



[Выращивание микрозелени кориандра](#) – задача, которая под силу даже начинающему садоводу. Ароматная и питательная, микрозелень содержит в себе в 20 раз больше полезных веществ, чем есть в составе полноценного взрослого растения. Её можно использовать для добавления практически во все блюда, чтобы укрепить организм, получить дозу витаминов и нормализовать вес.

В чём заключается польза микрозелени кориандра?

Ростки этой культуры несут пользу для организма:

1. В молодом растении содержится в 3 раза больше бета-каротина, чем во взрослой пряности. Это мощный антиоксидант, необходимый для замедления процессов старения.
2. В его составе множество витаминов, эфирных масел, марганца, калия, цинка, селена и многих других микроэлементов. Они положительно сказываются на иммунитете, а регулярное употребление ростков позволяет улучшить качество сна и успокоить нервную систему.
3. Растение будет полезно в качестве поддержки мужской потенции и в целом способно помочь улучшить работу репродуктивной системы.

Эта разновидность микрозелени способна оказывать ярко выраженный detox-эффект, выводя из организма токсины, соли и прочие вредные компоненты. Также отмечены антисептические и обеззараживающие свойства микрозелени кориандра. Она помогает

привести в норму уровень сахара и холестерина в крови, а также стабилизирует артериальное давление.

Почему стоит употреблять проростки овса?

В молодом растении аккумулирована масса полезных, биологически активных веществ, которые необходимы для полноценного и максимально быстрого роста молодых побегов. Употребляя овёс на этапе микрозелени, все эти компоненты можно внести в свой рацион и тем самым улучшить состояние здоровья.

В химическом составе пророщенных зёрен овса содержится обилие пищевых волокон. Они нужны для эффективного усвоения пищи и положительно сказываются на обмене веществ в организме. Это незаменимая диетическая добавка для всех, кто планирует похудеть или хочет наладить режим питания.

В проростках овса содержатся:

1. Витамины группы А, В, Е, К.
2. Много фолиевой кислоты, калия, магния и фосфора.
3. Незаменимые для организма фтор, селен и кремний.

Очень важно включать микрозелень в рацион в зимнее время. Получить микрогрин не сложно, поэтому сажать семена необходимо как можно чаще – это позволит каждые две недели получать свежие ростки и обеспечить ими всю семью. Приобрести семена кориандра и овса для проращивания можно на рынке, в специализированных магазинах, заказать онлайн или собрать самостоятельно, если есть собственная дача.

Методы проращивания микрозелени

Пошаговая инструкция, [как вырастить микрозелень овса у себя дома](#), включает несколько этапов:

1. Необходимое для работы количество семян промойте под проточной водой, замочите в тёплой воде в среднем на 12 часов. Кориандр относится к группе пряно-ароматических трав и прорастает довольно проблематично, поэтому необходимо

Как вырастить в домашних условиях кориандр и овёс?

Автор: Administrator
29.11.2022 07:12 -

максимально размочить оболочку семян и тем самым упростить росткам задачу.

2. Подготовьте любой подходящий субстрат, например, кокосовый торф, грунт для рассады или специализированные коврики для микрозелени.

3. Выложите субстрат в лоток подходящего размера, немного утрамбуйте и разместите семена на поверхности. Если используйте обычный грунт для рассады, присыпьте семена сверху слоем не более 3-4 см. Семена овса и кориандра необходимо сеять поверхностно и не заглублять. Располагать их необходимо довольно плотным, но тонким слоем.

Закройте лоток пищевой плёнкой, обычным целлофановым пакетом или крышкой и поместите в тёмное место. Плёнка позволит поддерживать необходимый для прорастания уровень влажности и микроклимат внутри ёмкости.

Источник <https://zelenmicro.ru/>