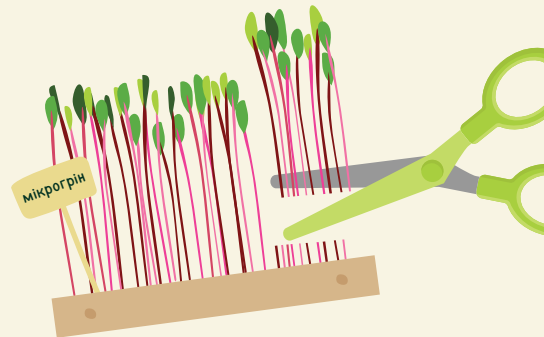




# Сади Перемоги на підвіконні

39

рецептів  
із мікрозеленню  
від школярів




Сади  
перемоги  
Городні вітська України






seed programs  
international

# Привіт!

Ми, учні школи #5 Печерського району, створили власні Сади Перемоги на підвіконні та розпочали експеримент із вирощуванням мікрозелені\* у нашій школі.



\*Мікрозелень – це молоді паростки овочевих рослин і трав, які збирають, коли рослини досягають кількох сантиметрів висоти. Хоча листова зелень і трави є одними з найпопулярніших рослин для вирощування мікрозелені, мікрозелень також можна вирощувати з амаранта, редьки, броколі, соняшника та інших культур.



Ми разом сіяли мікрозелень, щодня поливали й доглядали її, спостерігали за ростом і змінами рослин, вивчали структуру насінини та перші етапи росту, а ще зібрали чудовий врожай!

Враженнями від процесу спочатку поділися з друзями та батьками, а тепер – і з Вами! У цьому збірнику ми описали й проілюстрували аж 39 улюблених страв з власноруч вирощеної мікрозелені. Тут і різноманітні салати, і здорові перекуси, смузі та навіть основні страви. Хочемо надихати і Вас на вирощування власної їжі та здорове харчування!

## Смачного!

У відео за посиланням ми розповідаємо, як виростити мікрозелень власноруч:



Цей матеріал є результатом співпраці Seed Programs International (SPI), ініціативи «Сади Перемоги» та школи #5 Печерського району м.Києва





## Рецепт тостів з мікрофіном

1. хліб тостовий 1шт
2. яйце кураче
3. мікрофін
4. Томати чері
5. сіль



### Спосіб приготування:

Спочатку треба вирізати середку в хліба,  
Потім поклясти на сковорідку, потім влити яйце  
на сковорідку у середку хліба, обжарити з  
двох сторіч, викладаємо тост на тарілку.  
ріжемо овочі, викладаємо овочі на тарілку біля  
тосту. Тості готові! Можна посмажити з томатом  
сичачого! апельсиновий сік



# САЛАТ АУРСОГЕТ



## ІНГРЕДІЄНТИ

1 бан. свіжого ананаса  
1 авокадо

1 цибулина порею

1/2 лимона лимонний сік

1 пучок м'ята

1 столова ложка оливкової олії

1 столова ложка кетчупу

сіль та перець за смаком



смакуймо





Спосіб приготува  
1 хліб  
масло  
помідор  
рукола

Піджарюємо в тостері хліб.

Викладаємо усі інгредієнти в такій послідовності: На хліб намазуємо масло  
Викладаємо помідор руколу

С М А Ч Н О Г О





# Крем сун устимика!

- ~~Крок 1. Залити садина з дитини~~
- ~~Крок 2. Залити водо з дитини~~
- ~~Крок 3. Залити водо~~
- ~~Крок 4. Надати колір, нести з фотом садина~~
- ~~Крок 5. З вуку фотом це все!~~

← Як зотувати?

Кількість садина тут



Куредієкція  
 Памістор (12мм) колір садина  
 Залити (6-8мм) колір садина  
 Надати колір садина колір садина  
 Мікро-зук (адвісія) 15мм колір садина

Смачного! ♥



Деруни з зеленою  
Складові: Картопля  
6 шт.; яйце 1 шт.;  
борошно 2 ст. л.;  
сіль і перець за  
смаком; жменя  
подрібного  
мікрогрину; олія для  
смаження.  
Приготування:  
Почистити, помити і  
натерти на тертці  
картоплю.  
Додати до  
картопляного пюре  
сіль, перець, яйце,  
борошно й зелень.  
Перемішати.  
Смажити на  
розпечений  
сковорідці в олії, як  
оладки, до  
утворення  
золотистої  
скоринки.  
смачного!



