



Исследовательская работа: Выращивание микрорзелени в домашних условиях.

Выполнила: Полчанинова Дарья
ученица 6 класса.

Руководитель: Малюшкина Н. Г.



Цель: Исследование микрозелени и возможность использования её в ежедневном рационе питания.

Задачи:

- Найти в интернете всю информацию о микрозелени (понятия, виды, способы выращивания и т. д.)
- Изучить ее состав (микроэлементы и витамины)
- Провести эксперимент по выращиванию микрозелени
- Приготовить блюдо с использованием микрозелени

Гипотеза:

Сможет ли микро-зелень заменить или дополнить в нашем рационе другие продукты (овощи).



Микро-зелень — это 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.

Микро-зеленью называются пророщенные растения в фазе листьев семядоли плюс 1-2 настоящих листа. Высота такого растения составляет около 5-15 см. Обычно от посева до сбора урожая проходит 5-12 дней.

Виды микрозелени.



1)Свекла



2) Рукола



Редис



Мицуна



Дайкон



Цветная
капуста



Кресс-
салат



Горчица



Соя



Чечевица



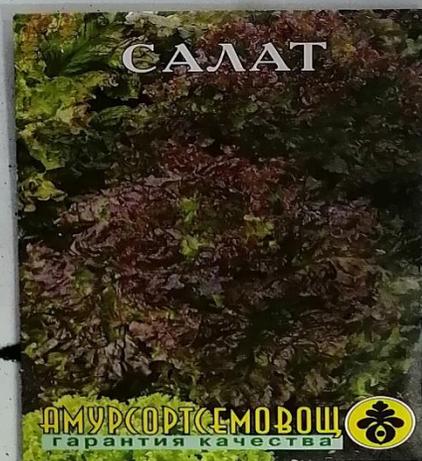
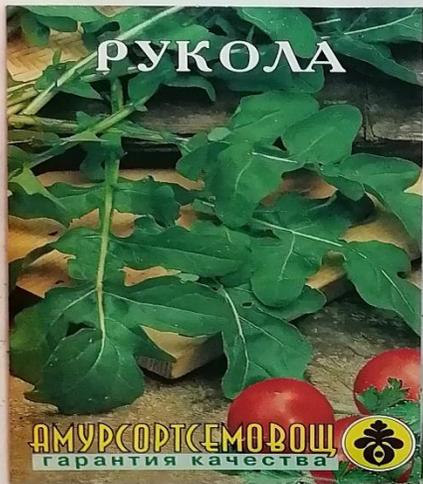
Горох



Базилик

Польза для организма видов микро-зелени.

Название микрозелени	Польза для организма
Салаты	способствуют выведению из организма вредных веществ.
Петрушка	укрепляет стенки сосудов.
Укроп	положительно влияет на работу кишечника, сердечно-сосудистой системы, нервной системы.
Шпинат	укрепляет иммунитет.
Руккола	оказывает тонизирующее действие, повышает уровень гемоглобина в крови, выводит холестерин.
Подсолнечник	называют « <i>русским женьшенем</i> » за богатое содержание полезных веществ.



Семена
на
Посадку.



Семена через 2 дня.



Всходы через 5-6 дней.



**Урожай микро-зелени
через 12 дней.**



ВЫВОД:

Я считаю, что проделала хорошую работу. В ходе исследования я много узнала нового и многому научилась.

А самое главное это, что урожай микро-зелени можно собрать несколько раз за то время, пока полноценно созреют обычные овощи.

Также в ходе моего исследования я выяснила, что микро-зелень сможет полностью заменить овощи в рационе человека. В ней намного больше полезных питательных веществ, чем в настоящих овощах. А также является отличным способом профилактики для авитаминоза и абсолютно натуральным продуктом. Из этого делаем вывод, что моя гипотеза подтвердилась.

Микро-зелень – сочетание простоты выращивания и огромной пользы для организма. Легкая в выращивании, пикантная на вкус, красивая в кулинарных блюдах. С таким набором качеств микро-зелень – это не просто веяние моды, это новые традиции здорового питания.

