«Огород» на подоконнике. Выращиваем свежую зелень дома

##### **Круглый год есть собственную свежую зелень? Легко, если вырастить ее прямо в квартире.**

Этот процесс не так сложен, как может показаться. А пользу невозможно переоценить, ведь витамины и микроэлементы с домашнего «огорода» поддержат иммунитет.

## Что потребуется?

* Грамотно выбрать место. Проверьте, удобно ли будет ухаживать за рассадой, достаточно ли будет растениям света (в зимнее время может понадобиться дополнительное освещение – например, специальная лампа). Рядом с будущим «огородом» не должно быть бытовой техники, на которую может попасть вода во время полива.
* Для посадки семян выбирайте горшки или ящики из пластика или глины. Деревянные емкости не подойдут – они быстро придут в негодность из-за постоянного воздействия влаги.
* Почву для рассады можно либо купить в магазине, либо подготовить самостоятельно. В случае со вторым вариантом, грунт нужно продезинфицировать при помощи прокаливания в духовке (1-2 часа) или раствора марганцовки (залить грунт, оставить на несколько часов, затем полностью просушить). После обеззараживания погибнут насекомые или их личинки, которые могли бы погубить будущий урожай.

## Что вырастить?

Если вы не слишком хорошо разбираетесь в делах огородных, начните с малого – попробуйте вырастить максимум 3-4 вида растений. Самыми неприхотливыми считаются зеленый лук, укроп, петрушка и кресс-салат.

Лук – наиболее простая в выращивании культура, которой даже грунт не требуется: достаточно воды. Можно высадить как обычный лук, так и севок. Из крупных луковиц получается больше зелени, а при использовании лука-севка зелень отличается большей нежностью и мягкостью. Для посадки используют неглубокие емкости, заполненные небольшим количеством воды. Просто погрузите в нее корни луковички и оставьте на несколько дней – вскоре появятся зеленые стрелки, которые будут быстро расти.

Укроп – потребуется хорошо освещенное, прохладное место. Когда появятся всходы, нужно как следует прорыхлить землю. После этого укроп отлично растет.

Петрушка – высаживается в грунт двумя способами: семенами или в виде предварительно заготовленных корешков. Высадив корешки, вы получите более пышную зелень. Процесс выращивания и ухода элементарный, только нужно знать одну особенность: петрушка очень долго всходит. Процесс может занять до трех недель! Все это время терпеливо поливайте землю, иначе семена пересохнут и не взойдут. Сажая корешки, углубите их в грунт целиком, вместе с кончиками.

Кресс–салат – культура неприхотливая и скороспелая. Всего через 2-3 недели после посева вы насладитесь молодой витаминной зеленью. Требования к выращиванию кресс-салата просты: достаточное освещение, регулярный полив и рыхление почвы.

[www.здоровое-питание.рф](http://www.xn----8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai/)