

Научно-исследовательская работа на тему: «Что такое микрозелень и с чем её едят?»

Работу выполнила:
ученица 2 «А» класса
гимназии № 15 им. Н.Н. Белоусова
Мажанова Мирослава
Руководитель:
Ачегу Светлана Софижовна



Введение

Цель исследования: узнать, о полезных свойствах микрозелени и для чего ее используют люди.

Задачи:

Изучить информацию о микрозелени.

Проследить весь процесс выращивания микрозелени от посева до среза.

Узнать рецепт салата с микрозеленью.

Объект исследования: микрозелень.

Актуальность работы:

В зимний период времени важно поддерживать наше здоровье. Для этого необходимо употреблять пищу, богатую витаминами. В этом нам поможет микрозелень, так как в ней есть все необходимые для здоровья вещества и витамины. Вырастить её может каждый у себя на подоконнике в квартире в любое время года.



1. Что такое микрозелень?



Микрозелень — это молодые побеги овощных или корнеплодных культур, реже злаковых, в стадии, когда появляются первые листья. Высотой они бывают не более 5-15 см.

Главное отличие микрозелени от проростков в том, что проростки отправляются к нам на стол, когда только пускают корешки. Микрозелень же растёт чуть подольше, имея уже почти «взрослый» вид с парой листов.



Полезные свойства микрозелени

Все виды микрозелени обогащены рекордным количеством витамина С. Также в ней содержатся витамины группы В, Е, РР, фолиевая кислота, железо, фосфор и магний. Входящие в состав эфирные масла обладают антиоксидантными свойствами.

Микрозелень благотворно влияет на иммунную и пищеварительную систему, имеет низкую калорийность, не является тяжелой для переваривания пищи и снижает уровень холестерина. Регулярное употребление микрозелени избавляет организм от токсинов и способствует более активной регенерации клеток.



