

23-5834

НА ДОМ НЕ СДАЕТСЯ

МИКРО- ЗЕЛЕНЬ

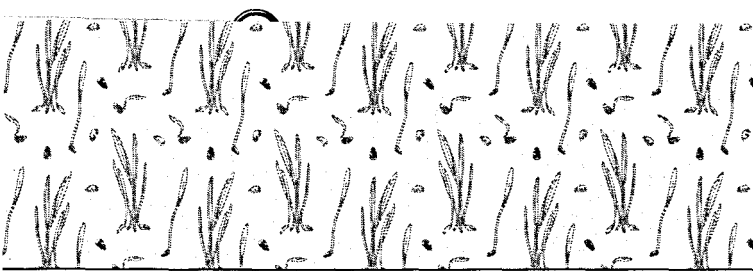


ПОШАГОВОЕ
РУКОВОДСТВО

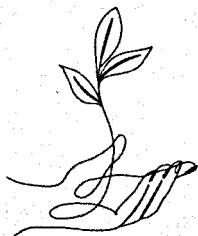
ПО ВЫРАЩИВАНИЮ
С РЕЦЕПТАМИ



23-05834



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.

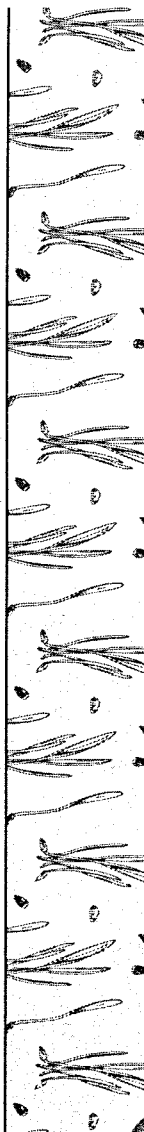
ISBN 978-5-17-157866-4
Серия «Коротко и ясно»

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