

Микрозелень для
макропользы:
выращивание в
домашних условиях

- ▶ **Актуальность нашей работы** заключается в том, чтобы показать доступный способ поддержания и укрепления своего здоровья на протяжении всего года в условиях современного мегаполиса.
- ▶ **Цель нашей работы:** разработать технологию выращивания микрозелени в домашних условиях с использованием проращивателя собственноручного производства.
- ▶ **Задачи нашей работы:**
 - ▶ Изучить информацию о различных способах выращивания микрозелени и типах устройств для этих целей
 - ▶ Изучить литературу о пользе различной микрозелени для здоровья человека.
 - ▶ Сконструировать собственный проращиватель для выращивания микрозелени.
 - ▶ Апробировать работу проращивателя
 - ▶ Показать различные способы использования микрозелени в рационе питания человека
- ▶ **Объект нашей работы:** микрозелень
- ▶ **Предмет нашей работы:** процесс выращивания и польза микрозелени для здоровья человека.
- ▶ **Гипотеза нашей работы:** возможность выращивания микрозелени в домашних условиях.

Что такое микрозелень?

- ▶ Микрозелень - это съедобные маленькие молодые растения, проростки в виде настоящих листьев, которые содержат рекордные количества питательных и минеральных веществ.
- ▶ Этот тип салатной зелени можно выращивать практически из любой культуры любого сорта.

Преимущества микрорзелени

- ▶ *Возможность выращивания в любых условиях - от специальных плантаций до домашних, на подоконнике. Также микрорзелень можно выращивать в любых климатических поясах.*
- ▶ *Выращивание в любое время года - хоть зимой в северных широтах (более того, выращивание микрорзелени в зимнюю пору особенно актуально).*
- ▶ *Благодаря маленьким размерам для выращивания необходимо очень мало места, что позволяет выращивать большие количества.*
- ▶ *Самое главное преимущество микрорзелени - сверхбыстрый цикл - до десяти дней! Это означает, что за один год вы можете получить до 25 - 30 урожаев!*

