

Огород на подоконнике

# Макропольза микрозелени

Адепты здорового питания причисляют ростки нескольких дней от роду к чудо-средству, способному наполнить организм полезными витаминами и минералами



На смену пророщенным зёрнам пришли нежные ростки рассады. Ценятся растения на этапе формирования первых настоящих листочков. Считается, что именно в это время зерно отдаёт все накопленные питательные вещества. При этом витаминные запасы ещё не израсходованы на рост растения. Высота таких ростков не превышает пяти сантиметров, поэтому рассаду называют микрозеленью или микрогрином. Микрозелень хорошо усваивается, стимулирует обмен веществ и обладает антиоксидантными свойствами, низкой калорийностью.

Проращивать можно редис, свёклу, пшеницу, горох, овёс, чечевицу, подсолнечник, люцерну, горчицу, брокколи, кресс-салат, гречку, базилик, цветную капусту. Но некоторые виды зеленных

культур не рекомендуют выращивать. Среди них фасоль, которая содержит токсичные вещества, томаты, картофель, баклажаны, перцы – в них есть алкалоиды, а это яд. Пшеница, рожь, ячмень не рекомендуются людям с непереносимостью глютена.

Вырастить микрозелень несложно и быстро – максимум десять дней после посева. Можно купить специальные семена для микрогрина, использовать обычный семенной материал или собранный с огорода. Существует несколько способов проращивания: в грунте, на вате, на туалетной бумаге, в банке, в гидрогеле. Можно попробовать разные способы и решить, какой наиболее удобный. Каждый способ имеет свои преимущества и недостатки, но самый распространённый – в грунте.

При выращивании в грунте можно использовать любую землю, кроме специализированной для цветов – в ней много химии. Для посадки подойдёт

любая удобная ёмкость, дренажные отверстия делать не нужно. Семена можно предварительно замочить на ночь, это ускорит созревание. Сеют зерна поверх грунта, слегка присыпая землёй. Землю увлажняют, накрывают плёнкой или стеклом и оставляют на окне, избегая прямых солнечных лучей. Крышку снимают после появления первых всходов. Увлажнение почвы зависит от температуры и уровня влажности в помещении. Нужно избегать пересушивания земли, в то же время нельзя заливать семена. Это может привести к гибели урожая. Как правило, полив осуществляют один-два раза в день. Ростки можно употреблять в пищу после того, как появятся первые настоящие листья. Обычно это происходит на 10–14 день. Землю, оставшуюся от проращивания зелени, можно использовать повторно несколько раз.

Проращивание ростков обычно не вызывает сложностей. Зёрна, как правило, неприхотливы и прорастают даже в неблагоприятных условиях. Цикл роста у микрозелени небольшой, поэтому заражение болезнями ей не грозит. Тем не менее существует несколько причин, по которым урожай может погибнуть: загнивание посевного материала, плесень, пересушивание семян.

Самый распространённый способ применения микрозелени – употребление в пищу. Пророщенные семена используют в качестве добавки к салатам и основным блюдам. С микрогрином делают бутерброды, соусы, витаминные коктейли. В ресторанах высокой кухни микрозелень используют для различных презентаций. Ею украшают блюда из мяса, птицы и морепродуктов, десертов.

Выращивание микрозелени можно превратить в обучающий процесс для детей. Как правило, они быстро теряют интерес, когда дело касается выращивания обычных овощей. В случае с микрозеленью плоды труда можно увидеть уже через несколько дней.

Микрогрин можно использовать в косметических целях. Зелень можно протереть в блендере и заморозить в ячейках для льда. Протирающие кожи замороженными кубиками позволит тонизировать кожу и насытить её полезными микроэлементами. Пророщенные ростки можно использовать в качестве косметических масок и отваров.

Микрозелень – это полезный и лёгкий в выращивании продукт. Благодаря богатому составу с её помощью можно улучшить внутреннее состояние организма. А благодаря простоте выращивания она доступна всем, кто хочет обогатиться к миру здорового питания.

Садоводы рекомендуют

## Ставка на сорт

Вырастить хороший болгарский перец в капризных условиях Южного Урала непросто. Поэтому важно грамотно выбрать семена.



Много лет выращивали один из самых известных сортов – Калифорнийское Чудо. Показатели у него замечательные. Этот чудо-перец может принести до десяти килограммов с одного квадратного метра. Несмотря на «заморское» имя, Калифорнийское Чудо отлично себя чувствует в наших краях и стойко переносит неблагоприятные погодные условия. Этот перец действительно сладкий: мякоть ароматная и сочная, не горчит. Идеален для употребления в свежем виде, но хорошо подходит и для переработки.

Среди сортов, которые рекомендуют специалисты, – Анастасия. Примечателен хорошей урожайностью: один куст приносит до 18 плодов. Этот перец довольно мясистый, со стенкой толщиной шесть миллиметров. У перца сорта Анастасия ароматная сочная мякоть и красивый тёмно-вишнёвый цвет. Плоды прекрасно подходят как для свежих салатов, так и для закатки и фаршировки.

Звезда Востока Красная: вес плодов может достигать 260 граммов, а толщина стенки – 8–10 миллиметров. Перец подходит для переработки и употребления в свежем виде. Что самое приятное – кусты дают высокий урожай и подходят для выращивания в открытом грунте, а плоды хорошо хранятся.

