



ПРОРАЩИВАНИЕ ДОМА



Выращивание проростков и микрозелени
в домашних условиях

Скидка 5%
по промокоду РОСТКИ24



Скидка 5%
по промокоду РОСТКИ24

Содержание

Введение.....	6
Проростки	7
Польза и способы употребления проростков.....	10
Микрозелень.....	14
Выбор семян	18
Проращивание	19
Витграсс	20
Расторопша	26
Тыква	28
Лён.....	32
Подсолнечник.....	36
Нут	40
Маш.....	44
Рецепты с проростками	48
Паста из творога с проростками нута.....	49
Фруктовый смузи с проростками льна.....	50
Салат с проростками подсолнечника.....	51
Зелёный салат.....	52
Салат из свекольного жмыха с ростками маша	53
Пшеничное молочко.....	54
Пшеничное печенье.....	56
Рецепты с микрозеленью	58
Смузи с витграссом и бананом.....	59
Мюсли с микрозеленью подсолнуха	60
Салат с микрозеленью редиса и сельдереем.....	61
Бутерброды с микрозеленью кресс-салата.....	62
Детский огород в проращивателе.....	64
Микрозелень для питомцев.....	68

Tribest FreshLife FL-3000	70
Преимущества	71
Комплектация Tribest Freshlife FL-3000	72
Как вырастить урожай в проращивателе	74
Что можно вырастить	76
Как вырастить несколько урожаев одновременно	78
Как настроить оптимальный полив	80
Как правильно очищать спраутер	82
Микроферма EasyGreen EGL 55.....	84
Преимущества	85
Комплектация микрофермы EasyGreen EGL 55	86
Эксплуатация.....	87
Настройка таймера.....	88
Технология туманного распыления.....	89
Соковыжималка Hurom H-100.....	90
Соковыжималка Angel Juicer Angelia 5000	92
Персональный мини-блендер Tribest PB-430	94
Спиральная овощерезка-стакан Konstar.....	96
Измельчитель 4 в 1 Konstar.....	98





Введение

Сейчас как никогда популярно проращивание семян. Но люди часто путают понятия «микрорезелень», «проросток» и «росток».

Если **ростком** называется просто часть проростка без семени, то микрорезелень и проросток – это разные степени развития. И то, и другое является полезной добавкой в рацион.

В этой главе мы разберёмся, в чём их различие, как выбрать сырьё, и какие есть способы домашнего проращивания.

Проростки

Проростком называется растение с момента прорастания семени, когда развивающийся зародыш только-только пробивает семенную кожуру и отращивает небольшой «хвостик».

Польза проростков

Ценная питательная часть семени – эндосперм – содержит крахмал, который нужен, чтобы обеспечить юный росток энергией для развития, и белок, синтезирующий новые клетки. В зародыше зерна содержится до 30% белка, что больше, чем во многих животных продуктах. В зависимости от конкретной культуры различается набор витаминов. Например, проростки пшеницы богаты витамином Е, рибофлавином, цинком, магнием, витаминами А, В1 и В3.

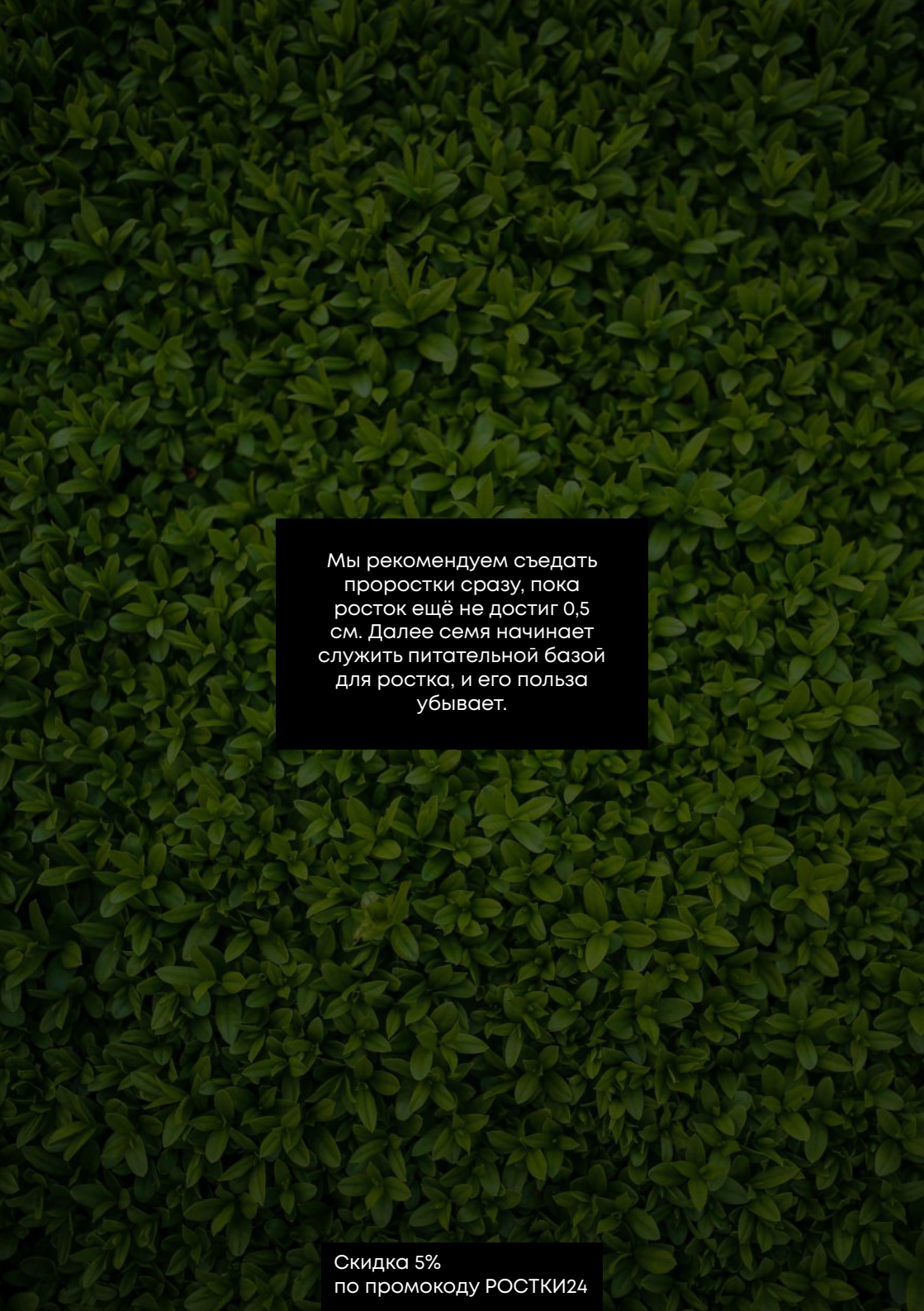


Проращивание бобовых культур превращает тяжёлые для пищеварения маш и нут в легкоусвояемый высокобелковый продукт. Дело в том, что обычные непророщенные бобы имеют в своём составе ингибиторы энзимов, мешающие семенам прорасти раньше времени. Ингибиторы очень сложно перевариваются, вызывают вздутие живота и несварение. Когда семена попадают в подходящую среду и запускается процесс проращивания, ингибиторы начинают терять свою роль. А как только росток пробивается наружу, они полностью утрачиваются, зато содержание белка возрастает.

Проростки способствуют уменьшению уровня холестерина в крови, тем самым понижая риск сердечных заболеваний. Их регулярное употребление улучшает пищеварение и нормализует уровень сахара в крови, помогая усваиваться питательным веществам. Как следствие, один из положительных эффектов добавления проростков в рацион – чистая и здоровая кожа.

Рекомендации

Пророщенные семена не только насыщают организм необходимыми витаминами и микроэлементами, но и помогают похудеть. Этот низкокалорийный питательный продукт можно есть перед сном – отдельно или добавляя в готовые блюда. Но не стоит подвергать проростки тепловой обработке – она разрушает витамины.



Мы рекомендуем съедать
проростки сразу, пока
росток ещё не достиг 0,5
см. Далее семя начинает
служить питательной базой
для ростка, и его польза
убывает.

Скидка 5%
по промокоду РОСТКИ24

Польза и способы употребления проростков

Проростки	Полезные свойства	Как употреблять
Пшеница	Стимулируют обмен веществ, работу кишечника и желудка. Улучшают состояние волос и кожи	Добавляйте в каши, соки и коктейли, смешивайте с салатами
Рожь	Усиливают перистальтику, полезны при аллергии, сахарном диабете и ожирении	Делайте отвары и ржаной солод из высушенных проростков, добавляйте в салаты
Овёс	Тонизирующее, общеукрепляющее средство. Выводят токсины, устраняют дисбактериоз	Используйте в качестве салатной добавки. Делайте паштеты, отвары, кисели
Маш	Помогают регулировать уровень холестерина, дезинфицируют и очищают кровь и печень	Добавляйте в салаты, супы, сыроедческие блюда, смузи. Используйте как «живую» замену зелёного гороха
Гречка	Придают силу и выносливость. Способствуют общему укреплению организма	Ферментируйте, добавляйте в фруктовые коктейли – подходят как для сладких, так и для солёных блюд
Тыква	Укрепляют память, повышают работоспособность, улучшают потенцию. Успокаивают, нормализуют сон	Добавляйте в мюсли, сухие завтраки, каши с фруктами и овощные салаты, ешьте с мёдом

Проростки	Полезные свойства	Как употреблять
Ячмень	Тонизируют, питают организм полезными веществами. Укрепляют мочеполовую систему	Делайте настои и отвары. Добавляйте в салаты и супы
Нут	Нормализуют вес, чистят почки. Стимулируют менструацию, лактацию, спермообразование	Добавляйте к салатам, кашам, делайте хумус или ешьте как самостоятельное блюдо
Горох	Стимулируют метаболизм, предупреждают авитаминоз. Улучшают память и мозговую деятельность	Употребляйте с макаронными изделиями, рисом, супами
Чечевица	Хороши для профилактики гриппа и укрепления иммунитета. Повышают уровень гемоглобина	Смешивайте с салатами, например, из морской капусты, супами-пюре, паштетами
Лён	Укрепляют сосуды и поддерживают эластичность кожи, работу мозга и желез внутренней секреции, оказывают мягкое слабительное действие	Смешивайте с перемолотыми финиками, орехами и мёдом для приготовления десерта, добавляйте к салатам
Кунжут	Укрепляют кости и ногти, восстанавливают зубную эмаль благодаря высокому содержанию кальция	Добавляйте к салатам, бутербродам, овощным блюдам, десертам или ешьте с мёдом
Подсолнечник	Укрепляют нервную систему, способствуют улучшению памяти	Добавляйте в мюсли, каши, овощные салаты, бутерброды, а также в «живые» соусы

Проростки	Полезные свойства	Как употреблять
Расторпша	Усиливают выведение желчи, стимулируют регенерацию клеток печени, благотворно влияют на почки	Добавляйте в салаты, делайте отвары и настои, или ешьте как самостоятельное блюдо
Амарант	Укрепляют и лечат сердечно-сосудистую, иммунную, гормональную и половую системы организма	Смешивайте с фруктовыми коктейлями и смузи, добавляйте в салаты или ешьте с бананом
Кресс-салат	Благотворно влияют на пищеварение и состояние нервной системы, улучшают сон, снижают давление	Используйте для приготовления витаминных салатов, «живых» сэндвичей, приправ, блюд с курицей и рыбой
Пажитник	Стимулируют половую активность, пищеварение и работу сердца. Питают эстрогенами	Добавляйте в салаты, сэндвичи, смузи и зелёные коктейли, придавая им слегка пряный вкус
Люцерна	Дают общеукрепляющий эффект. Снижают холестерин и стабилизируют сахар в крови. Формируют зубную эмаль	Добавляйте к витаминным салатам, сэндвичам и зелёным смузи
Клевер	Улучшают обмен веществ, очищают и укрепляют организм. Стимулируют регенерацию, повышают иммунитет	Прекрасно сочетаются с сырыми овощами. Отличный ингредиент для закусок, салатов, овощных паст
Брокколи	Обладают мощным антираковым действием	Добавляйте в супы-пюре, подавайте к картофелю со сметаной



Скидка 5%
по промокоду РОСТКИ24

Микрозелень

Когда росток становится зелёным побегом и разделяется на два листочка, его начинают называть микрозеленью.