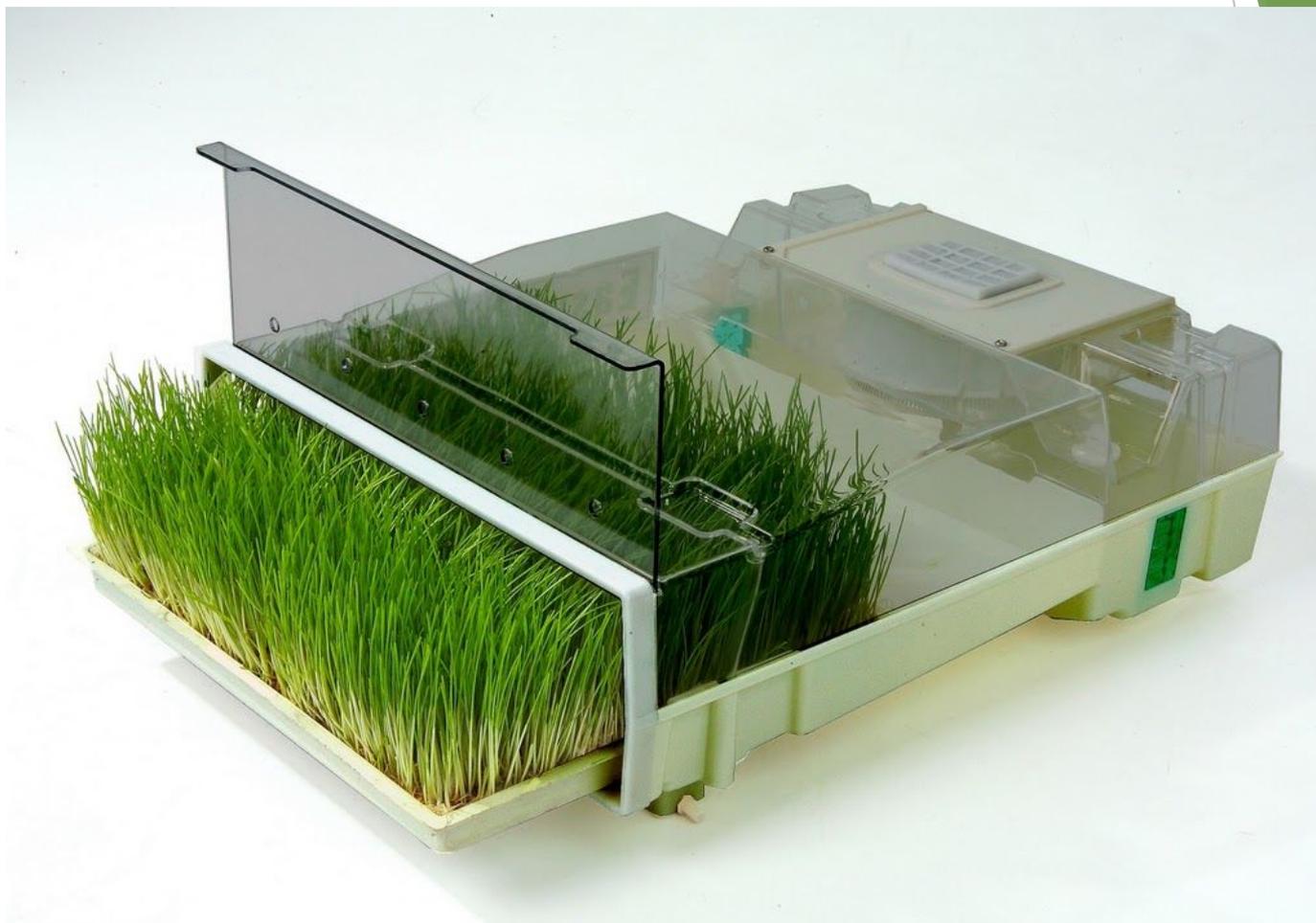
Типы проращивателей

- ▶ *1. Аэросад*
- ▶ *2. Микроферма*
- ▶ *3. Мини-огород*
- ▶ *4. Спраутеры*

Аэросад



Микроферма



Мини-огород

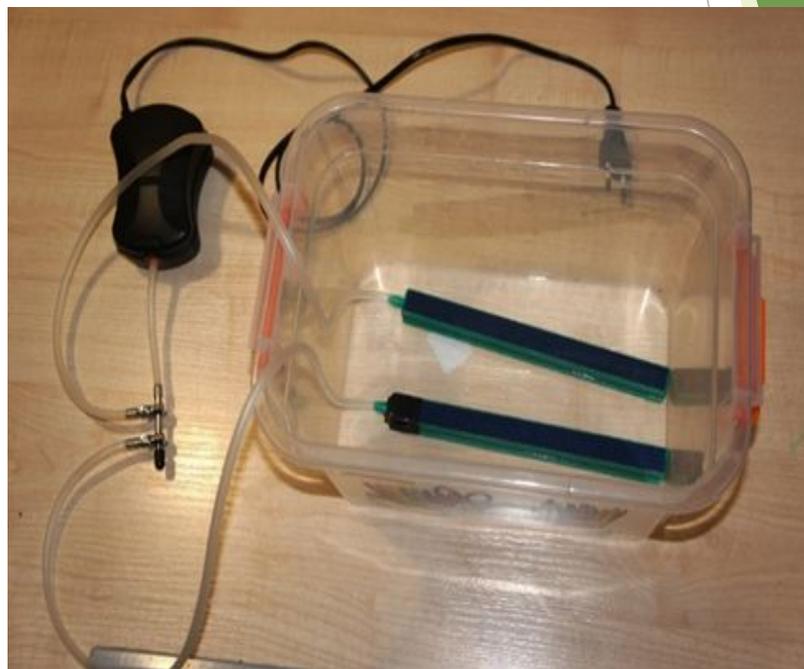


Спраутеры



Наша установка

- ▶ *Наша установка проста и малозатратна.*



Выращенная микрозелень



Полезьа микрозелени

- ▶ **Чечевица**
- ▶ Микрозелень из чечевицы благоприятно воздействует на развитие клеток крови, из-за чего крайне полезна при анемии и пониженном гемоглобине.
- ▶ **Подсолнечник**
- ▶ Микрозелень подсолнечника является источником растительного белка. Содержит большое количество витаминов, аминокислот, антиоксидантов.
- ▶ **Пшеница**
- ▶ Способствует нормализации обмена веществ и выведению из организма токсинов. При постоянном употреблении повышает иммунитет. Содержат витамины группы В, а также железо, кальций и фосфор.

Витграсс

- ▶ *Коктейль, созданный на основе побегов пророщенной пшеницы, которые выращиваются в промышленных условиях либо на обычном подоконнике. Витграсс вполне может иметь в составе и другие соки, например, из зелени или фруктов.*

Общие выводы по работе:

- ▶ Мы изучили ценные свойства микрозелени и показали, что ее выращивание является доступным способом поддержания своего здоровья круглый год.
- ▶ Мы изготовили собственный проращиватель, который позволяет создать оптимальные условия для роста микрозелени, что в свою очередь позволяет получать готовый продукт высокого качества и в короткие сроки.
- ▶ Использование микрозелени в различных блюдах позволяет разнообразить рацион человека, а также она является источником жизненно важных неорганических и органических соединений.
- ▶ Систематическое употребление различной микрозелени позволяет справиться с различными заболеваниями, или хотя бы позволяет поддерживать свое здоровье на оптимальном уровне.
- ▶ Микрозелень может использоваться в качестве украшения для дома. Она поднимает настроение и является дополнительным источником кислорода.
- ▶ Выращивание микрозелени также является способом познания окружающего мира, особенно маленькими детьми. За короткий промежуток времени можно проследить процесс развития растения от семени до маленьких растений.