

ВІТАМІНИ НА ПІДВІКОННІ

КЗ “Дитячий екологічний центр” КМР
Презентацію підготувала: Чобан О.А.



ПОПОВНЮЙ ОРГАНІЗМ ВІТАМІНАМИ

У зимовий період організму катастрофічно не вистачало вітамінів, макро-, мікроелементів. Наприкінці зими – початку весни імунітет потребує підтримки ззовні найбільше. В цей час треба більше вживати свіжих овочів і фруктів. Вони містять необхідні організму вітаміни, мінеральні солі, органічні кислоти та клітковину, покращують травлення, нормалізують обмін речовин і кислотно-лужну рівновагу організму.

Під час карантину (COVID-19) слід звернути увагу на різнокольорові листові зелені овочі, їх пігменти (хлорофіл, астаксантин, бета-каротин) мають антиоксидантні властивості й ефективно працюють на зміцнення організму. Зараз як ніколи нашому організму потрібні додаткові сили для підтримки імунітету, аби протистояти вірусу, тому в нагоді стануть власноруч вирощені на підвіконні «вітаміни» – зелені та пряні овочеві культури, мікрозелень.

МІКРОЗЕЛЕНЬ

Мікрозелень – не якийсь новий сорт або вид овочів, а добре знайомі нам рослини – редис, шпинат, салат, буряк, базилік, кінза, горох тощо, які проросли до двох листочків. У цей момент кількість корисних елементів в листі досягає свого максимуму. «Урожай» збирають вже за тиждень-два після посіву, коли довжина молодих рослин досягне 5-6 см, 30 грамів на день достатньо, щоб тримати себе в тонусі.

Ще однією перевагою мікрозелені є досить простий метод її вирощування. Підійде практично будь-яке місце, включаючи підвіконня. Головне, щоб воно було теплим й добре освітленим.

“ФАБРИКА МІКРОЗЕЛЕНІ”

Для вирощування можна придбати в магазині для садівників спеціальну ємність, яка називається «Фабрика мікрозелені». Це – ємність із піддоном для води та решіткою, яка розділена на шість відділень для різних рослин. Процес дуже простий: піддон заповнюють водою до рівня решітки, на поверхні якої розподіляють насіння. Усе це накривають напівпрозорою кришкою з маленькими отворами з боків для надходження свіжого повітря і поміщають в тепле світле місце. Залишається тільки чекати, коли насіння проросте. Після появи паростків потрібно періодично знімати кришку для провітрювання і за потреби підливати в піддон воду або оновлювати її.

Інший варіант – контейнер із прозорою кришкою (підійдуть лотки з яєць, чи використані упаковки з тортів) у який щільним шаром укладають ґрунт, висівають насіння і зверху накривають шаром землі. Її також прикривають прозорою кришкою. Підійде і харчова плівка, якою обгортають верх. У цьому випадку потрібно стежити за вологістю ґрунту, обприскувати його водою, щоб уникнути пересихання.



ЩО ВИСІВАТИ?

Що висівати? Практично всі овочі, які ми традиційно вживаємо у їжу. Окрім згаданих, ще можна пророщувати зерна. Для цього можна використати паперові рушники або туалетний папір, серветки, складеними у кілька разів. Їх розстеляють на піднос, лоток або широку тарілку. Папір змочують, кладуть на нього насіння, тару загортають у поліетиленовий пакет і ставлять у тепле світле місце. Треба щодня провітрювати пакет, стежити за тим, щоб папір не пересихав. Будь-якого підживлення рослини не потребують. Окрім зернових, ще пророщують соняшник, який містить максимально збалансований рівень амінокислот, залізо, цинк, хлорофіл, антиоксиданти і вітаміни. Бобові також джерело антиоксидантів, білків найвищої якості, вони мають магній, залізо, кальцій, фосфор, які важливі для кісток, та вітаміни А, С, Е, К. Горох багатий на протеїни, фосфор, вітаміни групи В, РР. У паростках гречки є рутин, яким лікують ламкість кровоносних судин, й усі корисні властивості цієї крупи закладені саме у тендітних паростках.

ГОРОД НА ПІДВІКОННІ

На підвіконні можна вирощувати листові салати, пряні рослини (петрушку, кріп, базилік, кінзу, майоран, мелісу, м'яту), пир'я цибулі, часнику, шпинат і гірчицю.

