

## Свойства

Пророщенная люцерна является прекрасным общеукрепляющим и детоксифицирующим средством, снижающим уровень холестерина и предупреждающим развитие атеросклероза. Обладает эстрогеноподобной активностью и повышает лактацию у кормящих матерей. При употреблении люцерны повышается эластичность артерий, стабилизируется уровень сахара в крови, эффективно снижается артериальное давление

## Особенности выращивания

Оптимальное количество семян для одного контейнера - 2 грамма. Микрозелень готова к употреблению через 5-8 дней. Растет без особого труда при соблюдении общих рекомендаций по выращиванию

## 6. ГОРЧИЦА «БЕЛАЯ»

### Описание

Микрозелень горчицы, благодаря перечному вкусу и тонкому аромату, придаст легкую остроту мясным и рыбным блюдам, овощным салатам и закускам

### Питательная ценность

В ростках горчицы содержится аскорбиновая кислота, рутин, витамины E, P, C. Ценные минералы (кальций, магний, селен, цинк, фосфор, марганец), эфирные масла, пищевые волокна, кислоты омега-3 и омега-6

### Свойства

Употребление микрозелени горчицы улучшает иммунитет, повышает жизненный тонус, ускоряет обмен веществ. При постоянном употреблении продукт помогает укрепить стенки сосудов, предупреждает развитие онкологических заболеваний, смягчает симптомы климакса. Ростки горчицы обладают антисептическими и противовоспалительными свойствами

## Особенности выращивания

Оптимальное количество семян для одного контейнера - 4 грамма. Микрозелень готова к срезке и употреблению на 5-8 день после посева. Растет без особого труда при соблюдении общих рекомендаций по выращиванию

## Общие рекомендации по выращиванию микрозелени

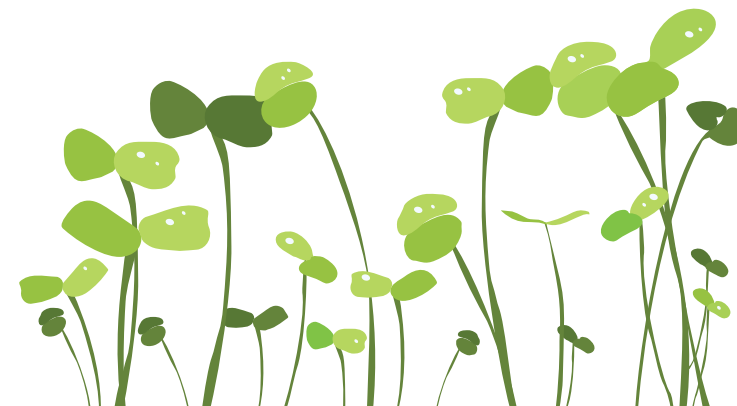
1. Замочите семена на 1-2 часа в растворе биоактивного концентрата для микрозелени Microbionic, согласно норме расхода, указанной на упаковке
2. Смочите джутовый коврик водой, но не переувлажняйте
3. Положите джутовый коврик в контейнер
4. Равномерно распределите 2-4 грамма семян по коврику, неплотно друг к другу, во избежание возникновения плесени
5. Опрыскайте семена раствором биоактивного концентрата для микрозелени Microbionic, но не заливайте
6. Закройте контейнер крышкой
7. Поместите семена в темное, теплое место до появления проростков
8. Следите, чтобы семена не пересыхали
9. Во избежание гниения из-за высокой влажности и недостатка воздуха проветривайте семена 1-2 раза в день. Не заливайте их водой, достаточно опрыскивать из пульверизатора
10. Проросшие семена разместите на светлом подоконнике (или под специальными лампами), но следите, чтобы прямые солнечные лучи и избыток света не пересушили семена, опрыскивайте раствором биоактивного концентрата для микрозелени Microbionic 2 раза в день
11. Микрозелень готова к употреблению при достижении максимальной высоты 5-7 см, срок прорастания занимает от 4 до 10 дней в зависимости от условий внешней среды и выбранной культуры
12. Срезанную микрозелень можно хранить в холодильнике до 5 дней, поместив ее в контейнер или целлофановый пакет
13. Джутовый коврик не предназначен для повторного использования

# Biocraft®

Сделано природой

## Набор для выращивания микрозелени

## Инструкция



## Набор для выращивания микрозелени от компании «Биокрафт» содержит 6 видов семян

### 1. КРЕСС-САЛАТ «ЗАБАВА»

#### Описание

Микрозелень кресс-салата имеет пикантный пряный аромат и острый, освежающий вкус с легкой горчинкой. В кулинарии её применяют в качестве приправы или витаминной добавки для супов, салатов, сэндвичей или бутербродов, хорошо подойдет к мясным и рыбным блюдам

#### Питательная ценность

В составе кресс-салата присутствуют такие витамины, как E, K, PP, D, C, многие необходимые минералы, среди которых фосфор, магний, железо, кальций