Разновидности

На стадии микрозелени, 7–15 дней, можно употреблять самые разные культуры: все виды салатов и капусты, укроп, редис, подсолнечник, морковь, все злаковые, кукурузу, горчицу, кориандр, бобы (кроме фасоли) и многое другое.

Для пищи не проращивают микрозелень паслёновых растений (картофеля, баклажанов, перца и помидоров), так как в их зелени содержатся токсичные вещества, способные нарушить работу пищеварительной системы. Также мы не рекомендуем проращивать до стадии микрозелени тыквенные — их проростки горькие на вкус.



При проблемах с пищеварением можно получать клетчатку из микрозелени, а не из сырых овощей, более трудных в переваривании. Каждый вид микрозелени ценен по-своему:

- **Кресс-салат** способствует улучшению зрения;
- **Базилик** регулирует пищеварение;
- **Брокколи** очищает организм;
- **Гречка** нормализует гемоглобин;
- **Редис** повышает упругость кожи.



Польза микрозелени

Если проростки богаты белком, то основное достоинство микрозелени – в высоком содержании хлорофилла. Этот зелёный пигмент очищает кровь и насыщает все клетки кислородом, улучшает состояние кожи и помогает очистить организм. Сейчас хлорофилл изучают в качестве активного компонента лекарства от рака.

Диетологи рекомендуют добавлять свежие овощи и зелень почти в каждый приём пищи: такое питание стимулирует пищеварение, ускоряет обмен веществ, укрепляет сосуды и защищает от сезонных простудных заболеваний.

Именно в микрозелени растений содержится больше всего витаминов и других полезных веществ: их содержание может быть до пяти раз выше, чем у взрослых растений. Это объясняется тем, что в период активного роста и деления клеток юная зелень концентрирует в своём стебле и листочках все питательные вещества из семени (минералы, органические кислоты, витамины).

Поэтому польза микрозелени огромна: её горсть может быть так же ценна для организма, как килограмм салата из свежих овощей. Не говоря уж о том, что полезные вещества из юных побегов проще усваиваются организмом человека.



Скидка 5%
по промокоду РОСТКИ24

Вкус

Микрозелень имеет более выраженный вкус, чем проростки семян. Если проростки употребляют в пищу целиком, включая корни, то у микрозелени срезают стебель и листья. Их вкус перекликается со вкусом взрослых растений, но при этом он более деликатный, и имеет собственные нотки.

Поэтому именитые шеф-повара любят добавлять микрозелень в свои изысканные блюда. Занимаясь проращиванием, Вы получаете возможность попробовать микрозелень не только традиционной листовой зелени, но и овощей, злаков, цветковых растений, расширяя таким образом свой гастрономический кругозор.

Рекомендации

Важный плюс домашней микрозелени в том, что она будет доступна в любое время года. Особенно актуально это зимой, когда нет солнца и свежих овощей. Так же, как и с проростками, мы советуем Вам не подвергать этот полезный суперфуд тепловой обработке, чтобы не уничтожить пользу микрозелени. Не стоит и выращивать миниатюрную зелень впрок, так как лучше всего срезать её непосредственно перед употреблением.

У сформировавшихся растений количество ценных нутриентов во многом зависит от качества земли, удобрений, от того, насколько хорошим был уход, и разных других внешних условий. Вредное влияние оказывают сорняки, плохие экологические условия, различные болезни и садовые вредители. Микрозелень же во время своей очень короткой жизни просто не успевает заболеть.

А условия проращивания семян очень просты: Вам не понадобятся удобрения и средства защиты, достаточно обычного освещения, тепла и регулярного полива в спраутере. Развитие зелени в проращивателе от семени до полноценного зелёного побега занимает около недели.

Что лучше: купить проростки или зёрна для проращивания?

Несмотря на то, что в последнее время в крупных супермаркетах встречаются молодые зелёные побеги или сок из них, лучше выращивать их самостоятельно. Даже если нет опыта проращивания. Только так Вы будете уверены в том, что употребляете натуральный продукт без всяких добавок. В ином случае, проверяйте все документы и соответствующие сертификаты на продукт.

Выбор семян

Семена для проращивания лучше купить в магазине здорового питания – такие зёрна предназначены для употребления в пищу и не опрысканы химикатами для защиты от грызунов. Если хотите сэкономить, можно купить и на рынке, но выбор сырья в таком случае должен быть более тщательным – может попасться слишком старый или отсыревший и просушенный, или хранящийся в антисанитарных условиях продукт.

Обычно перед продажей семена обрабатывают от грибка и бактерий. Вы также можете на всякий случай промыть сырьё и замочить на 15–20 минут в 3%-ной перекиси. После замачивания ещё раз хорошо промойте семена.



Признаки хороших семян:

- Однородные, схожие по размеру, форме и цвету;
- Урожай не старше 6 месяцев;
- Не улавливается запаха сырости, плесени или химических средств;
- Без следов насекомых и грызунов.

Проращивание

1 Проращивать семена можно в обычной **тарелке**. Для этого замочите их на ночь, затем промойте, постелите на тарелку влажную, но не мокрую марлю, разложите на ней семена. Сверху также накройте влажной марлей. Регулярно промывайте зёрна и марлю от слизи. Ростки должны образовываться в умеренно влажной среде. Кроме того, нужно соблюдать сбалансированный температурный режим – +20 ... +22°C. Имейте ввиду, количество проростков, полученных таким методом, будет очень небольшим.

2 Если Вы хотите, чтобы суперполезные и питательные проростки стали постоянной частью Вашего рациона, мы советуем приобрести [автоматический спраутер Tribest Freshlife FL-3000](#).

Самая распространённая проблема при ручном проращивании – это появление плесени, мошек и неприятного запаха. Автоматический проращиватель избавляет Вас от этого, обеспечивая росткам правильный микроклимат, освещение и полив и, таким образом, сводит человеческий труд к минимуму. Достаточно лишь засыпать семена в специальный лоток и наблюдать за процессом. Запрограммированный аппарат создаст все условия для быстрого прорастания семян – благодаря этому Вы будете ежедневно обеспечены достаточным количеством полезного суперфуда.

3 Другой вариант, который больше подходит для микрозелени, – [микроферма для проращивания EasyGreen EGL 55](#) с усовершенствованной дренажной системой. Благодаря ей проростки всегда находятся в комфортной среде, не испытывая ни недостатка, ни переизбытка влаги. Вода подаётся через генератор мелкодисперсионного орошения и превращается в туман, окутывающий и питающий каждое семечко с ростком. Кроме того, дренажная система устройства снабжена специальной трубкой для слива использованной жидкости. Такая система полива снижает расход воды и полностью исключает риск появления плесени.



Витграсс

Осенью и зимой наш организм становится более уязвимым для болезней. Иммуитет слабеет, мы легче заражаемся вирусами и совсем не хотим вставать по утрам. В этот сложный период мы особенно рекомендуем Вам употреблять натуральные соки и овощные салаты. К сожалению, даже при тщательно продуманном питании зимой может возникнуть дефицит витаминов, так как свежесобранных фруктов и овощей в наших широтах сейчас практически не найти. А при транспортировке и долгом хранении некогда полезные продукты стремительно теряют свои витамины и микроэлементы.

Отличным выходом может стать самостоятельное органическое «садоводство» – проращивание в домашних условиях свежей зелени из зёрен. Например, молодые и сочные **побеги пшеницы (витграсс)** содержат полный набор витаминов и минералов, но при этом совершенно неприхотливы и вырастают всего за 7–9 дней. Чаще всего из витграсса делают сок, так как побеги довольно тонкие и жёсткие. Но также можно добавлять ростки в овощной салат, чтобы дополнительно витаминизировать его, или есть витграсс отдельно, главное – без термической обработки.

Польза витграсса

Защита

Обладает противовирусными, противогрибковыми и анти-бактериальными свойствами. Повышает иммунитет, предотвращает развитие кариеса и помогает при зубной боли.

Очищение

Применяется для лечения различных кожных заболеваний, способствует очищению организма.

Самочувствие

Нормализует кровяное давление и стабилизирует психоэмоциональное состояние. Улучшает качество сна, увеличивает выносливость и усиливает умственные способности.

Красота

Улучшает качество и повышает эластичность кожи, укрепляет волосы и ногти, помогает бороться с избыточным весом, замедляет процессы старения.

Регенерация

Участвует в синтезе и регенерации клеток, что способствует быстрому заживлению ран и ожогов.

Пищеварение

Выводит из организма продукты жизнедеятельности клеток, очищает кровь, печень, почки. Улучшает работу ЖКТ.

Пока не проклюнулся росток, все полезные вещества «спят». Если зёрна находятся в неблагоприятном месте – без нужного уровня влажности и с неправильной температурой – ингибиторы ферментов подавляют рост. Но как только процесс проращивания семян запущен, питательные вещества активируются, и на 2–3 день жизни проростки пшеницы превращаются в легкоусвояемый суперфуд. А на 7–9 день зелёные побеги становятся максимально полезными: всё накопленное зерном «богатство» переходит в стебель.

Также витграсс повышает уровень кислорода в крови. На 70% ростки пшеницы – это чистый хлорофилл, насыщенный исключительно полезными для организма химическими элементами.

Сок из витграсса

Покупной сок

В последние несколько лет сок из витграсса стал популярным суперфудом во всём мире – с бокалом зелёного напитка в объектив камер попадали Анджелина Джоли, Мадонна и Кейт Мосс. Неудивительно, что к производству проростков подключился бизнес, и сейчас Вы легко можете купить во многих интернет-магазинах здорового питания гранулированный порошок из витграсса или замороженный сок.

Но так ли полезны эти полуфабрикаты, пусть и суперфуда? Мы сомневаемся в этом. Во-первых, неизвестно из какой пшеницы и как именно вырастили проростки. Во-вторых, если речь о замороженном соке, нельзя проверить, была ли это мгновенная шоковая заморозка, сохраняющая все витамины, или сок успел постоять. И как его отжимали: в качественной шнековой соковыжималке, которая не ускоряет окисление продуктов, или быстрым методом в центрифуге.

Лучше взять на себя весь цикл по получению сока: прорастить зёрна в спраутере и отжать в шнековой соковыжималке. С современной техникой это несложно, и Вы будете на 100% уверены в качестве.

Сок из ростков пшеницы сочетается со многими зелёными соками, имбирём, мятой, виноградом и лимоном. Такие коктейли обеспечат мощный заряд энергии и поддержку для всего организма.



Скидка 5%
по промокоду РОСТКИ24



Витграсс содержит:

в **30 раз**
больше

витамина В, чем
свежее молоко

в **11 раз**
больше

кальция,
чем шпинат

в **7 раз**
больше

витамина С,
чем цитрусовые



Домашний сок

Для приготовления одной порции сока – 50 мл – Вам понадобится витграсс, выращенный на четверти лотка проращивателя Tribest Freshlife. Для отжима подойдёт любая **шнековая соковыжималка**, но мы рекомендуем [Hurom H-100](#). В отжимной корзине этой вертикальной модели 4-го поколения нет металлических элементов, поэтому окисление сока не ускоряется и напиток получается более полезным. Если использовать H-100, то можно уменьшить порцию – 25–30 мл сока будет содержать такое же количество полезных веществ, как 50 мл в другой соковыжималке.

Если же у вас большая семья или Вы хотите отжимать витграсс в большом количестве, то обратите внимание на двухшнековые горизонтальные соковыжималки, как, например, [Angel Juicer Angelia 5000](#). Устройства с двумя шнеками изготовлены специально для волокнистых продуктов, а также хорошо подходят для отжима корнеплодов и даже сосновых иголок

Выпивая по шоту витграсса каждое утро, Вы повысите иммунитет, будете чувствовать прилив сил, сытость и при этом лёгкость в течение всего дня. Витграсс содержит 400 живых ферментов и 95 необходимых человеку микро- и макроэлементов. Благодаря этому сок из ростков пшеницы оказывает на организм воздействие, схожее с лечебным эффектом. Но витграсс не заменяет традиционные способы лечения, а лишь значительно их усиливает.