Займатися «кімнатним городництвом» в зимовий та весняний час найкраще в кімнаті з вікнами, що виходять на південь, південний схід і південний захід, де багато світла і тепла. Якщо ж забезпечити рослинам додаткове штучне освітлення, постійний доступ свіжого повітря і належний догляд, непоганий урожай зросте в будь-якій кімнаті.

Насамперед потрібно правильно підібрати ємність для вирощування рослин. Можна використовувати дерев'яні ящики, квіткові керамічні горщики, пластмасові ящики або відра. Необхідно передбачити дренаж. Склад ґрунту для вигонки не має значення: рослині не треба рости, отримуючи поживні речовини через кореневу систему. Вигонку можна здійснювати практично в будь-якому субстраті: піску, гравію, торфі і навіть у воді. Зазвичай готують таку суміш: торф, перегній, городню землю і пісок змішують в рівних кількостях.

Багато рослин виробили систему продовження роду, при якій накопичують в різних органах (зазвичай підземних) поживні речовини – цукри, білки, крохмаль. Навесні ці запаси використовуються для старту, розвитку і цвітіння. Ця особливість використовується при вигонці. Вигонка – отримання зелених частин рослин в зимовий період за рахунок запасів речовин, накопичених в кореневищах, цибулинах тощо. Щоб вчасно отримати зелень, заготовити рослини потрібно заздалегідь.

Цибуля – традиційна культура, що використовуються для вигонки.

Щоб отримати гарне пір'я, слід звернути увагу на сорти і розмір цибулин. На початку зими і восени для вигонки використовують дрібну сіянку, в січні-лютому – велику сіянку, а наприкінці лютого – в березні – великі цибулини. Краще використовувати багатогніздові сорти – Безсонівський, Спаський, Арзамаський, Погарський. Дуже добре підходить для отримання зелені цибуля-шалот, яку іноді називають кущівкою. Цибулини, відібрані для отримання зелені, зберігають при температурі трохи вище 0°C в сухому теплому приміщенні. При закладці цибулин на пророщування насамперед відбирають пророслі цибулини, обрізають шийку «по плечики» – це прискорює вихід пера.

При посадці в ящики на дно попередньо насипають ґрунтосуміш шаром в 3-5 см, потім цибулини укладають максимально щільно одна до одної, іноді навіть в кілька шарів. Такий спосіб укладання називається мостовим – цибулею як би вистилають поверхню ящика. Поливають овоч раз на 3-4 дня. Для цибулі важливий температурний режим. Перших 10 днів цибулини можна тримати в темряві при температурі 18-20° С, потім їх виносять на світло. Для вигонки найкраще підходить температура в 20-22° С. При перегрів до 25-27° С пір'я відростає на 15-17 день, але стає крихким і недостатньо соковитим. При 15-17°C урожай отримують на 25-27 день, а при температурі в 11-12° С – на 40-й. При цьому смак вирощеної в прохолодних умовах цибулі набагато кращий, ніж при «спеці». Її пір'я соковите і хрустке, і довго не в'яне. При зниженні температури нижче 10° С цибуля припиняє зростання, але повністю зберігає життєздатність, навіть якщо температура падає до 3-4° С.

БАТУН, ШНІТ, СЛИЗУН, БАГАТОЯРУСНА І ЗАПАШНА ЦИБУЛЯ

Також придатні для вигонки: батун, шніт, слизун, багатоярусна і запашна цибуля. Ці рослини не утворюють цибулин, але, розростаючись, формують багаторічну дернину. Саме її і використовують для вигонки. До початку промерзання ґрунту шматки такої дернини викопують, укладають в ящики на шар ґрунту або компосту і поміщають до підвалу або іншого прохолодного місця. За 2-3 тижні до отримання зелені ящики виносять до приміщення з температурою в 10-15°C і засипають шаром компосту або субстрату для розсади завтовшки в 8-10 см. Світло буде потрібне цибулі тільки після появи перших паростків. Багаторічна цибуля погано переносить високі температури і низьку вологість, характерні для квартир взимку, тому ящик потрібно регулярно поливати, а пір'я – обприскувати.

