



ДОМАШНЯЯ МИКРОЗЕЛЕНЬ: 10 ПРАВИЛ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ



Выращивание микрозелени — модный тренд в «квартирном» огородничестве, не требующий от адептов здорового питания много времени и пространства. Предлагаю освоить алгоритм получения в домашних условиях полезных и вкусных ростков.

Анна ПАШКЕВИЧ,

завсектором бобовых овощных культур РУП «Институт овощеводства»

№ 1. КАЧЕСТВО СЕМЯН

Семена должны быть без признаков поражения болезнями (грибными и бактериальными инфекциями) и вредителями, обладать высокой всхожестью и энергией прорастания. Неодновременное появление всходов — причина неравномерного роста и развития микрозелени. Важное отличие семян микрозелени — отсутствие протравливания и инкрустации: семена должны иметь характерные для культуры цвет и форму. Это связано с тем, что микрозелень имеет короткий цикл выращивания (1–3 недели). За это время протравители не успеют распасться до безопасных для организма человека соединений.

№ 2. ВЫБОР ГРУНТА

Грунт для выращивания микрозелени можно использовать практически любой: органический торф, кокосовое, льняное или джутовое волокно, синтетические полиэтиленовые подложки. Но окончательный выбор рекомендую делать исходя из того, семена каких культур вы будете проращивать. Например, для крупных семян гороха, подсолнечника, свеклы, мангольда предпочтительны

более рыхлые субстраты, например торф или кокосовое волокно. Для мелкосемянных культур (базилика, лука, ревеня, кресс-салата, клевера), а также культур из семейства капустных (редиса, брокколи, мицуны, кольраби) подойдут более плотные субстраты, такие как целлюлоза, льняное или джутовое волокно.

И еще один важный момент: субстрат служит в культуре микрозелени для укоренения проростков, а не для их питания, поскольку все необходимые питательные компоненты проростки получают из семени. Поэтому дополнительно «улучшать» грунт нет необходимости. Более того, внесение различных удобрений, компостов, биогумусов и других питательных компонентов запрещено.

№ 3. ПОДГОТОВКА СЕМЯН

Чтобы микрозелень не болела, за 2–6 часов до посева проведите поверхностную дезинфекцию семян. Для этого можно использовать 3%-ную перекись водорода из расчета 3 ст. ложки на 1 л воды. Замочите семена в этом растворе, а затем промойте под проточной водой.

В случае мелкосемянных культур замачивание и последующее высушивание посевного материала



может оказаться непростым занятием. Облегчите себе задачу: вместо стандартных процедур просто опрыскайте разложенные на грунте семена рабочим раствором. Пока семена не прорастут, опрыскивание можно повторить.

№ 4. УКРЫТИЕ НЕ НУЖНО

По сравнению с огородными культурами микрозелень высевается достаточно плотно, поэтому укрывать семена не нужно: прорастая, молодые растения поднимут корку укрывающего их грунта, например торфа, и нежную микрозелень нужно будет как минимум очистить и промыть, что в дальнейшем негативно отразится на ее качестве и внешнем виде.

№ 5. УСТРОИМ ТЕМНУЮ

Протекание такого биологического процесса, как прорастание семян, природой предусмотрено в полной темноте. Поэтому накройте контейнер с семенами непрозрачным материалом (тканью, крышкой и др.).

№ 6. СВЕТ

После прорастания семян, а это стадии так называемых «петелек» и «крючков», лотки с проростками выставляют на свет. В качестве источника хорошего светового режима необходимо подобрать лампы, лучше светодиодные (допустимо люминесцентные), белого или желтого спектра, мощностью 30 Вт. Расположите их над лотками с микрозеленью на высоте 30–40 см. Продолжительность досветки — 12–16 часов в сутки.

№ 7. ПОЛИВ

Для полива можно использовать отстоянную водопроводную, дождевую или талую воду. Избыток влаги может привести к развитию различных болезней. Хороший способ выращивания и полива — использование двойного контейнера (контейнер в контейнере). Через дренажные отверстия в верхнем



контейнере лишняя влага просачивается в нижний, откуда удаляется ручным сливанием. Растения лучше отзываются на орошение и опрыскивание, нежели на полив лейкой в грунт.

№ 8. СРОКИ ВЫРАЩИВАНИЯ

Сроки зависят от особенностей культуры и качества семян. Например, редис и дайкон готовы к употреблению через 6 дней после всходов. Брокколи, кольраби и горчице понадобится неделя, подсолнечнику и руколе — 8 дней. Чуть дольше выращивают горох, свеклу мангольд — 9 дней, лук — 10 дней.

№ 9. ГОТОВНОСТЬ К СБОРУ

Готовность микрозелени к уборке определяется по наличию первых настоящих листьев, которые образуются вслед за семядольными. Как правило, к моменту сбора микрозелень имеет высоту около 5 см (за исключением гороха и подсолнечника — 10–12 см).

№ 10. СБОР УРОЖАЯ

Для срезания микрозелени подойдут обычные кухонные ножницы по возможности керамические (чтобы не окислялся срез). Срезать зелень нужно прямо над грунтом. Дополнительная обработка, промывание микрозелени не нужны — разумеется, при условии соблюдения технологии выращивания и чистоты среза. Выращенный урожай употребляют в свежем виде сразу после срезки. Допустимо хранение микрозелени в холодильнике до двух недель.