## Яйце-пашот з мікрозеленню

### Інгредієнти:

- яйце 1 шт;
- хліб або брускета;
- сир;
- суміш мікрозелені;
- сіль, перець.

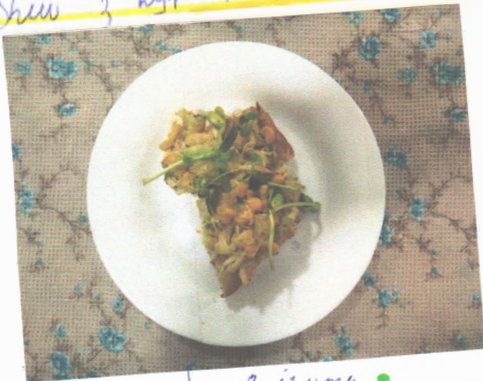


### Спосіб приготування:

Нагрійте в чайнику воду до кипіння. Візьміть чашку або глибоку тарілку та заповніть її наполовину окропом. Посоліть воду і обережно влийте в неї яйце. Поставте ємність з яйцем в мікрохвильову піч і увімкніть нагрів приблизно на 40 секунд.

В цей час намастіть сир на шматочок хліба та покладіть зверху свій улюблений інгредієнт (огірок, помідор, шпинат, гриби тощо). Після того як яйце приготується дістаньте його із води та викладіть на бутерброд. І звісно ж, прикрасьте все молодими паростками мікрозелені «салатний мікс».

## Снім з куркою та овочами



### Інгредієнти:

Корочка: вершкове масло - 200 г. Сорочини - 500 г.  
Яйця - 2 шт. сіль, цукор

Начинка: Куряче філе - 2 шт. Брокві - 500 г.  
консервована (або заморозжена) кукурудза - 1 б.  
сіль, чорний перець.

Заправка: вершки - 500 мл. твердий сыр - 200 г.

Приправлені овочі: мікрозелі.

Приготування: із зазначених інгредієнтів замішайте тісто. Для начинки змішайте відварене куряче філе, трохи проварену брокві, кукурудзу, сіль та чорний перець за смаком. Тісто розтоділити по формі, заповнити начинку, гачити вершками з сиrom та залити до готовності сметаною або сметаною у формі. додати мікрозелі.

Кус-кус з овочамиПриготування:

- Помийте та почистіть овочі. Моркву та перець наріжте соломкою та підсмажте окремо.
- Зелений горошок збаваріть, петрушку та зелену цибулю наріжте. Все розкладіть по тарілках.
- Мікрогрін помийте та покладіть в тарілку.
- Кус-кус замішайте гарячим бульйоном та накрийте, щоб він запарився.
- Коли кус-кус буде готовим його можна змішати з усіма овочами, так і подавайте окремо щоб кожен доєднав до кус-кусу топінг собі/за власними смаками

кус-кус 1 ск.

Інгредієнти

• Сіль

- курячий бульйон - 0,5-1 л.
- морква - 1 шт
- червоний болгарський п. - 1 шт
- рослинне олія
- зелений горошок (заморожений) - 200 г.
- петрушка
- зелена цибуля
- мікрогрін

## Гратен

### Інгредієнти:

- картопля - 0,5 кг;
- вершки жирні (35%) - 70 г;
- молоко або бульйон, якщо є - 20 мл;
- мускатний горіх - дрібка;
- сіль, чорний перець - за смаком;
- масло вершкове - для змащування форми;
- твердий сир;
- мікро хрін;



### Приготування:

- Очистіть картоплю та наріжте скибками. Сир натріть
- Зробіть суміш з молока (бульйону), вершків солі, перцю
- мускатного горіха та натертого сиру.
- Викладіть картоплю шарами. Защіть суцільною вершків та сиру та заікайте до готовності.
- Перед подачею викладіть страву мікро хрін.
- Страву подавати як гарячою, так і охоложеною

## Салат "Наснага"

мікрогрін базилік та рукола

Помідор чорний принц 2 шт

Огірочок 1 шт

Перець червоний солодкий 1 шт

Оливки без кісточок :-)

цибулька рожева 1 шт

олія оливкова

Наріжте кубиками овочі, цибульку кружельцями. Викладіть все у салатницю. Додайте оливки та мікрогрін. Заправте оливою.