Смешивайте шот витграсса с другими соками и смузи, чтобы улучшить вкус и повысить усвояемость продукта. Такой напиток лучше выпивать сразу после приготовления.

Проращивание



Для проращивания витграсса понадобится до 9 дней. Зимой росткам пшеницы потребуется больше времени под солнцем для дозревания. Первые 3 дня воду надо менять 3 раза в день, затем достаточно 2-х раз.

В правильных условиях трава должна получиться густой, ярко-зелёного насыщенного цвета – не жёлтой. Блёклый цвет витграсса говорит о нехватке света или о некачественной воде.

Начинайте срезать свежие ростки пшеницы, когда они позеленеют и достигнут 12–15 см. Урожай следует отрезать на 1 см выше корня, поскольку съедобна только верхняя часть.

Если засыпать пшеницу в один слой (100 г на один лоток), через неделю вырастет около 100 г витграсса. Из этого количества растений можно получить примерно 50–70 г сока.

Если засыпать пшеницу в полтора слоя (150 г на один лоток), Вы получите где-то 150 г витграсса и около 90–130 г сока. Воду лучше использовать питьевую, фильтрованную. Рекомендуем менять её 1–2 раза в сутки. Также важно помнить: чтобы трава росла зелёной и накопила побольше хлорофилла, нужно поставить её на подоконник ближе к солнцу или под лампу дневного света.

Для выращивания витграсса в автоматическом спраутере Tribest Freshlife FL-3000 предварительно накройте сетчатые диски специальной многоразовой подкладкой. Можно выкладывать семена и прямо на диск, без подкладки, если Вы планируете собирать урожай из небольших ростков. Если же Вы выращиваете длинные стебельки, то подкладка окажет неоценимую помощь – корни не будут путаться и блокировать отверстия для слива.

Хранение витграсса

Лучше срезать свежий витграсс непосредственно перед отжимом сока и не выращивать больше, чем Вы можете употребить за раз. Так как для одной порции сока требуется примерно одна четверть лотка, проще всего засаживать каждую четверть зёрнами с промежутком в один день, друг за другом.

Но если Вы случайно вырастили слишком много витграсса за раз, можно его срезать и хранить в холодильнике до трёх дней – лучше всего в тарелке с питьевой водой.

Также Вы можете приготовить натуральный сок впрок и заморозить его в кубиках. Однако нужно понимать, что при заморозке в обычном холодильнике сок лишится части витаминов. Размораживают кубики сока строго без нагревания – допускается только залить их водой комнатной температуры, чтобы ускорить процесс.



Расторопша

Для профилактики и лечения люди издавна пьют отвары и настои травы расторопши. Однако если Вы хотите получить максимум пользы от этого растения, попробуйте прорастить его семена.

Ростки – это самая эффективная фаза роста любого растения, и расторопша – не исключение. Прорастить её совсем не сложно, зато содержание витаминов возрастёт в десятки раз.

Скидка 5%
по промокоду РОСТКИ24

Польза расторопши

Расторопшу считают гепатопротектором, она способна оказывать регенеративный эффект на гепатоциты – клетки печени. С её помощью лечат такие болезни, как панкреатит, холецистит, холангит и гепатиты. Кроме того, семена расторопши снимают воспаления в организме, активизируют работу ЖКТ и почек, улучшают метаболизм и заживляют раны. При прорастании в семенах увеличивается концентрация всех полезных веществ.

Состав ростков расторопши:

- Полиненасыщенные жирные кислоты;
- Аминокислоты, в том числе незаменимые;
- Макроэлементы и микроэлементы (Ca, Cu, B, Zn, Fe, K);
- Витамины (A, C, E, D);
- Силимарин, защищающий клетки печени.



При болезнях печени употребляют до 10 зелёных проростков в сутки, перед сном, тщательно пережёвывая. Но мы рекомендуем Вам сначала проконсультироваться со специалистом, так как имеются противопоказания. Например, не стоит применять семена расторопши, если в Вашем организме переизбыток фосфора и кальция.

Проращивание

Через 7–10 дней после начала проращивания в спраутере сформируется 2-сантиметровый росток из двух зелёных листочков. Именно в таком виде проростки расторопши употребляют в пищу, отделяя их от твёрдой оболочки семени. Можно хранить ростки в холодильнике в бумажном пакете – до двух недель.



ТЫКВА

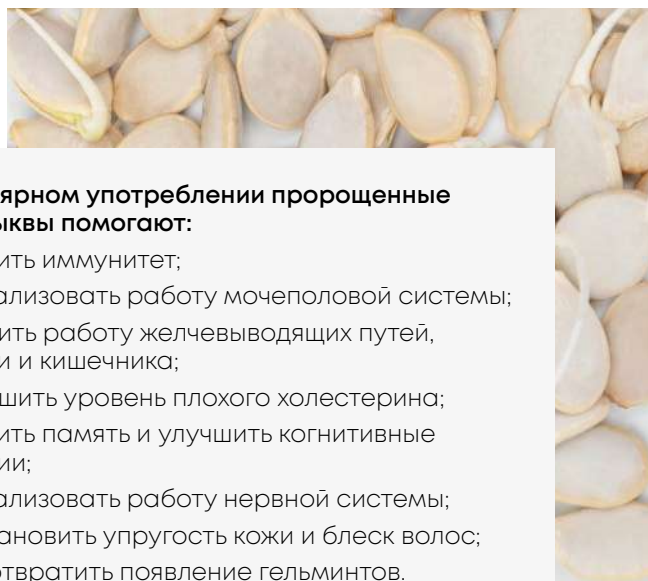
В отличие от таких культур, как пшеница и подсолнечник, микрозелень тыквы не выращивают, а съедают разбухшие семена в первые же дни, при появлении крошечного ростка.

Разбухшие семена – это семена, запустившие свои процессы роста. Поэтому они полностью готовы к употреблению. К тому же в таких семенах уже нет ингибиторов, подавляющих ферменты, за счёт чего суперфуд переваривается легче.

Польза тыквенных семян

Тыквенные семечки – весьма питательный продукт, богатый белком и клетчаткой. В их составе содержатся полиненасыщенные жирные кислоты Омега-3 и Омега-6, а также различные аминокислоты, микроэлементы и витамины (А, Е, витамины группы В, С, Р, Т, К). В процессе проращивания пищевая ценность семян становится ещё выше, а главное – повышается их усвояемость. Так, белки становятся аминокислотами, углеводы – простейшими сахарами, жиры – жирными кислотами.

Можно прорастить сырые семена любых сортов тыквы, в очищенном и неочищенном виде. Но лучше всего для этой цели использовать голосемянную тыкву – её семена не покрыты твёрдой шелухой, а подёрнуты тонкой плёнкой. Их можно купить в магазинах правильного питания.



При регулярном употреблении пророщенные семена тыквы помогают:

- Укрепить иммунитет;
- Нормализовать работу мочеполовой системы;
- Улучшить работу желчевыводящих путей, печени и кишечника;
- Уменьшить уровень плохого холестерина;
- Укрепить память и улучшить когнитивные функции;
- Нормализовать работу нервной системы;
- Восстановить упругость кожи и блеск волос;
- Предотвратить появление гельминтов.



Проращивание

Будьте готовы к тому, что, по сравнению с пшеницей, проращивание тыквы происходит долго и неравномерно. Когда у половины семян уже появились хвостики, другая половина выглядит лишь слегка набухшей. До момента появления ростков может пройти до пяти суток, в зависимости от качества семян. Не стоит проращивать семена длиннее, чем на 2–3 мм – более длинные проростки приобретают неприятный горький вкус.

Лучше всего есть проростки сразу же, как достанете их из спрутера, предварительно промыв тёплой водой. Но допускается и хранение в холодильнике: в плотно закрытом контейнере и не дольше двух суток. Как и любые проросшие семечки, тыквенные не стоит подвергать термической обработке, так как она сведёт к нулю всю пользу от проращивания.

Противопоказаниями к употреблению могут стать хронические болезни пищеварительной системы и индивидуальная непереносимость.



Пророщенные тыквенные
семена хорошо
сочетаются со злаками,
фруктами, мёдом и
овощными салатами.

Скидка 5%
по промокоду РОСТКИ24



Лён

Семена льна богаты ценным растительным белком, незаменимыми жирными кислотами Омега-3 и Омега-6, марганцем, медью и калием. В процессе проращивания пробуждается весь потенциал семян: исчезают ингибиторы, мешающие усвоению продукта, белки превращаются в аминокислоты, крахмал – в глюкозу, а жиры становятся жирными кислотами.

Употребление проростков льна способствует защите сердечно-сосудистой системы и мозга от возрастных изменений, помогает во время стрессовых ситуаций, при аллергии и проблемах с суставами. Приятным бонусом станет улучшение состояния кожи, ногтей и волос: кожа становится чище, а ногти и волосы крепче и здоровее.

Польза льна

Целебные свойства льна известны еще со времен Гиппократы – «отец медицины» применял его при лечении ожогов и воспалений желудка. Лён в виде масла активно использовали лекари Древнего Египта, а у русских крестьян он входил в список повседневных продуктов питания. Льняным маслом заправляли различные блюда, из муки пекли хлеб и лепёшки. Кроме того, из толчёных семян льна делали горячие компрессы.

Богатый состав льна включает в себя почти 53 мг/г Омега-3, 17 мг/г Омега-6, около 10 г Омега-9, до 10 г насыщенных жирных кислот и примерно 120 мг/100 г витамина Е.

Полезные свойства льна:

- Помогает снизить уровень холестерина;
- Улучшает клеточный обмен;
- Способствует очищению мочевого пузыря и почек;
- Помогает при лечении астмы;
- Включается в профилактический комплекс при аллергии, атеросклерозе, инсульте, сахарном диабете;
- Полезен при лечении ожирения, дисфункции мочеполовой системы и нервно-психических расстройств.
- Укрепляет волосы и ногти.

Как свидетельствуют результаты исследования, представленные на 43-м ежегодном заседании Американского общества клинической онкологии, активные вещества льняного семени способны уменьшить скорость роста раковых клеток предстательной железы.

Лён стимулирует иммунитет, содержит фитогормоны и аналоги эстрогена, благодаря чему применяется в лечении воспалительных заболеваний. Настой семян льна обладает способностью усилить перистальтику толстого кишечника и затормозить в нём обратное всасывание воды.

Проращивание

Желательно проконсультироваться с врачом перед тем, как вводить пророщенный лён в рацион. Его нельзя принимать беременным и тем, кто страдает от камней в мочевом пузыре, а также больным панкреатитом, холециститом и непроходимостью кишечника.

Купить семена льна для проращивания можно в магазине здорового питания или в аптеке. В продаже есть лён светло-золотистого цвета и коричневого. Отличие в том, что в светлых семенах выше содержание лигнанов и полифенолов. Коричневые же легче найти в магазинах. При покупке обратите внимание на свежесть: продукт не должен быть просроченным. Хорошие семена выглядят сухими и не слипаются между собой.

Как правильно употреблять лён после проращивания?

Для оздоровления организма рекомендуем съедать по чайной ложке семян с утра, тщательно пережёвывая и запивая стаканом воды.

Не подвергайте проростки тепловой обработке, иначе пострадает ценность продукта. Желательно употреблять их сразу, едва вынув из проращивателя, но можно хранить проростки в холодильнике до 5 дней.

Продлить срок хранения до месяца можно, если измельчить семена и залить их мёдом.



В процессе прорастания у семян льна есть одна особенность: взаимодействуя с водой, они набухают, увеличиваются в размерах в несколько раз и образуют плотную слизь. Чтобы она не мешала проросткам дышать и развиваться, семена следует промывать до пяти раз в день. Если упустить момент, то они заплесневеют и погибнут.



Поэтому гораздо удобнее и проще использовать автоматический спраутер, чем пытаться прорастить лён вручную. Tribest Freshlife FL-3000 поливает проростки один раз в пятнадцать минут, а лишняя влага не задерживается в поддоне и уходит через отверстия вниз. Однако, даже проращивая семена льна в спраутере, необходимо перед каждой сменой воды (1–2 раза в день) промывать их дополнительно, не вынимая из поддона.

Примерно на третий день семена обзаведутся ростком и станут готовы к употреблению. Если Вы собираетесь вырастить микрозелень, то примерно на 5–6 день после начала процесса снимите верхний диск и продолжайте проращивание. Не позволяйте микрозелени вырасти более чем до двух листочков, иначе она будет горчить.