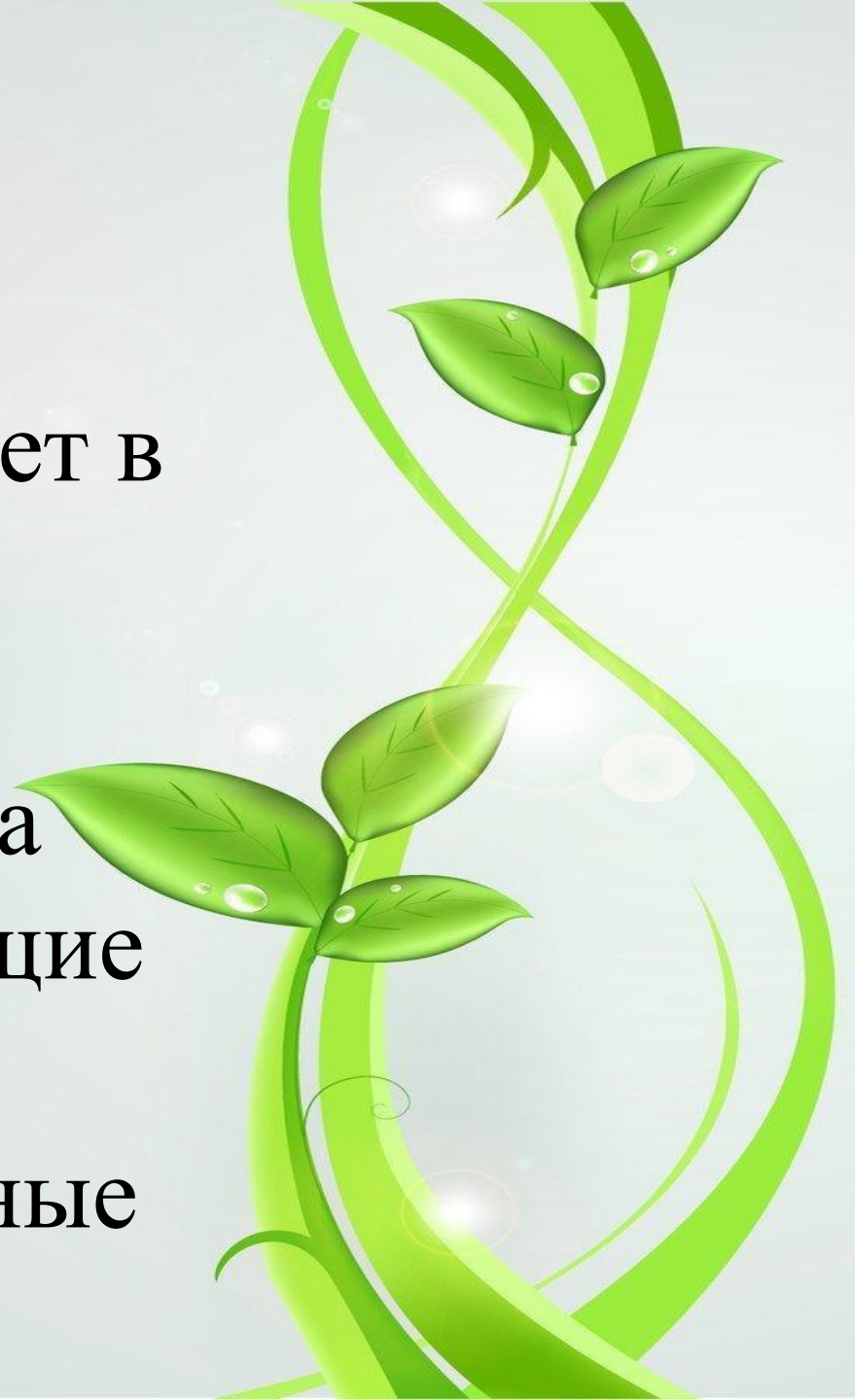
Виды микрозелени



Свёкла



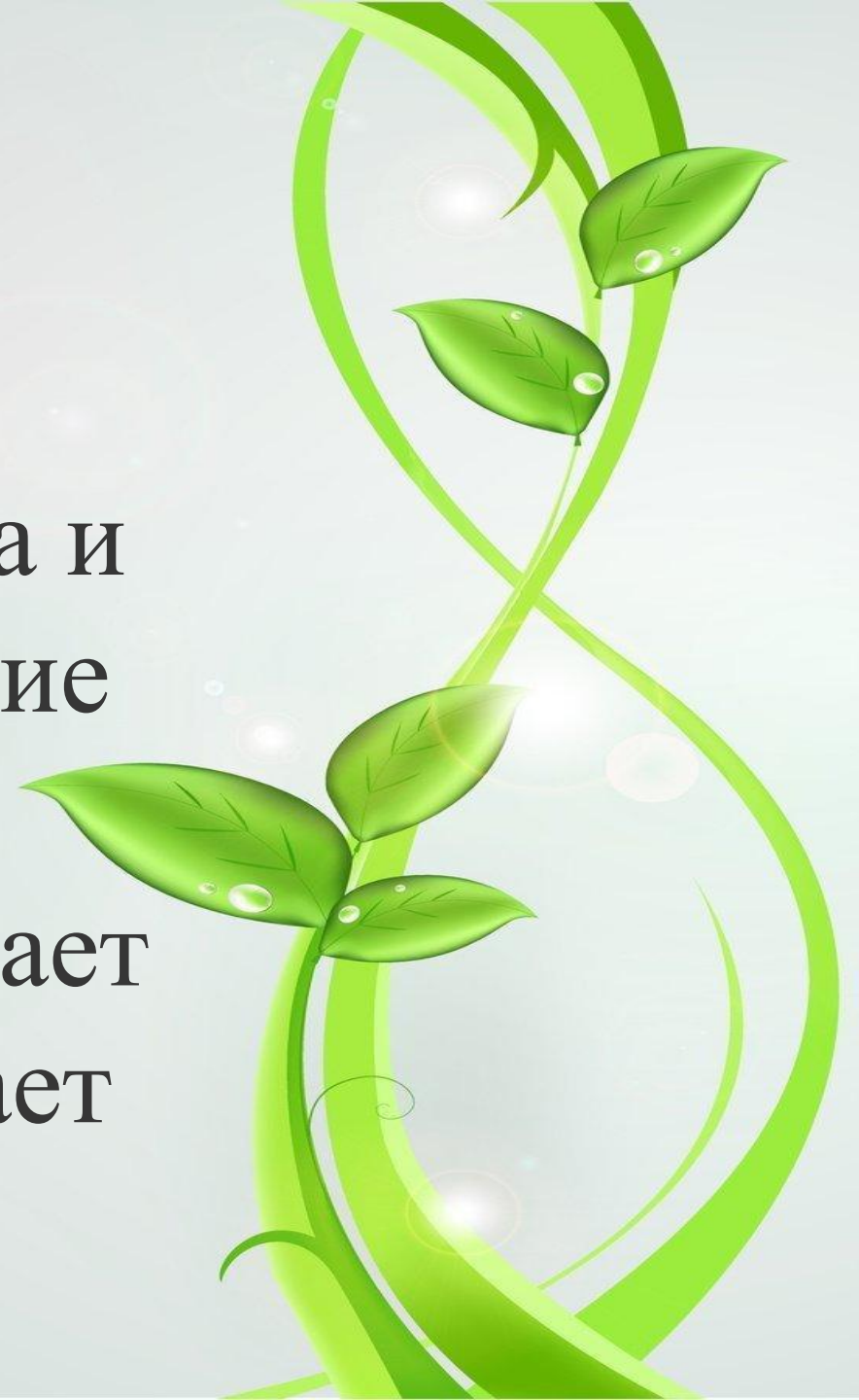
Молодая ботва свеклы имеет сладковатый свекольный вкус и очень быстро усваивается организмом. Тонизирует и освежает в любых блюдах. В микрозелени свеклы содержится участник «гормона счастья» — триптофан, а также микроэлементы, укрепляющие зубную эмаль. Обычно свежие ростки свеклы добавляют в овощные салаты или витаминные смузи.



