТАКОЕ МИКРОЗЕЛЕНЬ И ОТКУДА ОНА ВЗЯЛАСЬ

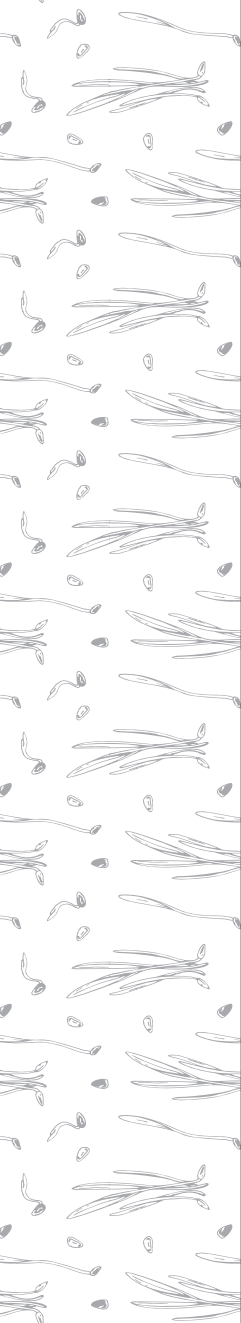
пространение на территории Южной Калифорнии, а к началу 2000-х интерес к микрозелени проявили и в Европе.

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 молодых 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 болезней сердца и сосудов. Амарант – прекрасный антиоксидант, он используется для повышения иммунитета, улучшения зрения и ускорения роста волос.

Бasilik. 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 прора-

щивания. 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. 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 пикантный 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