Не стоит проращивать лён вместе с другими зёрнами – их может погубить обилие льняной слизи.



Подсолнечник

Подсолнечник – простая и привычная в наших широтах, но весьма полезная масличная культура. В нашей стране выращивают около 23 процентов всех мировых посевов подсолнечника.

Из семян делают пищевое и техническое масло. Подсолнечное масло не так уж полезно для частого употребления – из-за неправильного соотношения жирных кислот Омега-3 и Омега-6. Лучше ввести в свой ежедневный рацион микро-зелень подсолнечника.

Польза семян

От самих семечек подсолнечника отказываться не стоит. Они богаты витаминами А, В, Е, D, железом, магнием, цинком, фтором, а также помогают снизить уровень холестерина.

Ещё больше пользы приносит микрозелень подсолнечника. Она очень неприхотлива в выращивании, и при этом невероятно вкусна и полезна.



Семена – это строительный материал, в котором заключено всё необходимое для роста и развития будущего растения. При прорастании химический состав зерна видоизменяется: белки превращаются в аминокислоты, а жиры становятся жирными кислотами.

Этот процесс подобен перевариванию, следовательно, человеческому организму легче усвоить витамины из проростка, чем из семени.



Проращивание

Для проращивания Вам понадобятся сырые семечки, не подвергавшиеся жарке. Можно приобрести уже лущёные, можно в кожуре.

Росткам подсолнуха достаточно всего одного-двух дней в проращивателе – следите, когда у семени появится небольшой хвостик. Вкус проростков похож на привычные семечки, только он мягче и нежнее.

Если же держать семена в спраутере около недели, то Вы получите микрозелень подсолнечника с еле уловимой масляной ноткой. Когда начнут формироваться листочки, уберите верхний диск, чтобы растения получали больше света.

И едва проросшие зёрна, и ароматную зелень можно добавлять в готовые блюда, овощные салаты и бутерброды, чтобы сделать их вкуснее и полезнее.

Разумеется, не стоит подвергать проростки термической обработке – иначе можно уничтожить большую часть витаминов. После сбора урожая проростки или микрозелень можно хранить в холодильнике – не дольше пяти дней. Но, конечно, желательно есть прямо «с куста».





Нут

Если Вы хотите добавить в свой рацион полезные проростки различных семян, но боитесь сложностей – рекомендуем начать именно с нута.

Это бобовое – одно из самых простых растений для проращивания. Росточки появляются уже в первые сутки, а на второй день пророщенный нут можно вынимать из спраутера и готовить с ним витаминный салат.

Польза проростков нута

Горох нут – это питательный и вкусный продукт, который богат белком и железом, а потому особенно хорош для вегетарианцев и веганов. Нутовые бобы полезны и тем, кто хочет похудеть – ими легко насытиться, у них небольшая калорийность и при этом много витаминов.

Но полезных свойств нута становится ещё больше, если его прорастить перед употреблением в пищу:

- Содержание витамина С повышается с 2 мг до 36 мг на 100 грамм продукта;
- Количество всех витаминов группы В удваивается;
- Содержание белка в составе нута возрастает до 26%;
- Увеличивается количество железа, марганца, биотина;
- В ростках нута содержится в 6 раз больше антиоксидантов, чем в семенах.

Семена нута для проращивания продаются в магазинах здорового питания, а вот покупать готовые проростки мы не рекомендуем – слишком велик шанс нарваться на несвежий или неправильно хранившийся продукт, потерявший свои целебные свойства.



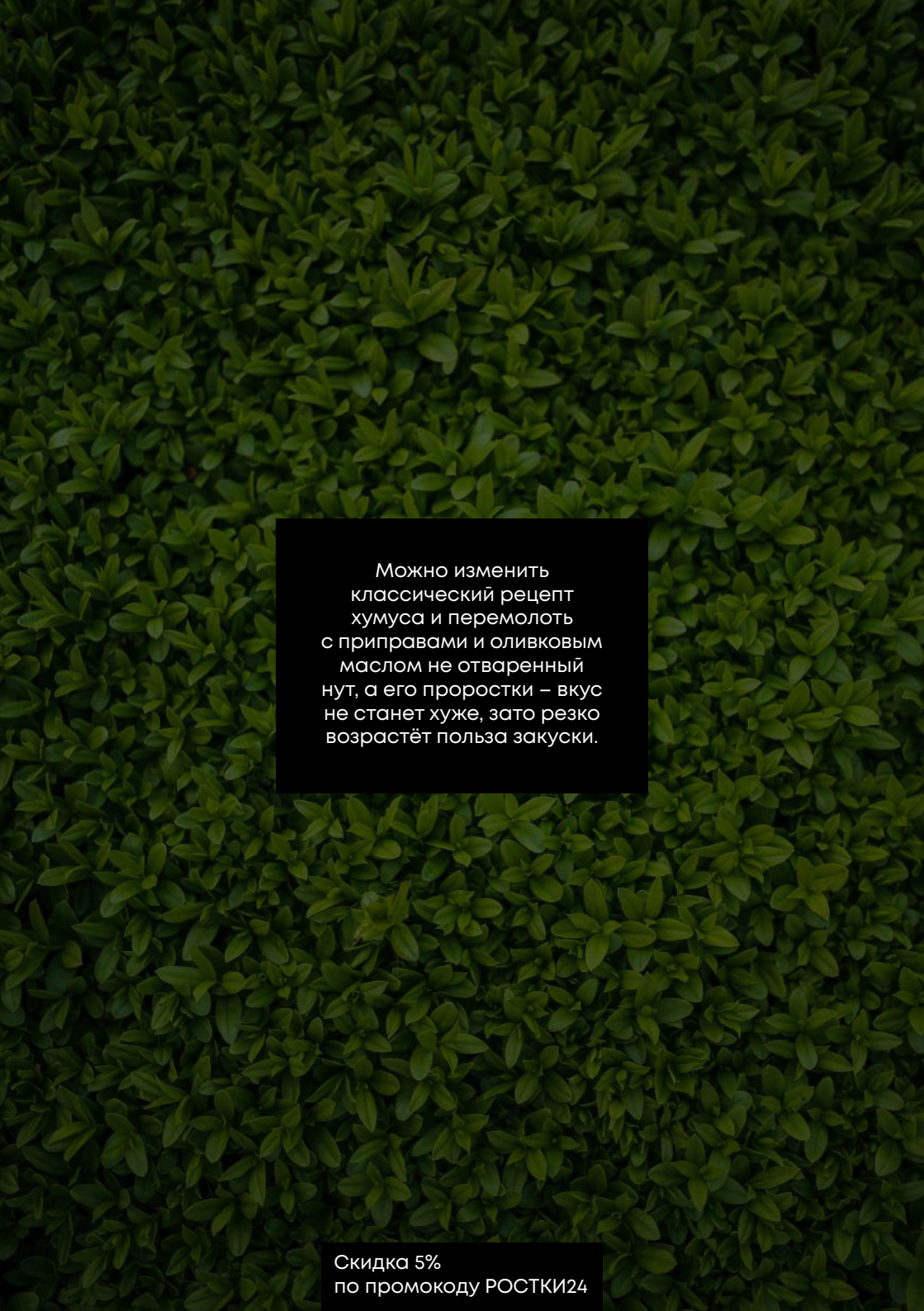
Проращивание

Выращенный в автоматическом спраутере нут можно есть через 2–3 дня, когда появятся небольшие ростки высотой 1–3 см. Хранить готовый продукт можно в холодильнике – в пластиковом контейнере или стеклянной банке, но не более 5 дней.

Ростки нута активизируют энергию в организме, поэтому, чтобы не возникло проблем со сном, лучше питаться ими в первой половине дня. Проростки можно употреблять в пищу самостоятельно, но, конечно, интереснее готовить разные блюда. Главное – не уничтожать витамины термообработкой. Пророщенный нут обладает лёгким ореховым привкусом, хорошо оттеняющим свежие овощные салаты или варёные каши.



Советуем Вам приготовить простой десерт из пророщенного нута – сыроедческие конфеты. Для этого нужно перемолоть в блендере проростки с грецкими орехами, мёдом и корицей, затем слепить из этой смеси шарики, обвалять в какао-порошке и кокосовой стружке и отправить на пару часов в холодильник.



Можно изменить
классический рецепт
хумуса и перемолоть
с приправами и оливковым
маслом не отваренный
нут, а его проростки – вкус
не станет хуже, зато резко
возрастёт польза закуски.

Скидка 5%
по промокоду РОСТКИ24



Маш

Маш или бобы мунг – это небольшие зелёные зёрна, которые относятся к семейству бобовых. Сейчас модно проращивать разные культуры и добавлять в пищу полезные ростки, но во многих азиатских странах ростки маша употребляли с давних пор.

Сладковатые бобы мунг широко используются в кулинарии. Например, в Китае их добавляют в соусы, супы, рагу, выпечку, едят в чистом виде и делают из них лапшу «фунчоза». Когда зёрнышки прорастают, состав бобов становится более питательным. В ростках маша содержится меньше калорий, чем в непророщенном виде, зато больше витаминов и аминокислот. По вкусу свежие проростки похожи на зелёный горошек – они сочные, нежные и сладкие.

Польза ростков маша

У проростков маша есть одна ключевая особенность – они превращают такой тяжелый для усвоения продукт, как бобы, в легкоусвояемый. Это объясняется тем, что в составе непророщенных бобов содержатся ингибиторы энзимов, цель которых – предотвращать прорастание семечек раньше времени. Оказавшись в желудке человека, ингибиторы затрудняют пищеварение, что может стать причиной вздутия и несварения.

Когда росток пробивается наружу, ингибиторы энзимов утрачиваются и маш становится лёгким для усвоения высокобелковым продуктом. Поэтому нутрициологи рекомендуют проростки мунга вегетарианцам, людям в период восстановления после болезней и беременным женщинам.

Регулярное употребление в пищу ростков маша помогает:

- Нормализовать работу кишечника и усвоить полезные вещества;
- Улучшить обмен веществ, снизить тягу к сладостям;
- Укрепить сердечно-сосудистую систему;
- Снизить уровень холестерина;
- Повысить выносливость;
- Выработать сильный иммунитет у будущего ребёнка и улучшить вкус грудного молока;
- Стабилизировать гормональный фон и благополучно пережить менопаузу;
- Нормализовать уровень сахара в крови – благодаря низкому гликемическому индексу проростков;
- Снизить риск онкологических заболеваний;
- Замедлить появление морщин;
- Бобы мунг – это природный антибиотик. Питание ростками в периоды эпидемий гриппа помогает не заболеть.

Противопоказания

Не стоит съедать слишком много пророщенных бобов, можно получить пищевое расстройство. Норма здорового человека – не больше трёх столовых ложек в сутки. Если у Вас есть заболевания пищеварительной системы, лучше проконсультироваться с врачом перед тем, как вводить данный продукт в свой рацион.

Тем, у кого есть пищевые аллергии, необходимо следить за реакцией организма при первом употреблении проростков маша.

Проращивание

Выращенный в автоматическом проращивателе маш можно есть уже через 4–6 дней, когда появятся небольшие ростки высотой 3–5 см. Пророщенный маш хранится не более 5 дней в холодильнике, в плотно закрытом контейнере.

К сожалению, несмотря на огромную пользу для здоровья, найти проростки маша в магазине совсем непросто. Поэтому мы рекомендуем освоить полезный навык домашнего проращивания, чтобы питаться свежими органическими ростками круглый год. А для упрощения процесса используйте автоматический проращиватель Tribest Freshlife FL-3000.





Чаще всего проростки
маша используют как один
из ингредиентов овощного
салата, однако можно
добавить их в уже готовое
блюдо или смешать
с фруктами в смузи.

Скидка 5%
по промокоду РОСТКИ24



Рецепты с проростками

Купив автоматический проращиватель зелени, Вы получаете возможность круглый год, вне зависимости от сезона питаться свежими органическими проростками и микрозеленью.

Вы можете есть проростки отдельно от остальной пищи или приправлять ими салаты и гарниры, перемалывать в муку, выжимать растительное молочко, смешивать вместе с фруктами в смузи. Рецептов с ростками можно придумать множество, Вам остаётся только попробовать и выбрать любимые!

