



SNAP-Ed

wasnap-ed.org/live-well



Выращиваем в Вашингтоне Микрозелень

Правила выращивания

- 1 Микрозелень - это молодые побеги растений: выращивайте их в небольших контейнерах, ешьте пока растения еще молодые.
- 2 Чтобы крупные семена (подсолнечник, горох) проросли быстро и равномерно, их можно замочить на ночь перед посадкой.
- 3 Увлажните грунт и поместите его (1.5 дюйма) в чистый контейнер (подойдут контейнеры из под ягод, молока или грибов).
- 4 Выровняйте поверхность грунта. Равномерно распределите семена по поверхности и осторожно вдавите их.
- 5 Хорошо полейте почву. Накройте контейнер алюминиевой фольгой или тарелкой, чтобы удержать влагу и предотвратить попадание света. Проверяйте и увлажняйте землю каждые 12 часов.
- 6 Как только семена прорастут (примерно через 3-4 дня), снимите крышку и поместите контейнер в светлое место или под лампу.
- 7 Ежедневно проверяйте почву и время от времени поливайте, не допускайте ее пересыхания. Для равномерного роста зелени периодически поворачивайте контейнер к свету.



Советы по освещению в помещении

- ✿ Лампа должна находиться сверху над растениями на расстоянии 3 дюймов и быть включена в дневное время (идеальный вариант - 15 часов в день).
- ✿ Недостаток света заставит микрозелень вытянуться. Растения будут высокими, но съедобными.

Советы по посадке семян

- ✿ Семена прошлых сезонов отлично подходят для выращивания микрозелени!
- ✿ Если вы не уверены, прорастут ли старые семена, попробуйте посадить некоторые из них как микрозелень.
- ✿ Посадите дополнительные семена на случай, если не все из них смогут прорасти.
- ✿ Чтобы не тратить семена зря, отмерьте небольшое количество, например 1 чайную ложку. Посмотрите, сколько вырастет. Для следующей партии отрегулируйте количество семян по мере необходимости.

Основные вредители и болезни

- ✿ Семена и / или саженцы микрозелени могут загнить или заплесневеть, если почва слишком влажная и холодная.

Что вам понадобится для выращивания микрозелени:



Семена



Чашка для предварительного замачивания крупных семян



Почва/грунт

Распылитель с водой

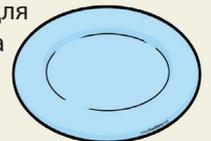


Свет — лампа или окно

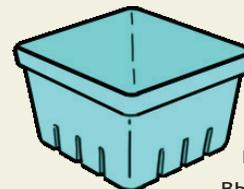
Чистые ножницы



Крышка для контейнера



Плоский, чистый контейнер для выращивания, глубиной от 2 до 3 дюймов с дренажными отверстиями



Некоторые виды для выращивания:

Непряные: Брокколи, капуста, кинза*, мангольд, кейл, горох, подсолнечник

Пряные: Руккола, зелень горчицы, редис

* Сбор урожая может занять больше времени, но ожидание того стоит.

Не используйте семена баклажана, болгарского перца, помидора и томатильо для посадки в виде микрозелени.



Правила сбора урожая

✿ Большинство сортов микрозелени готовы к употреблению через 10–14 дней. Срезайте их чистыми ножницами.

Хранение и приготовление

✿ Лучше всего использовать микрозелень сразу после сбора урожая. Для хранения заверните в бумажное полотенце и поместите в полиэтиленовый пакет на 1–2 дня в холодильник.

✿ Микрозелень более насыщена питательными веществами, чем взрослые растения. Она придает блюдам особый вкус, текстуру и цвет.

✿ Микрозелень растет очень быстро. Дети легко смогут ее промыть, посыпать блюда и попробовать их.

✿ Посадите несколько видов микрозелени и выберите те, что больше всего вам понравятся.



Рулет с тунцом, кинзой и лаймом

Время приготовления: 15 минут 5 рулетов

Ингредиенты:

- 3 столовые ложки **сока лайма**
- 2 столовые ложки **майонеза**
- 2 банки (5 унций каждая) **тунца** в воде, без жидкости
- 2/3 мерные чашки **кинзы**, нарезанной и свободно упакованной
- 2 мелко нарезанных **зеленых луковички** или 1/2 чайной ложки лукового порошка
- 1 мерная чашка **нарезанного красного болгарского перца**
- 1 измельченный перец **халапеньо** без семян
- 5 средних пшеничных лепешек (**тортилья**)
- 1 мерная чашка **микрозелени** или измельченной **салатной капусты** или 5 маленьких **листочков салата**

Нет болгарского перца?

Используйте 1 мерную чашку нарезанного кубиками **сельдерея** и 1/4 чашки консервированного **зеленого чили**.

Приготовление:

1. Вымойте руки водой с мылом.
2. Смешайте сок лайма и майонез в небольшой миске. Добавьте тунец, кинзу, лук и перец и перемешайте до получения однородной массы.
3. Разделите смесь на 5 лепешек. Распределите начинку до краев.
4. Сверху выложите салат и / или микрозелень и сверните в рулет.
5. Остатки уберите в холодильник в течение 2 часов.

