

Витамины круглый год!

Как же это здорово летом и зимой всегда иметь под рукой свежую зелень, например, перо лука. Ведь в нем содержится дневная норма витамина С, флавоноиды и ценные эфирные масла, витамины А, В, множество микроэлементов, в том числе и сера, которая и придаёт едкий вкус и несёт огромную пользу.

Самый простой способ пополнить организм витаминами – употреблять свежий лук, который можно вырастить прямо на подоконнике. Выращенный дома лук будет экологически чистым, без примесей химических удобрений. Его не страшно давать детям и самим употреблять в пищу.

Предлагаем 2 наиболее простых способа вырастить зелёный лук.

Способ 1. Чтобы вырастить лук в воде вам понадобится:

1. Обыкновенная луковица из магазина. (Подойдут луковицы любого размера, которые только есть у вас в наличии – посадочные или большие луковицы, разницы нет).
2. Стакан, банка, бутылка с небольшим горлышком.
3. Отстоянная вода.
4. Активированный уголь 1-2 таблетки.

Инструкция по выращиванию.

1. Первым делом нужно подготовить луковицу. Для этого предварительно чистим лук от верхнего слоя шелухи и отрезаем верхушку головки на 1-1,5 см (если лук уже пророщенный, то верхушку срезать не нужно).
2. Далее опускаем лук в емкость с водой ровно на столько, чтобы вода покрывала его корневую часть. Это нужно для того, чтобы лук пустил корни.
3. Спустя одни сутки, когда у лука отрастут корешки, нужно немного слить воду из стакана так, чтобы вода покрывала только корни. Это нужно для того, чтобы лук не начал гнить и не издавал неприятный запах.
4. Чтобы лук еще дольше не гнил, в воду можно добавить 1-2 таблетки активированного угля.
5. В течении 2-х недель необходимо периодически менять воду. Как только перья прорастут примерно до 15 см, настанет время собирать урожай.

Способ 2. Чтобы вырастить лук на зелень в грунте вам понадобится:

1. Грунт. Зимой можно приобрести подходящий грунт в магазине, а летом – взять почву с ближайшего земельного участка.
2. Несколько небольших здоровых луковиц, желательно не свежих, а полежавших пару месяцев и спустивших ростки.
3. Контейнер, горшок или любая другая емкость подходящего размера.
4. Отстоянная вода для полива.

Инструкция по выращиванию.

1. С луковиц снимаем по одному слою верхней шелухи, срезаем 1-1,5 см верхушек (если луковички без ростков), а затем замачиваем их корневые части в теплой воде, чтобы они немного проросли. Все эти приемы ускорят рост перьев.
2. В емкость насыпаем грунт глубиной 4-7 см.

3. Теперь луковицы сажаем через каждые 2 см так, чтобы с почвой соприкасались только корневые части луковиц. **Помните**, что чем меньше луковица соприкасается с почвой, тем меньше вероятности, что она начнет гнить. Когда вы посадите весь лук, полейте землю небольшим количеством теплой воды, чтобы почва стала слегка увлажненной, а луковицы при этом не намочились.
4. Сразу помещать луковую грядку на подоконник не стоит: лучше убрать ее в темное прохладное место для проращивания буквально на несколько дней. Если же вы посадили уже полежавший и проросший лук, то без этого этапа можно обойтись.
5. Теперь осталось только подождать пару недель, когда зелень вырастет до 15 см, и в это время слегка поливать грядку 1 раз в 3-4 дня.
6. Срезать зрелые перья нужно в середине пучка и не слишком близко к луковице, тогда у нее останутся ростки, которые вскоре дадут следующий урожай.

Выращивайте зелень круглый год и будьте здоровы!

Фельдшер-валеолог отделения
информационного обеспечения и ЗОЖ

Анна Гулакова