Скидка 5%
по промокоду РОСТКИ24

Паста из творога с проростками нута

Ингредиенты:

100 г творога (обычного или соевого);
30 г пармезана;
2 ст. л. проростков нута;
2 зубчика чеснока;
100 мл молока (обычное или растительное);
Зелень по вкусу;
Специи по вкусу.

Творожная паста с проростками нута отлично подойдёт для бутербродов или тарталеток.

Приготовление

Мелко нарежьте зелень, почистите и разрежьте пополам зубчики чеснока. Заложите все ингредиенты в чашу блендера, залейте молоком и смешивайте в течение 40–60 секунд. По желанию добавьте в готовую пасту соль, перец или оливковое масло.



Скидка 5%
по промокоду РОСТКИ24

Фруктовый смузи с проростками льна

Ингредиенты:

1 небольшой банан;
0,5 груши;
0,5 яблока;
150 мл натурального
питьевого йогурта;
1 ст. л. проростков льна;
4 ст. л. мюсли.

Сытный смузи из йогурта и фруктов может стать отличным сбалансированным завтраком с белком, углеводами и клетчаткой. Проростки льна насыщают блюдо витаминами и легкоусвояемыми жирными кислотами.

Приготовление

В чашу блендера положите нарезанные фрукты, залейте йогуртом, добавьте проростки льна и мюсли. Смешивайте около 40 секунд.



Скидка 5%
по промокоду РОСТКИ24



Салат с проростками подсолнечника

Ингредиенты:

50 г проростков
подсолнечника;
100 г томатов черри;
1 авокадо;
100 г оливок без косточки;
Пучок любой зелени;
Листья салата;
По 1 ст. л. льняного масла
и лимонного сока;
Специи по вкусу.

Проростки – универсальный ингредиент для любого салата, особенно для овощного. Добавив проростки, Вы не только дополнительно витаминизируете блюдо, но и придадите ему новый оттенок вкуса.

Приготовление

Тщательно промойте проростки подсолнуха. Нарезьте овощи, оливки и зелень. Смешайте всё вместе в тарелке со специями, сбрызните соком лимона и маслом.

Зелёный салат

Ингредиенты:

Салат:

1 ст. жмыха зелёного сока;

1/2 ст. проростков.

Соус:

1 ст. л. льняного масла;

1 киви;

1 ст. л. мёда.

Украшение:

Льняной жмых.

Зелёные продукты богаты хлорофиллом, благодаря этому их употребление укрепляет иммунитет и служит хорошей профилактикой высокого кровяного давления.

Приготовление

Смешайте в блендере все ингредиенты для соуса. Добавьте в [многофункциональный измельчитель Konstar](#) жмых и проростки, затем залейте соусом и измельчите. После этого посыпьте салат льняным жмыхом.



Скидка 5%
по промокоду РОСТКИ24



Салат из свекольного жмыха с ростками маша

Ингредиенты:

3 ст. л. свекольного жмыха;
3 ст. л. ростков маша;
Кусочек сельдерея;
3 ст. л. масла грецкого ореха;
Щепотка соли;
Щепотка кориандра;
Небольшой пучок зелени (петрушка, укроп).

Сочный и хрустящий зелёный салат со сладковатым ореховым привкусом.

Приготовление

Поместите в спиральную овоще-резку-стакан Konstar свекольный жмых и жмых грецкого ореха.

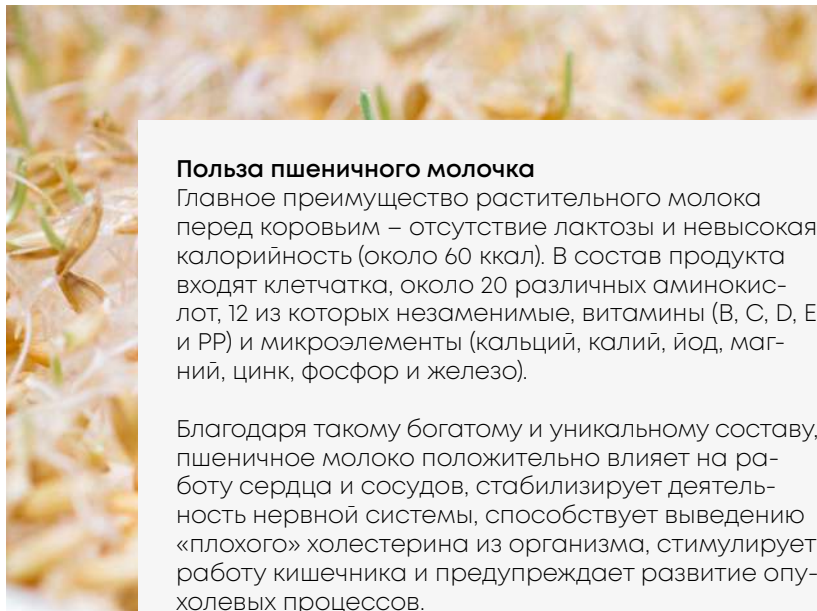
В один контейнер поместите ростки и сельдерей, в другой — масло с рубленной зеленью и специями, перед употреблением всё смешайте. Можно брать с собой в дорогу.

Пшеничное молочко

Обычно для приготовления растительного молочка используют мощный блендер, но после этого получившуюся массу нужно процеживать через сито или марлю. Гораздо быстрее и удобнее воспользоваться вертикальной шнековой соковыжималкой. В нашем случае это **Hurom H-100** – первая бессеточная соковыжималка 4 поколения, процесс мытья которой занимает не более одной минуты.

Приготовление

В промытые проростки пшеницы добавьте воду в соотношении 1:1 или 1:1,5. Затем с помощью половника понемногу загрузите в соковыжималку ростки пополам с водой. Пшеничное молоко в домашних условиях готово! Употребляйте его в чистом виде или добавляйте в каши. Вкус невероятный!



Польза пшеничного молочка

Главное преимущество растительного молока перед коровьим – отсутствие лактозы и невысокая калорийность (около 60 ккал). В состав продукта входят клетчатка, около 20 различных аминокислот, 12 из которых незаменимые, витамины (B, C, D, E и PP) и микроэлементы (кальций, калий, йод, магний, цинк, фосфор и железо).

Благодаря такому богатому и уникальному составу, пшеничное молоко положительно влияет на работу сердца и сосудов, стабилизирует деятельность нервной системы, способствует выведению «плохого» холестерина из организма, стимулирует работу кишечника и предупреждает развитие опухлевых процессов.



Узнайте подробнее
о приготовлении
пшеничного молочка
и двух видов печенья.

[Узнать подробнее](#)



Скидка 5%
по промокоду РОСТКИ24

Пшеничное печенье

Оставшийся после получения пшеничного молочка жмых мы советуем использовать для приготовления веганского печенья двух видов: сладкого и солёного. Для сравнения предлагаем приготовить часть пшеничного печенья в домашнем дегидраторе и часть – в духовке.

Сладкое печенье

Ингредиенты:

1 ст. жмыха;
1 ст. кокосовой стружки;
50 г кураги;
50 г орехов по вкусу;
4 ст. л. пшеничного
молока;
½ ст. мёда;
100 г изюма;
1 ч. л. ванилина;
Лепестки миндаля.



Приготовление

1. Мелко нарежьте орехи и курагу.
2. Смешайте в миске все ингредиенты для печенья: жмых, кокосовую стружку, нарезанные орехи и курагу, мёд, ванилин, изюм, лепестки миндаля. Добавьте пшеничное молоко, тщательно перемешайте.
3. Сформируйте из смеси небольшие печенья. Выложите их на поддон дегидратора, выставив время и температуру: 18 часов и 40 °С.



Солёное печенье

Ингредиенты:

- 1 ст. жмыха;
- 2 ст. л. жмыха, оставшегося после отжима кунжутного или льняного масел;
- 1 ч. л. сушёных трав;
- По щепотке чёрного перца и соли;
- 3 ст. л. воды.

Приготовление

1. Смешайте в миске все ингредиенты для печенья: жмых, сушёные травы, перец и соль, добавьте воду.
2. Сформируйте печеньки. Выложите их на противень, застеленный пергаментной бумагой, и выпекайте их в течение 2-х часов при температуре 110 °С.

Готовое печенье различается не только своим внешним видом, но и текстурой. В дегидраторе вышла мягкая и светлая выпечка, в то время как из духовки мы достали «румяные» печеньки, чем-то внешне похожие на овсяные.

Солёные крекеры из духовки получились более плотными – они идеально подойдут для салата или супа, в то время как закуска из сушилки для овощей и фруктов – более рассыпчатая и лёгкая.



Рецепты с микрозеленью

Польза микрозелени огромна. Эти крошечные растения содержат рекордное количество хлорофилла, насыщающего нас кислородом. Именно поэтому, добавив в свой рацион зелёные проростки с листочками, мы чувствуем подъём сил и энергии. Кроме того, каждый вид микрозелени имеет собственную «суперспособность». Так, брокколи детоксицирует организм, редис омолаживает кожу, а кресс-салат улучшает зрение.

Главное – не подвергать ростки термической обработке, чтобы не уничтожить их ценные свойства. Но если вдруг Вы вырастили слишком много микрозелени, то избыток можно подсушить в дегидраторе на низкой температуре, а затем измельчить и использовать в качестве приправы.

Смузи с витграссом и бананом

Ингредиенты:

1 банан;
Пучок витграсса;
200 мл любого
растительного молока.

Обычно сок витграсса делают в шнековой соковыжималке – но иногда можно приготовить и аппетитный смузи на молоке в блендере.

Приготовление

Как можно мельче нарежьте зелень, разломите на кусочки банан. Положите в чашу блендера витграсс и банан, налейте молоко. Смешивайте 30–50 секунд или до однородного состояния.

Имейте в виду, что этот напиток взбодрит Вас сильнее, чем кофе. Поэтому лучше всего смешивать смузи с витграссом по утрам, заряжаясь энергией на целый день!



Скидка 5%
по промокоду РОСТКИ24

Мюсли с микрозеленью подсолнуха

Ингредиенты:

3 ст. л. мюсли;
150 г натурального
йогурта;
3 финика;
30 г кедровых орехов;
3 ст. л. микрозелени
подсолнечника;
1 ч. л. мёда.

Микрозелень – это универсальный суперфуд, с помощью которого можно оздоровить абсолютно любой приём пищи. Нежные маслянистые побеги подсолнечника прекрасно дополняют завтрак из мюсли с йогуртом.

Приготовление

Очистите финики от косточек и нарежьте, смешайте все продукты в чашке. Чтобы подсластить завтрак, можно добавить в мюсли ложечку мёда.



Скидка 5%
по промокоду РОСТКИ24



Салат с микрозеленью редиса и сельдереем

Ингредиенты:

2 стебля сельдерея;
2 яблока;
½ ст. микрозелени редиса;
15 г укропа;
2 ст. л. очищенных
тыквенных семечек;
Лимонный сок по вкусу;
Оливковое масло
по вкусу;
Соль и перец по вкусу.

Чаще всего миниатюрной зеленью дополняют состав овощных и фруктовых салатов – предлагаем попробовать витаминный салат исключительно из зелёных ингредиентов.

Приготовление

Мелко нарежьте яблоки, сельдерей и укроп. В отдельной чашке смешайте лимонный сок, масло и специи. На тарелке перемешайте яблоки и сельдерей, посыпьте микрозеленью и семечками, полейте заправкой.

Бутерброды с микро-зеленью кресс-салата

Ингредиенты:

2 ломтика
цельнозернового хлеба;
Половина авокадо;
1 ст. л. лимонного сока;
2 помидорки черри;
2 ст. л. микрозелени
кресс-салата;
1 ч. л. кунжута;
Соль и перец по вкусу.

Тост с авокадо – это отличный вариант для завтрака или питательного перекуса. Он может быть ещё полезнее, если использовать цельнозерновой хлеб и посыпать авокадо микрозеленью.

Приготовление

Поджарьте хлеб в тостере до золотистой корочки. Нарежьте авокадо и томаты на тонкие пластинки. Выложите овощи на тосты, полейте лимонным соком, приправьте солью и перцем по вкусу, посыпьте кунжутом и микрозеленью.



