

Индивидуальный итоговый проект
"Польза микрозелени в наше время"

Выполнил: Фроленко Александр Викторович

Руководитель проекта: Копыстко-Дятчина
Светлана Борисовна

ВВЕДЕНИЕ

Цель проекта: вырастить микрозелень и выявить её пользу

Задачи:

- 1)Изучить технологию выращивания в домашних условиях.
- 2)Вырастить микрозелень.
- 3)Составить сборник рецептов из микрозелени.

Методы исследования:

- 1.Анализ
- 2.Обобщение
- 3.Фотографирование
- 4.Наблюдение

Гипотеза: предположим, что можно вырастить микрозелень в домашних условиях самостоятельно изучив технологию.

ЧТО ЖЕ ТАКОЕ МИКРОЗЕЛЕНЬ?

Микрозелень — молодые побеги растений, которые используются как в пищу, так и для украшения блюд. Её используют в салатах, супах, коктейлях, смузи, других напитках и блюдах. Из-за высокого содержания полезных веществ такая пища считается очень перспективной, а её потребление неуклонно растёт.



МИКРОЗЕЛЕНЬ И ЧЕЛОВЕК



Микрозелень является натуральной и абсолютно безопасной пищей. Известно, что салатные растения употребляются в пищу уже более двух тысяч лет. Древние лекари верили, что листья кресс—салата возвращают к жизни умерших людей, а пациенты, страдающие тяжелыми болезнями, быстрее излечиваются, полностью восстанавливают своё здоровье.

КАК Я ВЫРАЩИВАЛ МИКРОЗЕЛЕНЬ

Для своего проекта я выбрал выращивание микрозелени без почвы, на почвозаменителях (субстратах) и воде.

В качестве субстрата для выращивания микрозелени выбрал джутовые коврики.

Я посеял различные виды специальных семян (горох, капуста красная).

ежедневно опрыскивал 2 раза в день каждый контейнер. На 2- 3 день появились ростки , на 4 день выставил их на свет, часть лотков под фитолампу, часть под естественный свет.

На десятый день микрозелень капусты была готова к срезу, а еще через два дня можно было срезать горох.



СОЗДАНИЕ СБОРНИКА РЕЦЕПТОВ С МИКРОЗЕЛЕНЬЮ


Изучив литературу по содержанию микроэлементов в микрозелени, калорий, просмотрев рецепты блюд, начал создавать свой сборник рецептов с микрозеленью.



Ягодный смузи

- 1) Яблоко (1шт.)
- 2) Клубника (100 гр.)
- 3) Микрозелень гороха (10 гр.)
- 4) Корень имбиря (3 гр.)
- 5) Вода (100 мл.)

пищевая ценность:
ккал-130
жиры-1.1
белки-1.9
углеводы-25.8



бутерброд с микрозеленью и творожным сыром

- 1) Хлебцы (1шт.)
- 2) Сыр творожный (20гр.)
- 3) Микрозелень капусты (5гр.)

пищевая ценность:
ккал-102
белки-3.9
жиры-6.2
углеводы-7.1



Салат овощной

- 1) Микрозелень капусты (10 г.)
- 2) Микрозелень гороха (10 г.)
- 3) Яйцо отварное (2 шт.)
- 4) помидор (1 шт.)
- 5) огурец (1 шт.)
- 6) Растительное масло (36 мл.)

пищевая ценность:
ккал-379
белки-2.7
жиры-36.1
углеводы-11.0

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Микрозелень это не просто мода, а самый настоящий современный суперфуд. Микрозелень вырастить просто у себя на подоконнике и не требуется дополнительного специального оборудования, не нужно удобрений, средств защиты от вредителей.

Вывод: В ходе выполнения проекта я:

1. Вырастил микрозелень в домашних условиях
2. Узнал технологию выращивания
3. Создал сборник рецептов
4. Опроверг собственную гипотезу
5. Выполнил все поставленные цели и задачи

