**Так ли полезна микрозелень**

Микрозелень — молодые всходы съедобных растений, их еще называют едой для космонавтов( из-за истории происхождения).

***Откуда пошла мода на микрозелень***

В далекие 1970-е люди настолько активно осваивали космос, и полеты были все продолжительнее, что встал серьезный вопрос: чем кормить астронавтов на орбите? Пища должна быть максимально полезной, занимая при этом минимум места.

Так, в результате поисков и экспериментов, остановились на ростках корнеплодов, зелени и злаков. Дело в том, что один такой росток может содержать столько же витаминов и микроэлементов, как и взрослый овощ, а питательных веществ — в 4 – 40 раз больше, чем такое же количество овощей. К тому же прорастить семена несложно даже на орбите.

Постепенно идея иметь под рукой компактный источник здоровья и полезных веществ распространилась по миру, завоевывая все больше подоконников и сердец приверженцев ЗОЖ.

***Чем микрозелень отличается от проростков?***

Микрозелень —  это самые молодые росточки высотой 5 – 15 см, успевшие, помимо семядольных, выпустить 1-2 настоящих листка. Как правило, после посева проходит 5 – 12 дней.

Проростки же употребляют в пищу на стадии появления корешка.

***Чем полезна микрозелень***

Считается, что молодые растения содержат максимальное количество витаминов, микроэлементов и минеральных веществ именно на ранних стадиях развития: до пяти раз выше, чем у окончательно сформированных растений. Ведь именно в это время растения наиболее эффективно используют запасы питательных веществ, которые были заложены в процессе формирования семян. Позже, на этапе взросления, содержание микронутриентов будет зависеть от разных факторов: условий выращивания, качества почвы и др.

***Какая микрозелень самая полезная?***

Первенство тут держат злаковые: овес, пшеница, гречиха и др. Их микрозелень намного полезнее, чем крупа, что вполне объяснимо: в результате сушки, хранения и варки часть микронутриентов теряется. К тому же в крупах, помимо витаминов и минеральных веществ, содержится крахмал, клейковина, углеводы  – а значит, дополнительные калории.

Семена злаков богаты витамином В1 (необходимым для нервной, сердечно-сосудистой и мышечной систем). В них содержится витамин В5 (участвует в расщеплении жиров и углеводов, необходимых для выработки энергии, в производстве эритроцитов, половых и стрессовых гормонов, в синтезе холестерина), а также другие витамины группы В. И именно с микрозеленью можно получить всю их пользу в относительно чистом виде.

В микрозелени также много витаминов С, Е, РР, фолиевой кислоты, железа, фосфора и магния. А такие ароматические травы, как базилик, кориандр и кинза, содержат еще и эфирные масла, славящиеся антиоксидантными свойствами.

***Как и с чем есть микрозелень?***

Микрозелени противопоказана любая обработка, ее нужно употреблять как можно более свежей. После срезки ростки постепенно начинают терять питательные и вкусовые свойства, и даже в холодильнике ее не стоит хранить дольше недели (лучше 2-3 дня).

При варке или жарке все полезные вещества распадутся, а ростки превратятся в бесполезную зеленую массу. То же самое произойдет при замораживании или консервировании.

Свежесрезанная микрозелень — прекрасный ингредиент для бутербродов, салатов, первых и вторых блюд, а также зеленых коктейлей и смузи. Ею можно украсить готовые мясные блюда и из морепродуктов.

***Какие растения подходят для микрозелени***

Из нескольких десятков культур, пригодных для употребления в качестве микрозелени, наиболее популярны следующие:

* свекла,
* руккола,
* редис,
* базилик,
* кресс-салат,
* дайкон,
* капуста,
* чечевица,
* горчица,
* подсолнечник,
* соя,
* горох,
* гречка,
* люцерна,
* нут.

Не подходят для этого пасленовые культуры, чья ботва содержит алкалоиды — природные яды (это томаты, перцы, баклажаны и картофель).

Надо также отметить, что употребление микрозелени следует ограничить в некоторых случаях, например, при возможных аллергических реакциях. Так, при непереносимости глютена не стоит употреблять в пищу молодые ростки пшеницы, ячменя и ржи.

***Как выращивать микрозелень***

Проще всего, конечно, микрозелень купить. Но если есть желание сэкономить и иметь зеленые витамины всегда под рукой, то можно самостоятельно вырастить их на подоконнике. Главное — семена нельзя обрабатывать химикатами.

***Что нужно для выращивания микрозелени дома?***

Это должно быть хорошо проветриваемое место, иначе есть риск получить плесень на почве. Оптимальная температура воздуха в помещении — 18-20 градусов тепла, но в целом допустимо 10-25 градусов.

Шаг 1. Замочите семена в воде (срок замачивания зависит от вида растения, но обычно на 24 часа).

Шаг 2. В контейнер (дренажные отверстия делать не нужно) насыпьте землю для рассады слоем не выше 4 см и слегка примните.

Шаг 3. Разложив семена на поверхности, увлажните их с помощью пульверизатора и присыпьте землей.

Шаг 4. Контейнер накройте пищевой пленкой, стеклом или прозрачной крышкой и поставьте в место, открытое солнечному свету.

Крышку не открывать, пока не появятся ростки. Затем аккуратно снять. Микрозелень нужно орошать из пульверизатора до трех раз в день. После появления первых настоящих листочков зелень можно срезать.

Помощник врача-гигиениста

ГУ «Ушачский райЦГЭ» Н.Н.Мороз