Скидка 5%
по промокоду РОСТКИ24



Скидка 5%
по промокоду РОСТКИ24



Детский огород в проращивателе

Овощи и зелень необходимы в рационе каждого человека. Но чтобы заинтересовать ими ребёнка, нужно потрудиться – обычно детям по душе шоколадное мороженое, а не растительная пища.

Попробуйте проращивание семян вместе с детьми: пусть малыш сам засеивает лотки спраутера и меняет воду для полива. Наблюдение за стремительно развивающимся из семечка ростком познавательно, и расширит представление ребёнка о мире. И как потом не полакомиться урожаем, выращенным собственноручно?

Детям нравятся научные эксперименты. Микрозелень редиса в проращивателе будет нагляднее, чем грядка с той же редиской у бабушки. Огород для детей не так интересен, так как на грунте овощ созревает долгие недели, в то время как в спраутере вчера ещё было просто семечко, а сегодня у него уже есть зелёный хвостик.

Чтобы было ещё увлекательнее, предложите юному натуралисту засеять лоток по секторам – четырьмя разными видами семян. Но лучше подобрать такие, которые вырастают за примерно одинаковый промежуток времени. Например, для совместного проращивания прекрасно подойдут редис, пшеница, подсолнечник и душистый горошек.

Не стоит брать сложные в проращивании культуры, такие как лён, по крайней мере, для первых опытов.



Степень ответственности ребёнка должна зависеть от возраста. 8-летний школьник вполне может взять на себя снабжение семьи свежей зеленью. Только обязательно проведите инструктаж и проследите за техникой безопасности: объясните, что нельзя опускать в воду корпус с электрическими разъёмами; покажите, как ополаскивать спраутер и менять воду. Ребёнку будет тяжело держать под краном резервуар с водой, поэтому пусть наполняет его с помощью чайника или стакана.

4-летний малыш с полным обслуживанием проращивателя, конечно, не справится, и в основном будет просто наблюдать за Вашими действиями. Но всё равно обязательно придумайте посильные задания для маленького садовника, чтобы он чувствовал себя вовлечённым. Например, поручите выкладывать семена для посева и маленьким стаканчиком наполнять резервуар водой для полива.



BROCCOLI

TREFLE

ALFAFA

FENUGREC

SPINACH

Скидка 5%
по промокоду РОСТКИ24

В процессе выращивания обязательно познакомьте ребёнка с информацией об этом растении и этапах его развития, фотосинтезе и содержащихся в его проростках витаминах. Расскажите, зачем нужно поливать зелень, и для наглядности включите полив.

А когда придёт время, пусть малыш снимет свой урожай с помощью детских ножниц. Помогите ему сполоснуть зелень и предложите попробовать самому и угостить всю семью, включая кота. Проростки и микрозелень очень полезны детям – концентрация витаминов помогает повысить иммунитет и легче справляться с учебной нагрузкой.

Проращивание и наблюдение за микрозеленью – это отличный вариант досуга с детьми. Такой совместный творческий труд сблизит всю семью и поможет ребёнку развить в себе наблюдательность, терпение, аккуратность и любознательность.





Микрозелень для питомцев

Многие хозяева замечали, что, оказавшись на улице летом, собаки жуют обычный придорожный пырей, растущий в каждом дворе. А домашние кошки, вовсе не стремящиеся гулять, иногда норовят погрызть комнатные цветы.

Предлагаем Вам поделиться с пушистыми друзьями свежей микрозеленью из проращивателя.

Скидка 5%
по промокоду РОСТКИ24

На прогулке питомцы могут часами жевать сочную зелень. Их зубы не предназначены для растительной пищи, кусать травинки им довольно сложно. Зачем же они продолжают это делать? Пережёванная трава провоцирует рвоту у животного, позволяя избавиться от комков шерсти, возникающих после вылизывания, а также от непереваренных костей и шкурок. Зелень действует на питомцев и как мягкое слабительное, освобождая организм от вредных веществ.



Хлорофилл в составе травы насыщает кровь животных кислородом. Витамины и микроэлементы помогают развиваться котёнкам и щенкам.

Ну и, конечно, некоторым домашним зверькам просто приятен вкус свежих зелёных растений. Деревенские собаки и коты имеют возможность резвиться на зелёных полях и лугах, заодно обогащаясь полезными витаминами.

Но у городских домашних питомцев нет такой возможности – растущий в городе пырей таит в себе множество опасностей: на травинках могут откладывать свои яйца паразиты, на них попадают бактерии, вирусы, выхлопные газы, пыль и химикаты. Если же позволить животному грызть домашние цветы, это может навредить не только интерьеру, но и здоровью зверька. Ведь многие растения в горшках ядовиты – сок некоторых может вызывать даже остановку сердца у небольшого животного. Поэтому, если в Вашем доме живёт питомец, стоит внимательно выбирать цветы на подоконник.

Конечно, Вы можете купить зелень в зоомагазине, но надёжнее вырастить её самостоятельно. Если Вы уже проращиваете семена и злаки для себя в автоматическом проращивателе, то просто угостите своего котика или пса готовой микрозеленью и посмотрите, что ему придётся по вкусу больше всего. Как правило, любимая трава кошек и собак – это **витграсс, микрозелень овса и ячменя**.



Tribest FreshLife FL-3000

Проращивание в домашних условиях без использования специальной техники – занятие, требующее значительных затрат времени.

Tribest Freshlife FL-3000 позволяет практически полностью автоматизировать этот процесс, так как он обеспечивает регулярный полив с равными циклами. Интенсивность полива регулируется в зависимости от количества установленных лотков. Кроме того, вода в проращивателе Freshlife не заплесневевает благодаря регулярной циркуляции. Устройство крайне экономно расходует электроэнергию, снижая её затраты в режиме ожидания до 0,5 Вт.

Можно выбрать домашний спраутер Freshlife с одним или двумя лотками, в зависимости от того, какое количество проростков и как часто Вы хотите получать. Используя несколько лотков одновременно, Вы сможете делать посадки каждые 2-3 дня и регулярно собирать урожаи.

Преимущества

Регулярный автоматический полив

Устройство круглосуточно чередует 3-х минутный автоматический полив растений с 15-ти минутной паузой. Вы точно не забудут полить семена, потому что Freshlife FL-3000 сделает это за Вас.

Регулировка напора полива

Для равномерного увлажнения двух размещённых друг над другом лотков мощность напора можно увеличить.

Быстрое обслуживание

Благодаря вместительной чаше на 3,5 л при проращивании семян, не образующих слизи, воду в аппарате можно менять всего раз в сутки, что существенно экономит время.

Минимальное энергопотребление

Аппарат крайне экономичен – при максимальной нагрузке во время полива он расходует не более 8 Вт, а в режиме ожидания и вовсе 0,5 Вт.

Дополнительные лотки

Можно увеличить площадь посадки, и при этом аппарат не будет занимать больше места благодаря вертикальному размещению лотков. Рекомендуем устанавливать по 2 лотка, если требуется вырастить большой урожай.

Лотки с разделением на секции

Каждый лоток разделён на 4 части для одновременного проращивания четырёх различных видов семян.

Циркуляция воды

Вода, используемая для полива, не застаивается и не портится благодаря постоянному перемещению и обогащению кислородом во время разбрызгивания.

Экологичные материалы

Все детали проращивателя изготовлены из безопасного пластика BPA-free, не вступающего в реакцию с продуктами. Они достаточно прочные и легко моются.



Узнайте подробнее об автоматическом электрическом проращивателе для семян Tribest FreshLife FL-3000 на сайте vsesoki.ru

[Узнать подробнее](#)

Скидка 5%
по промокоду РОСТКИ24

Комплектация Tribest Freshlife FL-3000

В комплект входит:

Крышка;

2 разбрызгивателя (основной и запасной);

2 одинаковых сетчатых диска;

Трубка для воды (из 2 секций);

Лоток для проращивания;

Отсек для воды с насосом;

Трубка регулировки давления;

Комплект подкладок для витграсса (одна 4-сегментная подкладка);

Кабель питания со стандартным разъёмом;

Инструкция, переведённая на русский язык.



Также в продаже есть проращиватель Tribest Freshlife с двумя лотками – для постоянного получения свежего урожая.

[Узнать подробнее](#)

Конструкция легко разбирается и собирается заново. Например, если Вы хотите промыть насосный отсек, достаточно открыть крышку, потянув за специальный выступ, и вынуть мотор. Чтобы собрать аппарат, нужно присоединить мотор к крышке, проверить присоски на нижней части насоса и установить крышку вместе с насосом обратно. У вертикальных автопроращивателей других фирм насосный отсек закрывается с помощью винтов, из-за чего его не так просто открыть, чтобы почистить. А некоторые модели даже предполагают пайку проводов.

Сетчатые диски

В комплекте с каждым лотком Tribest Freshlife FL-3000 идут два одинаковых диска для проращивания. На поверхности первого диска равномерно выкладывается зерно, которое затем накрывается вторым диском. Это необходимо, чтобы вода распределялась равномерно и семена не смещались во время полива. Сетчатая структура дисков позволяет корням постоянно получать свежий воздух и защищает от плесени. Можно устанавливать до четырёх дисков в один лоток.

Комплект подкладок для витграсса

Многоразовая подкладка – необходимый аксессуар для выращивания зелени витграсса. Процесс проращивания длится около недели, за это время у пшеницы успевает сформироваться плотная корневая система. Если проращивать зёрна прямо на сетчатом диске, то корни могут блокировать отверстия, в которые сливается использованная в процессе полива вода. Застой жидкости в свою очередь может привести к появлению плесени и гниению семян и травы.

Подкладка способствует горизонтальному развитию корневой системы и не даёт семенам прорасти через диск. Она входит в комплект к проращивателю, состоит из четырёх сегментов – по количеству секторов диска. Данные отсеки многоразовые, они легко снимаются и моются. Независимо от количества лотков, в комплекте к проращивателю содержится только один набор подкладок. Если Вы планируете выращивать именно витграсс, рекомендуем сразу купить дополнительные наборы по количеству лотков.

Как вырастить урожай в проращивателе

1 Подготовка. Очистите все части проращивателя, следя, чтобы вода не попала на электрические разъёмы и выключатели. Не ставьте нижний ярус устройства в мойку.

2 Семена. Разложите на диске семена в один слой. Для заполнения одного лотка понадобится от 2 до 9 столовых ложек семян в зависимости от вида растения – бобовые и крупные семена лучше укладывать не вплотную.

При выращивании витграсса не забудьте предварительно накрыть диски специальной многоразовой подкладкой.

3 Сборка. Следуя инструкции, соедините все части проращивателя вместе. Вставьте трубку для воды, налейте в отсек чистую воду, которую Вы используете для питья. Обратите внимание, что при этом в отверстиях и на трубке не должно быть семян.



4 Вода. Каждый день меняйте воду. Если видите пену в воде или чувствуете неприятный запах, то при смене воды промойте насосный отсек.

5 Свет. Для проращивания достаточно обычного дневного света. Если спраутер находится в тени, то снимите крышку, когда поднимутся первые ростки.

На разных этапах развития ростка требуется разное количество дневного света. Когда Вы только засеяли диск семенами, его необходимо накрыть вторым диском, чтобы было темно и сохранялся влажный микроклимат. Но когда ростки достигнут около 4 см в высоту, им понадобится свет, поэтому верхний диск нужно будет снять.

На последнем этапе проращивания, примерно на 5–6-й день, снимают и крышку, позволяя зелени перерасти высоту лотка и стать максимально питательной.



6 Проростки. Выращенный урожай можно есть уже на 2–3-й день, когда проклёвываются небольшие ростки и зерно превращается в легкоусвояемый суперфуд, богатый белком.

7 Микрозелень. Примерно на 5–7-й день зелень становится максимально полезной: она насыщается хлорофиллом, а все витамины в зерне переходят в побеги. Время проращивания может различаться в зависимости от вида растения и качества сырья.

Готовые проростки можно хранить в холодильнике около недели, периодически промывая, а микрозелень не больше 3-х дней.