Смакуйте!

Bon appetit!





Весняний салат.

Мікрозелень горох.

Мікрогриб каворабі.

Полідор.

Огірок.

Балгарський перець.

Ріпчаста цибуля.

Сіль.



# КО ПОЛІВЦЬКА СТРІЧКА

## РЕЦЕПТ:

ГОТУЄМО ГЛИБОКУ ТАРИЛКУ

- РУКОЛА, МАНГОЛЬДА
- ШПИНАТ, ЛОЛО БІОНАДІ
- ЛОЛО РОССА, МОРКВА, БУРЯК (листки)
- Мікрогрін: РЕАМС ЧЕРВОНИЙ, ГІРЧИЦЯ, ЗОНЯХ, ТУНЕЦЬ, ПЕРЕМІЩАТИ.
- Заправка (гірчицно-мясова)  
ще перемішати.



# ГОТОВО!

# СМАЧНОГО!





Базилік

## Рецепт

- 1) Лаваш.
- 2) Куплений фарш.
- 3) Завернути фарш в лаваш.
- 4) Помістити деко з рулетиками в духову піч на 40 хвилин.
- 5) Прикрасити базиліком.



Рулет з базиліку





## Бутерброд з вершковим Сиром

Знадобиться:

- 2 шмааточки хліба.
- Вершковий сир із зеленню.
- мікрохвиль.

Приготування:

Хліб підсушити у тостері.

Змазати його шмааточками хліба

Сиром, зверху прикрасити  
мікрохвиллю.



# Салат з мікро Зеленню



## Складлі

- помідори
- огірки
- мікро Зелень
- Сіль
- червоний і зелений перець
- оливкова олія

Розрізаємо помідори та огірки і  
поливаємо оливою олією.  
Посипаємо мікрозеленню



## Салат „Підосмі весни“

Склад:

1. Мікро-зелі „Родис червоний“
2. Огірок свіжий
3. Яблука варені
4. Зелена цибулька
5. Кріп
6. Сметана

Спосіб приготування:  
зрізати мікрозелі;  
наточити дрібними  
шматочками яблука  
огірки, зелену цибулю  
додати сметану



Тости з яловичим крамблом  
та мікрогрінном ✦ ✦

На підсмаженій млинці  
хліба кладемо яловичий крамбл.  
(Крамбл - спосіб приготування  
яловичого фаршу)  
Крем з сири та сирок  
посипується на



сквошині  
Спеції та  
сирок додає  
мо за смаком.  
Повторю крамбл  
на кладемо  
сиром мікро  
грінном та  
сиром  
сиром

## Тост з авокадо, лососем, яйцем та мікрозеленом

### Інгредієнти:

- хліб - 1 скибочка
- яйце - 1 штука
- авокадо - 1/2 штуки
- тертий слабосохлена риба 50 г
- мікрозелін редис
- сіль, перець - за смаком



### Приготування:

- хліб підсмажити з обох боків
  - м'якоть авокадо розмяти виделкою
  - яйце відварити за смаком
  - намастити тост авокадо зверху викласти рибу та яйце
  - додати мікрозелін та спеції
- Ваш сніданок готов! Смачного!



## Композе

Інгредієнти: памідор великий - 1шт  
Сир Моцарела - 1ч.л. м'яка сиристо  
Зелена базилка порубанка базилка  
№1 Приготувати памідор тою моцарел  
ку нарізати порубанкою викласти  
и на битоко по ному червонка припроб  
ати соусом песто чорним перцем, зел  
ною базилкою и м'якою базилкою  
посипати базилкою.



Мари́на



Назва: тост з мікро-  
грінном, та авокадом."

Інгредієнти: мікро грін,  
хліб, авокадо та помідори.