ЗЕЛЕНЬ ПЕТРУШКИ І СЕЛЕРИ

Свіжу зелень петрушки і селери можна отримувати на підвіконні майже цілий рік. Восени, в період збирання, викопують великі коренеплоди, обрізають зовнішнє листя на конус, щоб не пошкодити точку росту, і садять у ємності висотою 15–20 см з приготовленою землею, періодично поливають. Через 30-40 днів молоде листя досягає 15–20 см і готове до вживання. Щоб не пошкодити рослину і мати можливість і надалі отримувати поживне листя, при обрізці - треба залишати паростки довжиною 3–5 см.

Обираючи насіння, треба уважно читати на упаковці опис рослин та рекомендації щодо їх вирощування. Краще віддати перевагу найбільш раннім сортам. На пакетиках з насінням інколи пишуть: «Рекомендовано для вирощування у квартирах». Таке насіння підійде краще.

Розпочніть посадку з того, що покладіть на дно горщика чи контейнера тонкий шар дренажу, зверху насипте готову ґрунтову суміш, полийте водою та злегка ущільніть. За допомогою спеціальних інструментів чи просто дерев'яною паличкою або олівцем зробіть невеликі борозни на відстані у кілька сантиметрів. Глибина їх не повинна перевищувати 0,5-1 см, щоб сходи з'явилися швидко. Зверху насипте ще один шар ґрунту. Залиште кілька сантиметрів до краю горщика для поливу. Зверху накрийте ящик плівкою чи ковпаком і чекайте сходів.

Після посіву насіння, необхідно регулярно стежити за вологістю ґрунту і розпушувати ґрунт навколо сіянців. Воду для поливу потрібно вибирати відстояну, кімнатної температури 20-25 градусів. Поливати рекомендується 2 рази на тиждень. Важливо не заливати ґрунт і уникати попадання води на листя.

КРЕС-САЛАТ

Чудово росте на підвіконні крес-салат. Його сіють за схемою 5х5 см. Через 10–15 днів, коли рослина досягає висоти 10–12 см, їх зрізують.

ЛИСТОВА ГІРЧИЦЯ

A close-up photograph of leafy mustard plants. The leaves are a mix of vibrant green and deep purple, with prominent, dark veins. The leaves have a slightly ruffled or wavy edge. The background is dark, making the colors of the leaves stand out.

Ще більш швидко продукцію дасть листова гірчиця. Листя її вживають свіжим в салатах, а також тушкованим або вареним як гарнір до м'ясних чи рибних страв. Воно має приємний гострий смак завдяки вмісту гірничного ефірного масла.

ШПИНАТ

Шпинат сіють у ящики завглибшки близько 15 см і вирощують при температурі не вище 18 °С на підвіконнях південних вікон, оскільки він дуже потребує гарного освітлення. Якщо ж світла недостатньо, то тоді і температура утримання має бути нижчою. Насіння перед посівом цілу ніч вимочують у воді, а потім 2-3 години знезаражують у яскраво-рожевому розчині марганцівки. Сіють шпинат у готову ґрунтову суміш для декоративних кімнатних рослин, проробивши в ній борозенки завглибшки 1,5-2 см на відстані 6 см одна від одної. Інтервал між насінням у борозні має бути 4 см. Тільки-но з'являться сходи, полив сіянців має стати регулярним і рясним, а листя потрібно буде часто обприскувати.



КРІП

Кріп сіють поверх вологого ґрунту в борозенки, пророблені на відстані 15 см одна від одної, а зверху присипають шаром сухої землі завтовшки 1-2 см, накривають посуд плівкою й поміщають на підвіконня. Оптимальна температура для пророщування насіння кропу 18 °С. Через 7-10 днів, коли з'являться сходи, плівку слід зняти. Догляд за кропом нескладний: полив потрібен регулярний, але помірний, а обприскування здійснюють щодня, температуру підтримують в межах 18 °С, кожен день посудину із зеленню повертають на 180° і один раз на два тижні після поливу вносять у субстрат рідке добриво в концентрації, зазначеній в інструкції. Час знімати урожай кропу настає через 4-5 тижнів після появи сходів.

БАЗИЛІК

Базилік проростатиме дуже довго, оскільки великий уміст у насінні ефірних олій уповільнює цей процес. Можна розмножувати базилік, укорінюючи свіжі стебла у воді – вже за п'ять днів у них відростає коріння, і живці можна висаджувати в горщик. Якщо все ж ви хочете вирощувати базилік із насіння, то потрібно дві доби вимочувати посівний матеріал у воді, регулярно її міняючи, а після посіву накрити посудину плівкою й помістити на південне підвіконня. Після появи сходів плівку знімають, а в фазі розвитку у сіянців 5-6 листків їх прищипують для посилення кущіння. Підживлюйте базилік азотним добривом, а якщо на рослині з'являться бутони, зрізуйте їх, інакше рослина буде формувати квітки, а не обростати листям. Базилік стимулює апетит, заспокійливо діє на нервову систему, допомагає при респіраторних захворюваннях, високій температурі, астмі, хворобах легень, серцево-судинних захворюваннях.