Что можно вырастить

Виды растений	Кол-во семян для 1-го лотка, ст. л.	Кол-во дней проращивания	Вкус проростков
Пшеница (витграсс)	7	9	Травянистый
Расторопша	8–9	7–10	С лёгкой горчинкой
Тыква	8	5	С лёгкой горчинкой
Лён	4	7–10	С лёгкой горчинкой
Подсолнечник	6	9	Насыщенный, маслянистый
Нут	9	2–3	Насыщенный, сладковатый
Маш	9	5	Насыщенный, сладковатый
Люцерна	5–6	7	Насыщенный, сладковатый
Клевер	5–6	7	Пряный
Редька	2–3	5–6	Острый
Чеснок	2–3	12	Острый
Горошек	9	8	Пряный, острый
Золотистая фасоль	8	4–5	Насыщенный, сладковатый
Брокколи	2–3	5–6	Без выраженного вкуса
Гречиха	5	10	Мягкий
Пажитник	4–5	6–7	Пряный, с лёгкой горчинкой
Капуста	2–3	5–6	Богатый вкус



TRIBEST
Freshlife
FL-3000

Скидка 5%
по промокоду РОСТКИ24

Как вырастить несколько урожаев одновременно

Чтобы обеспечить себя проростками и микрозеленью на каждый день, не стоит выращивать много семян сразу и потом хранить их в холодильнике. Проростки недолго находятся в той стадии, когда представляют собой легкоусвояемый суперфуд – нужно успеть употребить их до того, как они станут слишком длинными и начнут терять витамины. Проблема в том, что, даже находясь в холодильнике, проростки продолжают развиваться, стремительно теряя полезные свойства уже без необходимого им полива и света. Микрозелень в холодильнике просто увядает – поэтому мы не советуем длительное хранение.



Мы рекомендуем выращивать ровно столько проростков, сколько вы сможете съесть за день, максимум за два дня. Имея два лотка, Вы можете организовать посадки так, чтобы получать новый урожай каждые 2–3 дня. Если же у Вас получился слишком большой урожай, лучше засушите излишек проростков в дегидрататоре и затем измельчите в блендере. Получится полезная добавка для смузи, салатов и каш.

Не стоит устанавливать больше двух лотков за раз. Теоретически это возможно, но на практике неудобно: нижним ярусам будет не хватать света, а напор полива сложно отрегулировать так, чтобы равномерно хватало на все ярусы. К тому же, одного лотка, как правило, хватает для семейного использования до четырёх дней.



Можно засадить два лотка одновременно разными культурами. Единственное – не стоит проращивать что-то по соседству со льном, так как его семена выделяют очень много слизи.

Чтобы получать свежий урожай регулярно, сначала выясните, сколько дней проходит до полного развития семечки в свежую зелень. Затем засадите один лоток, а в середине цикла проращивания установите под ним второй. Когда снимете первый урожай, сразу засейте лоток заново, установив его под вторым.

Первые дни проращивания семенам не требуется свет, они комфортно чувствуют себя, накрытые сверху диском и ещё одним лотком. Когда ростки станут побольше, перемещайте лоток выше.

Проращивание семян на нескольких дисках в одном лотке

Этот способ отлично подойдёт для получения проростков с небольшими «хвостиками» (бобовых, зёрен или орехов), но не для микрозелени – ей нужно больше пространства и света. В комплекте с проращивателем к каждому лотку идёт по два сетчатых диска, остальные придётся докупать. При таком проращивании нельзя пользоваться подкладками для витграсса, так как они прервут циркуляцию воды.

Технология очень проста: раскладываете зёрна на одном диске и, как обычно, накрываете вторым диском. Но не оставляете его пустым, а засеиваете сверху ещё одним слоем зёрен. Затем кладёте следующий диск, на него также раскладываете семена в один слой. И так далее. Самый верхний диск засеивать не нужно. Можно начать проращивание с одного диска, а на следующий день добавить новый: так Вы получите свежие проростки на день позже предыдущих.

Важный нюанс: при добавлении дополнительных дисков или лотка нужно чаще менять воду для полива. Например, два раза в день вместо одного.

Как настроить ОПТИМАЛЬНЫЙ ПОЛИВ

Перед началом проращивания нужно обязательно настроить оптимальный полив, отрегулировав напор воды. Tribest FreshLife FL-3000 работает от сети, раз в 15 минут происходит трёхминутный полив. Вода, используемая для полива, постоянно циркулирует по устройству и потому не застаивается в течение суток.

Система полива состоит из следующих частей:

- Резервуар с водой – нижний отсек спраутера;
- Трубка, регулирующая давление – вставляется в резервуар с водой и контролирует напор;
- Соединительные трубки для подачи воды. Одна или две – по количеству лотков;
- Вращающийся разбрызгиватель.

1 Чтобы начать процесс проращивания, вставьте в отверстие внизу лотка трубку для регулировки давления – выставьте её на середину, если будет один лоток, если будет два – ближе к символу минуса. Соедините лоток/лотки для проращивания с нижним отсеком. Затем налейте в резервуар спраутера чистую питьевую воду, оставив 3 см до края.

2 Установите трубку/трубки для подачи воды и разбрызгиватель. При включении он должен медленно вращаться по кругу и поливать всю поверхность диска. При слишком большой скорости вода будет разбрызгиваться по стенкам лотка или даже за пределами корпуса проращивателя. В таком случае часть семян будет перенасыщена влагой (может появиться неприятный запах), а семена в центре останутся без полива. Если разбрызгиватель вращается неравномерно – ничего страшного, вода растечётся по сетчатым дискам.

3 В трубке регулировки давления есть специальное дренажное окошко и символы «+» и «-» на основании. Для увеличения напора нужно крутить трубку в сторону «минуса». И наоборот. Помимо этого вращением можно управлять, переставляя пластиковые заглушки на разбрызгивателе.

С помощью плоского предмета, например ножа (его тупой стороны!), Вы легко можете их переместить, освободив отверстия ближе к краю разбрызгивателя и перекрыв те, что ближе к центру. При закрытии одних отверстий давление струи воды в других возрастёт.

На напор воды влияет ещё и наполненность нижнего отсека. Мы рекомендуем наливать примерно 3,5 литра воды – до верхней полосы.

Если вдруг Вам приходится пропустить один день ухода за проращивателем и не получается сменить воду вовремя, то добавьте в неё немного экстракта семян грейпфрута или перекиси водорода для дополнительной дезинфекции.



Скидка 5%
по промокоду РОСТКИ24

Как правильно очищать спраутер

Во время каждой смены воды ополаскивайте нижний отсек, чтобы не образовывалась слизь. Если чувствуете посторонний запах, то промойте все детали, включая насосный отсек. Можно использовать губку с моющим средством. Обратите внимание, что нижнюю часть FL-3000, в которой расположен двигатель, нельзя ставить в мойку, так как вода не должна попадать в электрические разъёмы.

1 Очищение сетчатых дисков

При проращивании некоторых семян, их корни проникают сквозь сетчатые диски и переплетаются. Чтобы легко отделить их от дисков, действуйте в два этапа:

- Помойте диски с помощью щётки под проточной водой, стараясь, насколько это возможно, удалить корни.
- Просушите и почистите их щёткой уже без воды. После этого семена и корни легко отслоятся.

Диски можно промыть в посудомоечной машине, но только без нагрева и сушки. Перед началом нового цикла их необходимо продезинфицировать перекисью водорода (а также лотки, нижний отсек и остальные детали).

2 Очищение разбрызгивателя

После каждого сбора урожая промывайте разбрызгиватель горячей водой, используя тонкий ёршик. Если налёт забил отверстия разбрызгивателя, то его можно разобрать и почистить.

3 Очищение лотков для проращивания

Промывайте лотки для проращивания губкой с моющим средством и ополаскивайте под проточной водой.

4 Очищение трубок для поступления воды

Промывайте зелёные трубки изнутри проточной водой каждый раз после окончания проращивания. Желательно иногда прочищать их от налёта с помощью тонкого ёршика.





Микроферма EasyGreen EGL 55

Уникальная микроферма EasyGreen EGL 55 – отличный способ доверить проращивание автоматизированной системе. В комплекте есть 5 картриджей для одновременного выращивания разных растений. Положите в них семена и налейте воды, и через некоторое время собирайте урожай!

Устройство работает по принципу гидропоники, поэтому Вам не придётся использовать грунт. Проращиватель самостоятельно поддерживает влажность посадок, распыляя воду в течение дня через заданные Вами промежутки времени. Продолжительность проращивания в EasyGreen Light меньше, чем в других аналогичных приборах за счёт того, что не требуется предварительно замачивать семена.

Скидка 5%
по промокоду РОСТКИ24

Преимущества

Усовершенствованная система полива

Генератор разбрызгивает мелкие капли, создавая «туман» и бережно орошая растения, не позволяя им прогнуться и погибнуть под тяжестью больших капель. Проращивание в микроферме исключает повторное использование воды – для полива всегда используется новая и свежая вода из резервуара.

Отсутствие предварительного замачивания семян

Не требует затрат ручного труда и времени, позволяет загрузить сухие материалы в лоток и получить урожай значительно быстрее и проще.

Работа по принципу гидропоники

Для посадок Вам не понадобится грунт, который пачкает руки и может просыпаться на пол. Используется только вода.

Наличие отдельных картриджей

Возможность одновременно выращивать до 5 видов растений из разных групп. На один картридж можно засеять до 50 грамм сухого продукта, в зависимости от проращиваемой культуры.

Безопасные материалы

Проращиватель полностью изготовлен из нетоксичного полимера (BPA-free), не содержащего бисфенол А.

Быстрое обслуживание

Необходимо доливать воду всего раз в сутки, слив же происходит самостоятельно: либо в отдельную ёмкость, либо в раковину.

Полностью автоматизированный процесс проращивания

Вам необходимо всего один раз настроить периодичность поливов на таймере, далее аппарат будет сам включать-ся и отключаться. Требуется только доливать воду всего раз в сутки.



Узнайте подробнее об автоматическом проращивателе-микроферме для семян EasyGreen EGL-55 на сайте vsesoki.ru

[Узнать подробнее](#)

Комплектация микро-фермы EasyGreen EGL 55

Система EasyGreen включает в себя 3 основные части: основание проращивателя, корпус микродисперсионного генератора тумана и съёмная крышка.

Основание состоит из двух отсеков: для проращивания и для воды. Отсек для проращивания **1** может быть использован для посева семян одного вида или для установки от 1 до 5 небольших поддонов-картриджей **2** с целью одновременного выращивания разных проростков. Дно отсека сделано наклонным для эффективного удаления лишней жидкости. На отсек для воды **3** устанавливается мелкодисперсионный генератор, включающий в себя:

- Сменный воздушный фильтр **4**, задерживающий пыль;
- Заглушки для контроля подачи воды **5**. Эта деталь служит для контроля уровня воды в резервуаре генератора. После проверки необходимо установить заглушку на место во избежание испарения, а также порчи урожая вследствие загрязнения воды. Для комфортной эксплуатации в устройстве предусмотрено две заглушки.

Также микроферма EGL 55 оборудована сливным отверстием **6** и гибкой дренажной трубкой **7** для слива отработанной воды. Трубка длиной 1 метр изготавливается из медицинской резины. Кроме того, проращиватель укомплектован специальным таймером **8**, регулирующим частоту и продолжительность периодов активности прибора. Конструкция накрывается удобной съёмной крышкой **9**, которая позволяет выращивать ростки любой высоты.



Эксплуатация

Чтобы получать качественный урожай и не вредить оборудованию, необходимо следовать перечисленным в инструкции правилам пользования домашней микрофермой:

- Не наливайте воду через отверстие для забора воздуха или фильтр генератора тумана;
- Не применяйте абразивные чистящие средства при мытье устройства;
- Заменяйте воздушный фильтр при сильном загрязнении;
- После получения урожая тщательно мойте использованные лотки и картриджи под проточной водой;
- Регулярно промывайте крышку и основание проращивателя, а также корпус мелкодисперсионного генератора.

Настройка таймера

Проращиватель EasyGreen EGL 55 укомплектован удобным таймером на 24 часа. Он выглядит как адаптер с механическим управлением и предназначен для контроля периодичности орошения подрастающих семян. Таймер можно запрограммировать таким образом, чтобы он самостоятельно активировал генератор тумана в нужное время. Одно деление – 15 минут, количество повторений – до 96 раз.

Таймер снабжён переключателем: выключатель в положении «вниз» – работает таймер, выключатель в положении «вверх» – розетка работает в обычном режиме (без таймера). Установка времени включения производится при помощи сегментов, расположенных по периметру круглого поворотного переключателя. Сначала направьте все сегменты к центру, а затем поднимите сегменты, соответствующие интервалам времени, в которые должно осуществляться орошение.