Золотое Чудо – сочный, ароматный жёлтый перец со стенками толщиной около 7 миллиметров. Он годится для консервирования, свежих салатов, тушения и запекания. Плоды завязываются даже в холодное лето. Растения устойчивы к грибковым заболеваниям и всевозможным капризам погоды.

Сорт Красный Гигант вполне оправдывает своё громкое название: перцы этого сорта достигают 20 сантиметров в длину и весят около полукилограмма. А теперь вообразите, что на одном кусте может вырасти десять таких гигантов. Кроме внушительных размеров этот перец обладает отменным вкусом и сочной мякотью.

Гибридный сорт Ред Барон F1 ценится огородниками за раннеспелость, высокую урожайность и устойчивость к вирусам. Этот перец выращивают в теплицах, для открытого грунта он не подходит. Плоды созревают мясистые, увесистые, сочные. Они хороши и в свежем, и в переработанном виде.

Сорт Солнце Италия – богатырь среди жёлтых сортов перца. Масса одного плода может достигать 500 граммов. У перца этого сорта сочные мясистые стенки толщиной 6–8 миллиметров и ароматная мякоть.

Цветник

## Похожие, но разные

Иногда используемые в отношении растений синонимы не совсем верны, поэтому герань и пеларгония не совсем одно и то же.

У этих растений разные генетические характеристики. Учёным никак не удастся их скрестить. Пеларгония – пришлица из африканских саванн, а герань родом из Северного полушария. Поэтому теплолюбивая пеларгония предпочитает тёплые подоконники квартиры, а герань цветёт в садах и на лугах до самых заморозков.

В средней полосе России герань, луговая и лесная, встречается повсюду, спокойно переносит зиму без укрытия. На Южном Урале для неё не слишком комфортные условия, первые же заморозки делают листву стеклянной.

У герани цветки имеют пять или, реже, восемь лепестков. Цветки герани правильной формы. Домашняя герань, пеларгония, имеет пятилепестковые цветки неправильной формы: верхние два лепестка отделены от трёх нижних и чуть крупнее них.

У герани цветки обычно одиночные, но иногда собраны в соцветия. Развитых плодородных тычинок у герани бывает десять штук. У пеларгонии цветки собираются в эффектные соцветия-зонтики. У пеларгонии не больше семи плодородных тычинок. Остальные недоразвиты. Цветы герани раскрашены в самые разнообразные оттенки, чаще сине-фиолетовые. Только алый цвет у герани не встречается никогда. У пеларгонии, наоборот, нет цветов синего оттенка. Они бывают обычно белыми, красными и нежно-розовыми.

Герань можно встретить в каждом саду – её очень любят дачники. Популярные сорта герани: Великолепная, Грузинская, Оксфордская. Она цветёт с начала лета до самых заморозков. А пеларгония радует своим цветением в домашних условиях почти круглый год. Летом её вполне можно вынести на балкон или в сад. Но с наступлением холодов пеларгонию возвращают в дом на тёплый подоконник.

Дико-культурно

## Ягода из детства

Иргу достаточно просто посадить – она сама о себе позаботится

Много лет назад ирга была практически в каждом дворе. К жизни относились проще, поэтому дети её ели, а взрослые не отговаривали, зная, что это безопасно.

Странно, что последние годы её не используют при посадках в городе. Красивая крона, которую можно формировать, разные по цвету в зависимости от сорта ягоды. Ирге не страшны засуха и ветер, подходят любые почвы, лишь бы не болотистые, она очень зимостойка. Ирга хорошо приживается, практически не требует ухода. При достаточном поливе урожай ощутимо возрастает. Чтобы куст был сильным, выпиливают старые стволы, удаляют слишком длинные ветви, слабые, больные и сломанные побеги.

Ирга способна размножаться семенами. Их сеют в хорошо подготовленные, удобренные гряды, обильно поливают. Обычно всходы появляются осенью, реже – следующей весной. Уже через

год можно получить однолетки, пригодные для посадки на постоянное место.

Есть и другой способ размножения – прививкой черенком. В качестве подвоя используют двухлетние сеянцы рябины обыкновенной. Прививку проводят на высоте примерно 10–15 сантиметров в период весеннего сокодвижения. Для получения штамбовой формы прививку делают на высоте 75–80 сантиметров.

Ирга плодоносит, даже если в саду посажен всего один куст. Урожай даёт ежегодно. Ягоды собирают с начала до середины июля, обычно в несколько приёмов, поскольку созревают они не одновременно. Кстати, плоды ирги очень любят птицы, что, в общем, неудивительно – они сладкие, с тонкой нежной кожицей, с лёгким привкусом корицы, по вкусу напоминают чернику.

В период созревания ягоды накапливают много витамина С. В них также содержатся витамины А, В, В2, каротин,



дубильные вещества, минеральные соли, микроэлементы – медь, железо, кобальт, йод, марганец.

Из ирги делают домашнее вино, джем, варенье, пастилу, компот, желе, цукаты. Ягоды можно замораживать, сушить, консервировать. Сок хорошо отжимается через неделю после съёма плодов.

Иргу рекомендуют в качестве профилактического средства при сердечно-сосудистых и желудочно-кишечных заболеваниях. Считается, что ягоды понижают кровяное давление и укрепляют стенки кровеносных сосудов, помогают нормализовать сон, работу сердца, печени, почек, улучшают аппетит. Сок используют для полоскания при ангине и воспалении дёсен.