КІНЗА

Кінза або коріандр – холодостійка невибаглива рослина, яку іноді називають китайською петрушкою, проте аромат кінзи глибший і яскравіший, ніж у петрушки, а листя ніжніше. Для вирощування в домашніх умовах підійдуть сорти кінзи Зміна, Промінь або Янтар. Щоб насіння проросло, його витримують у вологій тирсі при температурі повітря 17-20 °С. Тільки-но насіння наклюнется, його висаджують у зволожений ґрунт на глибину 2 см, витримуючи відстань між рядами 5-10 см, а зверху присипають шаром субстрату, накривають плівкою й поміщають у світле місце. Необхідно щодня піднімати плівку, щоб провітрювати посіви, і підтримувати ґрунт у вологому стані. Сходи коріандру з'являться через два-три тижні. Попервах вони потребують підвищеної вологості повітря, яку можна забезпечити щоденним обприскуванням сіянців. Поливають кінзу часто, не допускаючи повного висихання субстрату, а температуру потрібно підтримувати на рівні 10-12 °С, тому найкраще місце для рослини – застеклений балкон або лоджія. Перший урожай можна знімати через місяць, проте після зрізки кінза більше не відростає, тому краще не зрізати стебла, а відщипувати з них листя.

САЛАТ



Салат – рослина холодостійка та скороспіла, невибаглива, любить вологу. Насіння висівають на глибині 0,5-1 см. Сходи з'являються на 4-5 день. Догляд полягає у систематичному рихленні ґрунту та помірному поливі. Салат заспокоює нервову систему, поліпшує сон, знижує відкладення солей, стимулює роботу кишечника і виводить з організму холестерин.

М'ЯТА



М'ята дуже комфортно почуватиме себе на кухні. Восени або навесні необхідно пересадити кущик м'яти з відкритого ґрунту в невеликий горщик. Літом поставте його у блюдце з водою і слідкуйте, щоб вона не пересихала. М'ята любить багато світла. Пагони варто регулярно обрізати. М'ята підвищує апетит, освіжає та охолоджує організм. Цю рослину використовують для лікування серцево-судинної системи, хвороб сечостатевої, дихальної, неврологічної, травної систем.

The image shows a close-up of a rosemary plant with its characteristic needle-like, silvery-green leaves. The word "РОЗМАРИН" is written in a bright yellow, stylized font across the top center of the image. Below the title, a semi-transparent green box contains a detailed text description of the plant's care and medicinal properties.

РОЗМАРИН

Розмарин любить багато світла і тепла, проте він невибагливий у вирощуванні. Не любить різких коливань температури і застою води від надмірного поливу, скидаючи листя. На літо розмарин бажано винести на сонячний балкон, щоб не знижувався вміст ефірної олії. У спеку ця рослина вимагає рясного поливу; при нестачі вологи у неї жовтіють нижні листки. У період масового цвітіння з розмарину зрізують молоді, густо вкриті волосками пагони з листям і квітками, використовуючи їх для переробки та сушіння. Розмарин урівноважує нервову систему, допомагає при втомі та головних болях, має дезінфікуючу дію, стимулює кровообіг, поліпшує травлення.

ЧЕБРЕЦЬ



Черець невибагливий до умов вирощування. Потребує для росту пухких, добре дренованих ґрунтів. Полюбляє світло і тепло. Догляд полягає у розпушуванні ґрунту, помірному поливі, прополюванні. Череець вбиває мікроби, піднімає настрій, допомагає побороти втому та слабкість, зміцнює організм, поліпшує процеси виділення.

A wooden cutting board is covered with fresh green herbs, including dill, parsley, and basil. A red bell pepper is sliced open, showing its seeds. A yellow lemon is partially visible in the background. The text is overlaid in a bright yellow, cursive font.

Дякую за увагу.
Бажаю здоров'я

Автор тексту: ІВАНУС А.В., методист КЗО «ОЕНЦДУМ»