

Чем полезна свежая зелень?

*Во фруктах и овощах
питательности масса.
Ешьте больше зелени
и меньше мяса.*

В. Маяковский

Весна – период природного обновления! С каждым днем все больше солнца – приближается лето. Хочется все больше легких гарниров и свежей зелени в рационе. Зелень заряжает нас витаминами, делает рацион полезнее и эстетически привлекательнее. Калорийные блюда на столе можно заменить легкими салатами и овощными смесями. В последнее время ведущие шеф-повара мира используют микрозелень при оформлении кулинарных шедевров. Что мы знаем об этом продукте? Как инновационное веяние в кулинарии микрозелень появилась в восьмидесятих годах XX столетия, тогда пищевые изыски стали украшать зелеными ростками. Микрозелень (от англ. microgreens) – молодые побеги пряных трав, бобовых, овощных и злаковых культур. Высота растений до 5 см., выращивают ее до появления первых листочков на ростке, срезают уже в течение двух недель после посева. Кроме того, последователи культуры здорового образа жизни давно используют проростки семян, у которых в процессе замачивания появляются ростки.

Уникальность микрозелени в том, что заложенные природой в растения питательные вещества из семени не расходуются на процесс роста растения, сохраняя более высокие показатели содержания витаминов (прежде всего это витамин С, Е, К), бета-каротин (предшественник витамина А) и каротиноидов (природные пигменты-антиоксиданты).

С учетом короткого срока свежести микрозелени ее сложнее транспортировать и хранить. При желании, в специальных магазинах можно купить семена или даже наборы с подробной инструкцией для выращивания на домашнем подоконнике или балконе. Процесс не требует специального качества/состава почвы и освещения. Традиционно, в качестве культуры выращивают: зеленый салат, лук, укроп, петрушку, рукколу, кориандр (кинзу), мяту, базилик, эстрагон и другие пряные травы. Реже используют семена свеклы, редиса, японской редьки (дайкона), злаков, капусты, подсолнечника, амаранта, турецкого гороха (нута). Не выращивают в качестве микрозелени растения семейства пасленовых (картофель, помидоры, баклажаны, перец), тыквенные культуры (огурец, тыква, арбуз, дыня), так как их проростки имеют специфичный горьковатый вкус.

Спектр использования микрозелени широк - от **оформления Ваших кулинарных шедевров до поддержания красоты**. Можно с помощью блендера протереть молодые побеги, использовать эту массу в кубиках для льда (утром протирать лицо), в качестве масок для лица. Такой состав будет содержать высокий уровень витамина С, важных для кожи микроэлементов, хорошо питать и тонизировать кожу.

Витамин С (аскорбиновая кислота) **обеспечивает хороший иммунитет, стрессоустойчивость, участвует в синтезе коллагена**. Большое содержание аскорбиновой кислоты именно в листовой зелени. Украшайте маленькими листочками супы, мясо, рыбы, гарниры, соусы, бутерброды! Микрозелень можно использовать в витаминных коктейлях, фрешах и смузи. Пробуйте новые полезные весенние рецепты: винегрет из запеченных овощей с зеленью,

лаваш с сыром и зеленью, легкий весенний салат, теплый салат с морепродуктами, огуречный мохито с лаймом и веточкой мяты – *дерзайте, творите! И будьте здоровы!*

Легкий салат с микрозеленью

Рецепт простого легкого фитнес-салата, который содержит много витаминов. Горошек придаст ему свежести, а апельсиново-оливковая заправка делает его необыкновенным и ароматным.

Ингредиенты:

редис — 1 пучок;
микрозелень гороха — 3 горсти;
руккола – 1 пучок;
сыр фета — 60 гр.;
огурец — 1 шт.
Для заправки:

апельсин – 0,5 шт;
масло оливковое – 30 мл;
горчица сладкая – 0,5 ч.л.;
уксус бальзамический — 1 ч. л.;
соль, перец — по вкусу.

Способ приготовления: Нарезьте редис и огурец кружочками, а сыр фета — кубиками. Выложите в салатницу огурец, редиску, рукколу, фету и микрозелень горошка. Затем сделайте заправку: в отдельную тарелку выдавите сок апельсина, добавьте оливковое масло, соль, бальзамический уксус и горчицу. Все посолите, поперчите и взболтайте венчиком или вилкой. Заправьте соусом салат и аккуратно смешайте все ингредиенты.

Картофельный суп с микрозеленью лука порей

Лук порей, в отличие от обыкновенного лука, более нежный и сочный. Молодые проростки содержат массу микроэлементов, витамина С, тем самым помогают повысить иммунитет. Микрозелень порея является отличным дополнением к салатам, бутербродам и первым блюдам. Овощной суп из картофеля придаст сил и энергии, а также согреет в прохладную погоду.

Ингредиенты:

картофель – 1 кг;
лук репчатый – 1 шт;
чеснок – 3 зубчика;
овощной бульон – 4 стакана;
свежий тертый имбирь – 2 ст.л.;
твердый сыр – 50 гр.;
оливковое масло – 1 ст.л.;
микрозелень лука порей;

соль, перец – по вкусу.

Способ приготовления:

Нагрейте в кастрюле с толстым дном оливковое масло и обжарьте на нем мелконарезанный репчатый лук до готовности. Затем, к луку добавьте измельченный чеснок и имбирь и готовьте их около минуты. Очистите картошку и нарежьте ее небольшими кубиками. Добавьте картофель к обжаренным овощам и залейте все овощным бульоном. Приправьте суп перцем и солью. Варите картофель на среднем огне 10-15 минут после закипания. Измельчите суп до однородного состояния с помощью погружного блендера. Добавьте тертый сыр и хорошо перемешайте суп.

Подавайте суп украсив порции микрозеленью лука порея.