#### Свойства

Микрозелень кресс-салата обладает общеукрепляющим действием. Усиливает процессы пищеварения, ускоряет обмен веществ. При регулярном употреблении нормализует уровень артериального давления. Употребление кресс-салата пробуждает аппетит

#### Особенности выращивания

Оптимальное количество семян для одного контейнера - 2 грамма. Кресс-салат готов к употреблению через 3-7 дней в зависимости от условий внешней среды. При взаимодействии с водой семена кресс-салата покрываются слизью. Чтобы слизь не мешала проросткам дышать, их необходимо равномерно разложить на джутовом коврик, на расстоянии друг от друга

### 2. РЕДИС «ВИОЛЕТТА»

#### Описание

Микрозелень редиса имеет приятно-жгучие на вкус листочки, это великолепная пикантная добавка к бутербродам, салатам из сырых овощей и блюдам из мяса

#### Питательная ценность

Ростки редиса содержат в себе железо, фитонциды, магний, натрий, калий, кальций, фосфор, рибофлавин, никотиновую кислоту, витамины C, PP, группы B. Также в редисе есть сахара, ферменты, клетчатка и жиры

#### Свойства

Оказывает общеукрепляющее действие на организм. Благоприятно влияет на работу сердечно-сосудистой системы, повышает эластичность стенок сосудов. В проростках редиса много фитонцидов, которые являются натуральными антибиотиками, способствующими укреплению иммунитета. Микрозелень усиливает пищеварение, обладает желчегонным действием

#### Особенности выращивания

Оптимальное количество семян для одного контейнера - 4 грамма. Редис готов к употреблению через 3-6 дней в зависимости от условий внешней среды. Растет без особого труда при соблюдении общих рекомендаций по выращиванию микрозелени

### 3. РУККОЛА «ГУРМАН»

#### Описание

Листья и стебли рукколы имеют пряно-горчичный вкус и свежий аромат. Придает особо пикантный вкус рыбным и мясным блюдам

#### Питательная ценность

Руккола ценится за своеобразное сочетание эфирных масел, витаминов (A, B, PP, C, E, K), микроэлементов (магний, медь, цинк, селен, железо, натрий, кальций, калий, марганец, фосфор, йод, селен), флавоноидов, жирных кислот омега - 3, 6, 9

#### Свойства

Способствует улучшению обменных процессов в организме, повышает гемоглобин, иммунитет и общий тонус организма. Укрепляет нервную систему, стенки сосудов и выводит холестерин, снижает сахар в крови, способствует укреплению и оздоровлению всей сердечно-сосудистой системы, нормализует давление. Помогает нормализовать свертываемость крови и работу ЖКТ, улучшает водно-солевой обмен

#### Особенности выращивания

Оптимальное количество семян для одного контейнера - 2 грамма. Зелень рукколы готова к употреблению через 6-12 дней, можно выращивать в домашних условиях без особого труда. Хранить срезанную зелень рукколы в холодильнике не более 12 часов

### 4. СВЁКЛА «КРАСНЫЙ ШАР»

#### Описание

Микрозелень свёклы имеет легкий приятный свекольный вкус. Добавьте свекольные ростки к салатам и вторым блюдам

#### Питательная ценность

Содержит бета-каротин, аскорбиновую кислоту, а также витамины A, E, K и группы B (1, 3, 6), фолиевые кислоты, минеральные вещества (калий, натрий, кальций, железо, магний, марганец, цинк, медь и фосфор), антиоксиданты, пищевые волокна

#### Свойства

Молодые побеги свёклы за счет содержания антиоксидантов оказывают противовоспалительное действие и способствуют регенерации клеток, расщеплению жира, детоксикации организма, красоте и здоровью кожи. Также способствуют снижению веса и улучшают эмоциональное состояние. Обладают тонизирующим эффектом, благодаря высокому содержанию микроэлементов и комплекса витаминов. Укрепляют иммунитет и благотворно влияют на пищеварительную систему

#### Особенности выращивания

Оптимальное количество семян для одного контейнера - 4 грамма. Наиболее качественной и полезной считается микрозелень свёклы, возраст которой составляет 5-14 дней. Растет без особого труда при соблюдении общих рекомендаций по выращиванию микрозелени

### 5. ЛЮЦЕРНА «САРГА»

#### Описание

Ростки, пророщенные из семян люцерны, обладают нейтральным, слегка травянистым и освежающим вкусом. Они эффектно украшают салаты, гарниры и другие блюда

#### Питательная ценность

Микрозелень люцерны обладает высокой питательной ценностью. В ней есть все необходимые аминокислоты, микро- и макроэлементы, витамины A, группа B (1, 2, 3, 5), C, D, E, K и редкие витамины, входящие в состав растений: D2, D3 и B12