Спосіб приготування:

- 1) беремо хлібку та обмащуємо з двох сторін.
- 2) тоненькими скибочками нарізаємо авокадо.
- 3) нарізаємо помідори. 4) додаємо мікрогрін.

Смачного:)



march 3  
WEDNESDAY

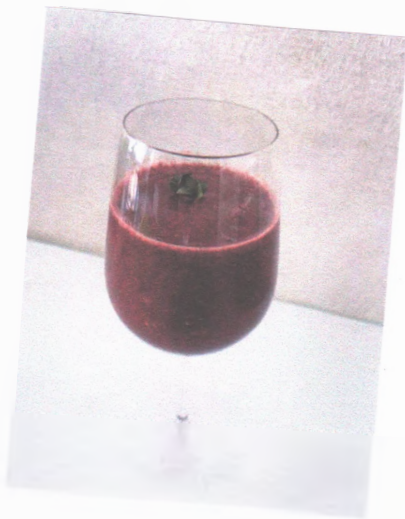
Кондратенко.

## Лінійні смузи з мікрофітою складові

- Яблуко 1 шт
- Малина 100 г
- Ожина 100 г
- червона капуста 1/2 к
- вода

Процесати спосіб приготування:  
та очистити всі складові,

перенести їх в машину блендера  
Залити водою, та взбити в блендері



# САЛАТ З МІКРОЗЕЛЕННЯМ "Весна"



Інгредієнти:  
Мікрозелень  
капусти, помідор  
сир фета, ци-  
буля, олив-  
кова олія  
сіль, перець.

## Спосіб приготування

Помідори нарізати, цибулю  
пошати, фету нарізати,  
мікрозелень додати.  
Посолати, поперчити, додати  
оливкову олію.





Інгредієнти:

Інгредієнти

пшідор - 1 шт.

яйце - 1 шт.

сир. або форма - 100 гр. і

рукала

### Приготування

Пшідор намити, порізати дріжджам, розділити на дві частини. Яйце зварити, відокремити пшівок, який мілко потерти. Білка вирізати палосочки, серединку. Сир. порізати маленькими кубиками.

В ліву частину пшідора покласти по краях кусочки сиру, серединку насипати пшівком і прикрасити зеленою рукалом. В другу частину - покласти в середину білок яйця, по краях палосочки, навколо середини насипати пшівком і прикрасити зеленою рукалом.

Косик Артем





МІКРОГРІН ГІРЧИЦЯ

## КВІТКА ГУРМАНА

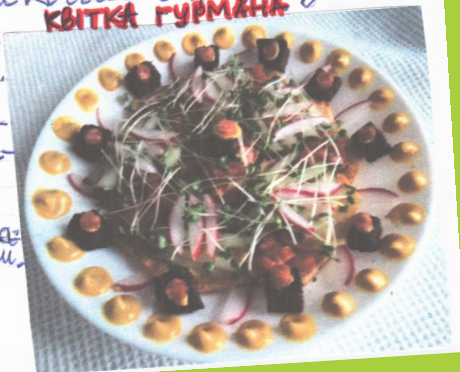
Інгредієнти:

Картопля - 1 шт.; Редиска - 1 шт.;  
Ковбаски "кабачок" - 2 палочки;  
Огірок - 2 шматки; Сухарики з чорного хліба;  
Американська цибуля; Мікрогрін Гірчиця

Спосіб приготування:

Картоплю нарізаємо кільцями, обмазуюємо  
намасти з двох сторін, тришки посолити. Ковба-  
ски нарізаємо маленькими кружечками.  
Редиску і огірок нарізаємо тонкою соломкою.  
Якщо потрібну, викладаємо спочатку карто-  
плю у вигляді квітки. Кожен пелюстку три-  
шки змастити цибулею. Як пелюстки ви-  
кладаємо кружечки ковбаски, редиску, огірки  
нарізани соломкою.  
Зверху викладаємо  
підставку мікрогрину.  
Тришки викладаємо  
на окоці квітки, три-  
шки змащуємо цибу-  
лею і кладемо кру-  
жечок ковбаски.  
Трикрамаємо стра-  
ву за своїм смаком.