Чечевица



У зелени чечевицы есть легкий привкус сладкого стручкового горошка. Источник большого количества растительного белка и железа. Регулярное употребление ростков чечевицы снижает уровень сахара в крови, повышает уровень гемоглобина и усиливает функцию кроветворения.



Горчица



Обладает тонким перечным ароматом, придавая рыбным и мясным блюдам небольшую остроту. В молодых листьях горчицы содержатся рутин и аскорбиновая кислота, которые придают упругость сосудам, предупреждая их старение. Стимулирует кровообращение и укрепляет иммунитет.



Базилик



Микрозелень базилика имеет
пряный островатый вкус.

Отлично дополняет омлеты,
рыбные и мясные блюда,
придает пикантный вкус
супам. Обладает
противовоспалительным
действием и способствует
снижению веса.



Руккола



Горьковатый, ореховый вкус
стеблей рукколы хорошо
сочетается с творогом и
свежими овощами. Мясу и
рыбе придает
оригинальный, узнаваемый
аромат. Содержит в себе
эфирные масла, йод и
каротин.



Выращивание микрорзелени

Выращивать микрорзелень относительно легко. Мелкий пластиковый контейнер с дренажными отверстиями облегчит прорастание и дальнейший рост. Микрорзелень срезается через 8-14 дней после посадки в зависимости от вида посаженной овощной культуры.



Выращивание микрорзелени дома

Для выращивания нам понадобится:

1. Семена микрорзелени. У меня кресс-салат.
2. Контейнер.
3. Земля для выращивания.
4. Вода



Насыпаем землю в контейнер
и проливаем его водой.

Землю посыпаем семенами
кресс-салата и накрываем
крышкой. Ждём 3 дня.



Прошло 3 дня. На крышке появились капельки – это конденсат. Открываем крышку и видим, что семена кресс-салата проросли.

Вернемся к нашим росточкам теперь через 2 дня. Посмотрим, что изменится!



Прошло 2 дня!

За эти два дня наши росточки
подросли, позеленели и дали листочки.

С момента посева прошло 5 дней.
Вернемся к нашим росточкам еще через
2 дня!



Сегодня 7-й день нашего эксперимента. Кресс-салат вырос местами до 5 см., дал много листочков. Его уже можно употреблять в пищу.



С чем есть микрозелень?

Любая микрозелень станет отличным дополнением к свежим овощам. Максимальное количество полезных веществ остается в ростках при употреблении в термически необработанном виде, поэтому добавляют её обычно уже к готовым блюдам. Но и легким супам зелень не помешает, а добавит приятный аромат и оригинальный вкус.



Смузи с микрозеленью



Томатный суп с микрозеленью



Морепродукты с микрозеленью гороха



Для поддержания и сохранения здоровья человеку необходимо правильное и здоровое питание, включающее в себя витамины и микроэлементы. Всё это, как я узнала, можно получить, употребляя обыкновенную микрозелень, которую можно вырастить самим дома на подоконнике. Она добавляет новый вкус привычным блюдам. Моя гипотеза подтвердилась – возможно выращивать еду, богатую витаминами дома круглый год!!!



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