Мы предлагаем три различных установки, которые были признаны подходящими для большинства районов по всему миру:

- **Сухая жаркая погода.** Активируйте 8 рычажков на таймере;
- **Влажная жаркая погода.** Активируйте 8 рычажков на таймере и снимите крышку на ночь;
- **Влажная холодная погода.** Активируйте 5–6 рычажков на таймере.

Общая рекомендация: в перерывах между активацией рычажков (когда генератор тумана не работает) семена/ростки должны быть влажными, но не размокшими.



Технология туманного распыления

Микроферма EGL 55 представляет собой закрытую систему, в которой постоянно поддерживается комфортная для проращивания влажная среда. Вне зависимости от времени года в микроферме можно не только прорастить семена в домашних условиях, но и получить урожай свежих ростков зелени.

Конструкция генератора обеспечивает наилучшую циркуляцию воздуха, что является необходимым условием для прорастания и дальнейшего развития семян. Эффективная схема дренажа поддерживает уровень влаги на оптимальном для проращивания уровне.

Вода в проращивателе EasyGreen EGL 55 не подаётся струйно, а распыляется с помощью генератора тумана. Водяная струя, пройдя сквозь генератор мелкодисперсионного орошения, разбивается на мельчайшие частицы и охватывает прорастающее зерно «водяным факелом». Таким образом, задействованной оказывается каждая частица воды, что значительно снижает её расход. При этом семя и проклюнувшийся росток обволакиваются влагой, получая полноценное питание.

Также орошение с помощью мелкодисперсионного генератора избавляет семена от риска появления плесени, благодаря орошению в оптимальном объёме.



Соковыжималка Hurom H-100

Hurom H-100 – первая бессеточная соковыжималка. Это устройство выводит отжим продуктов на новый уровень, так как получаемые с его помощью соки сохраняют максимальное количество витаминов и микроэлементов. H-100 отличается уникальным дизайном – соковыжималка удостоилась золотой награды Good Design.

Благодаря замене металлической сетки на решётку с узкими отверстиями устройство стало намного проще мыть – в решётке не застревает мякоть, её достаточно ополоснуть под струёй воды после отжима сока.

Производитель также внёс в конструкцию соковыжималок Hurom 4 поколения ряд усовершенствований: в отжимной корзине больше нет шумного обтирателя, вертикальный рычаг блокирует преждевременный выход жмыха, а продукты можно загружать через 2 отверстия: верхнее для длинных овощей и фруктов, боковое для мелких ингредиентов.

Преимущества

Шнековый отжим

Шнек вращается с крайне низкой скоростью - 43 оборота в минуту, что позволяет избежать нагрева продуктов при обработке, сохраняя максимальное количество полезных веществ.

Минимальное окисление сока

Фильтр не содержит металлических частей, а в отжимной корзине отсутствует обтираетель, дополнительно взбалтывающий сок. Таким образом, окисление сока сведено к минимуму.

Удобное мытьё деталей

В системе Hurom H-100 нет ни отверстий малого размера, ни составных частей, поэтому застревание мякоти исключено. Для очистки деталей достаточно промыть их водой.

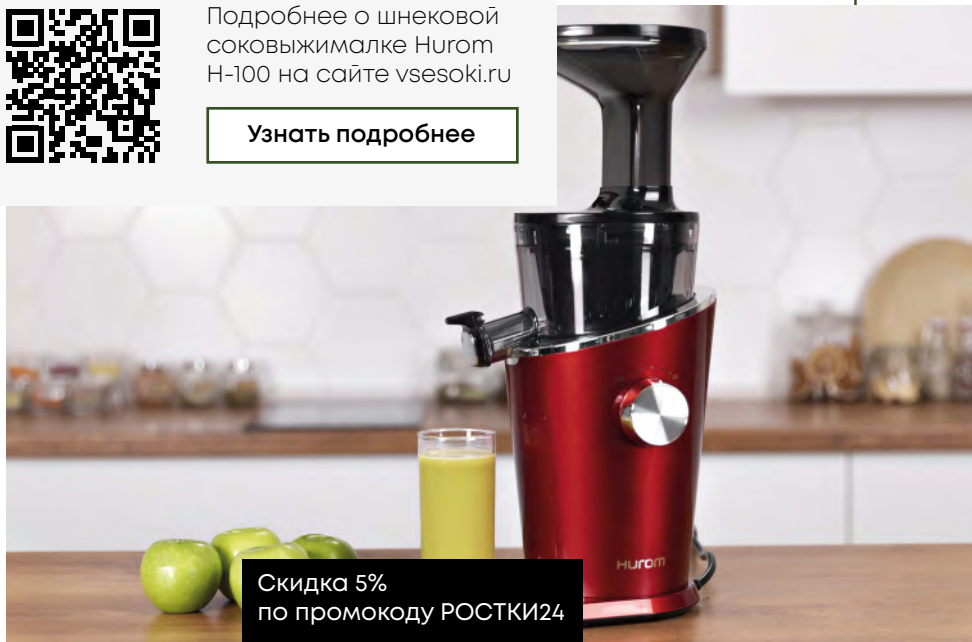
Гарантия и качество

Бренд Hurom славится на весь мир качеством и оригинальностью своей продукции. Именно они изобрели и запатентовали технологию вертикального шнекового отжима. Гарантия на соковыжималку составляет 10 лет!



Подробнее о шнековой соковыжималке Hurom H-100 на сайте vsesoki.ru

[Узнать подробнее](#)



Скидка 5%
по промокоду РОСТКИ24



Соковыжималка Angel Juicer Angelia 5000

Angel Juicer Angelia 5000 – это двухшнековая горизонтальная соковыжималка, которая отлично подходит для сложных задач, а именно отжима витграсса, зелени и дикорастущих трав. Шнеки из нержавеющей стали легко справляются с измельчением жёстких растений, отжимая сок из ингредиентов до последней капли.

Модель Angelia 5000 показывает максимальную эффективность при отжиге – до 80% сока из любых продуктов: от сочных плодов и корнеплодов до волокнистых овощей и зелени. Производительное и надёжное устройство подойдёт тем, кто делает напитки из сложных ингредиентов в большом объёме.

Стальной обтекаемый корпус не только защищает двигатель от повреждений, но и стильно выглядит. Эффектный дизайн соковыжималки премиум-класса выгодно отличает устройство от конкурентов.

Скидка 5%
по промокоду РОСТКИ24

Преимущества

Отжимайте соки литрами

Angelia 5000 оснащена улучшенной системой охлаждения двигателя, которая предотвращает перегрев мотора. Готовьте соки в большом количестве без остановок, сохраняя высокие показатели эффективности.

Справляется с любыми ингредиентами

Два шнека из нержавеющей стали качественно измельчают такие сложные продукты как витграсс, зелень и дикорастущие растения.

Заменяет несколько бытовых приборов

С дополнительными аксессуарами готовьте мякотные соки и смузи, сорбеты и пасту, детское питание и соусы.



Подробнее о шнековой соковыжималке Angelia 5000 на сайте vsesoki.ru

[Узнать подробнее](#)



Скидка 5%
по промокоду РОСТКИ24



Персональный мини-блендер Tribest PB-430

Мини-блендер Tribest PB-430 подойдёт тем, кто ведёт здоровый образ жизни. Небольшой блендер весом чуть больше килограмма очень просто брать с собой и не изменять полезным привычкам даже в путешествиях.

Несмотря на компактность, Tribest PB-430 имеет мощный двигатель в 200 Вт. Он позволяет смешивать однородные коктейли и смузи, легко измельчая даже орехи и замороженные ягоды.

В комплекте с мини-блендером есть несколько ёмкостей для приготовления и хранения. Вам будет удобно хранить в холодильнике детское питание или приносить в спортзал уже готовый протеиновый коктейль

Скидка 5%
по промокоду РОСТКИ24

Преимущества

Не нарушает тишину в доме

Блендер Tribest отличается бесшумной работой, поэтому вы не потревожите своих домочадцев.

Мобильность

Походные крышки позволяют хранить готовые напитки и брать с собой.

Удобные чаши для разных блюд

В комплекте есть три прозрачные чаши из тритана разного объёма: 200 мл для соусов и детского питания, 300 мл для смузи, 450 мл для протеинового коктейля – и стеклянная банка Мейсона 370 мл.



Подробнее о блендере Tribest PB-430 на сайте vsesoki.ru

[Узнать подробнее](#)

Прочные ножи из нержавеющей стали

Четыре острых разнонаправленных лезвия легко справятся как со взбиванием замороженных ягод в смузи, так и с измельчением орехов или трав.



Скидка 5%
по промокоду РОСТКИ24



Спиральная овощерезка- стакан Konstar

Переносная спиралерезка KS-223 – это компактное функциональное приспособление, которое станет незаменимым помощником для всех, кто придерживается правильного питания и живёт в активном ритме.

В комплекте есть всё необходимое для того, чтобы приготовить, заправить и съесть натуральный свежий салат, не используя дополнительные кухонные принадлежности. Теперь это можно сделать в любой момент и в любых условиях, в том числе в дороге, на учёбе или на работе.

Всё, что нужно – просто захватить с собой переносную спиральную овощерезку и ингредиенты для салата. Конструкция предусматривает отдельные контейнеры для масла (заправки) и сыпучих компонентов.

Преимущества

Универсальность

Спирулайзер нарезает аккуратные тонкие спирали из моркови, огурцов, цукини, яблок и других твёрдых продуктов, работая как точилка.

Приборы уже в комплекте

На тритановом стакане крепится складной столовый прибор, объединяющий ложку и вилку.



Подробнее о спираль-резке-стакане Konstar на сайте vsesoki.ru

[Узнать подробнее](#)

Безопасное измельчение

Под крышкой располагается удобный толкатель, с помощью которого ингредиенты вращательным движением подаются на лезвие ножа.

Различные виды нарезки

Возможно получить цельную пружинистую спираль или отдельные полукруглые кусочки.

Встраиваемые элементы

Пространство внутри крышки объединяет удобный контейнер для соуса или заправки и отсек для заготовки сухих ингредиентов (орешки, семена, ягоды годжи, хлопья и проростки).



Скидка 5%
по промокоду РОСТКИ24



Измельчитель 4 в 1 Konstar

Универсальный миксер Konstar KS-180 – это идеальное решение множества ежедневных кулинарных задач. Вооружившись этим стильным эргономичным гаджетом, можно быстро справиться с нарезкой ингредиентов (в том числе фигурной), отделить желтки от белков, помыть фрукты и зелень, измельчить или натереть продукты, взбить яйца или смешать коктейль. В отличие от электрических аналогов, ручной измельчитель не зависит от источника энергии и может свободно применяться в дороге или на природе.

Одно устройство позволяет провести все стадии обработки фруктов и овощей – от мытья до превращения в готовое блюдо. Работать с измельчителем проще простого.

Скидка 5%
по промокоду РОСТКИ24

Преимущества

Продуманная комплектация

Ножки-присоски для устойчивого закрепления, бокс для безопасного хранения лезвий, герметичная крышка и удобный держатель для продуктов.

Слайсер со сменными насадками

В комплект включены 5 разновидностей ножей: слайсеры для тонких ломтиков и с волнистой заточкой и 3 вида тёрлок.

Больше, чем измельчитель

В комплекте есть решётка-центрифуга для мытья и сушки продуктов, насадка для взбивания, встроенный в крышку сепаратор для отделения яичного желтка.

Независимость измельчителя от электросети

Ручной комбайн незаменим поварам на выездных мастер-классах и всем, кто отправляется в путешествие или на дачу.



Подробнее об измельчителе 4 в 1 Konstar на сайте vsesoki.ru

[Узнать подробнее](#)



Скидка 5%
по промокоду РОСТКИ24



vk.com/vsesoki



instagram.com/vsesoki



ok.ru/vsesoki



youtube.com/vsesoki



[WhatsApp: +7 911 103 11 44](https://wa.me/79111031144)

*деятельность организации Meta Platforms Inc и её продуктов Instagram и Facebook запрещена в Российской Федерации.

Скидка 5%
по промокоду РОСТКИ24



vsesoki.ru

2024