



ЯК ПОСАДИТИ ТА ВИРОСТИТИ МІКРОЗЕЛЕНЬ НА ТУ БІ-ШВАТ ВДОМА

Всі зернові, бобові та овочеві культури підходять для вирощування мікрозелені вдома. Важливо! Використовуйте невибагливі рослини, насіння яких швидко проростає:

салат, крес-салат, рукола, редис, горох, гречка, льон, кукурудза, пшениця.

ПОРАДИ ПО ВИРОЩУВАННЮ

- 1 Підготуйте будь-яку коробку для вирощування, краще взяти пластикову чи металеву.
- 2 Покладіть на дно коробки ватні диски або паперовий рушник.
- 3 Розкладіть на ньому насіння та змочіть, але так, щоб насіння не плавало.
- 4 Зволожуйте декілька разів на добу, аби основа, на якій проростає насіння, була весь час вологою.
- 5 Якщо в перші 24 години насіння не почала проростати, скоріш за все вже не зійде.
- 6 Рекомендуємо сіяти одразу декілька видів насіння (наприклад, салат, руколу, броколі). У випадку, якщо не зійде один вид насіння, зійде інший і дитина не буде розчарована результатом.



ЗБІР ВРОЖАЮ ТА ВЖИВАННЯ В ЇЖУ

- Ваша мікрозелень буде готова до збору приблизно через 10 днів після того, як ви її засіяли.
- Щоб визначити, чи ваша зелень готова до збирання, подивитися на кількість маленьких листочків.
- Більшість сортів мікрозелені матимуть два (іноді три) маленьких листочка у формі серця, коли вони будуть готові до споживання.
- Підстрижіть зелень та додавайте до салату чи зробіть зелений бутерброд з мікрозелені та печива.