КВІТКА ГУРМАНА



Вергелеса Ілля 3-А



Мікрогрін використовують в якості декору — ним прикрашають, супи, гарячі, м'ясні страви та закуски, і навіть десерти.

## «Відбивні зі свинини»

### Інгредієнти:

Свинячий біток	0,5 кг
Молоко	50 мл
Яйце	1 шт
Пшеничне борошно	1ст.л.
Часник	2 зубчика
Сіль, перець	за смаком



### Спосіб приготування:

1. Відбити кожен шматочок філейної свинини, посолити і поперчити його за смаком з двох сторін
2. Опустити шматочок м'яса в борошно, потім в яйце з молоком, і знову в борошно.
3. Обсмажити на сковороді з рослинним маслом відбивні, з двох сторін до золотистої скоринки.
4. Викласти на тарілку та прикрасити мікрогріном



## Бутерброди, тости

Бутерброди, тости — кілька стеблин мікрогрину роблять канапки апетитнішими і цікавішими на смак

### «Сніданок»

#### Інгредієнти:

омлет,  
авакадо,  
хліб з сиром,  
мікрогрін



#### Спосіб приготування:

1. Нарізаємо авакадо
2. Готуємо омлет
3. На хліб наносимо сир (на цьому фото «Філадельфія»)
4. Зверху кладемо мікрогрін (на фото «Соняшник»)



**Буряковий паштет з мікрогріном від Полуєктова Михайла**



**300г буряка**  
**400г болгарського перцю**  
**4 зубчики часнику** поливаємо  
**2 ст ложками оливкової олії** та  
запікаємо 1 годину при  
температурі 180



Запечені овочі чистимо, додаємо  
**100г волоських горіхів**, сіль,  
перець до смаку та подрібнюємо  
у блендері



На скибку підсушеного хліба  
накладаємо овочевий паштет,  
додаємо **кульку моцарели**,  
збризуємо бальзамічним  
оцетом та прикрашаємо  
**мікрогріном**

**Насолоджуємось неймовірним смаком**



## Салат з авокадо, куркою та мікрозеленню

### Інгредієнти:

2 курячі грудки;  
1 авокадо;  
1 невеликий огірок;  
½ склянки мікрозелені;  
2 столові ложки олії;  
1 столова ложка лимонного соку;  
сіль та перець за маком.

### Спосіб приготування:

Обсмажте курячі грудки на розігрітій сковороді до золотисто-коричневого кольору. Підготуйте овочі: наріжте авокадо та огірок на кубики. У глибокій мисці змішайте курку, авокадо, огірок та мікрозелень. Зробіть заправку, змішавши олію, лимонний сік, сіль та перець. Додайте заправку до салату та добре перемішайте.

**СМАЧНОГО!!!**

## Корисний салат з мікрозеленню



### Інгредієнти:

Невелика капуста 1/3  
1 морква  
1 цибуля  
2 яблука  
Мікрозелень  
Олія та спеції за смаком

### Інструкція з приготування

Помийте та очистіть всі інгредієнти, які вказані вище.

Нашинкуйте капусту, наріжте яблука та цибулю, моркву натріть на терці, додайте мікрозелень.

Додайте спеції за смаком та заправте олією салат і акуратно змішайте всі інгредієнти.

**СМАЧНОГО!!!**

## *Бадьорий сніданок*



### Інгредієнти:

*Базелік, рукола,  
плавлений сир, хліб, сирна  
намазка, авокадо, яйце, лимон, сіль.*

### Рецепт:

*Промиваємо і сушимо мікрогрін.*

*Готуємо яйце-пашот.*

*Викладаємо на тарілку частину мікрогрину,  
солимо і видавлюємо лимонний сік.*

*На нього кладемо шматочок плавленого сиру  
та готове яйце-пашот.*

*Додаємо пару шматочків авокадо.*

*У блендер додаємо: мікрогрін, сирну намазку  
та авокадо.*

*Блендеримо і отриману масу намазуємо на  
запашний хліб.*

*Смачного!*

## Лідний смузі з мікрофіал.

### Інгредієнти

- Яблуко - 1 шт.
- Буряк - як завжди - 100г.
- Мікрофіал 1/2 столові ложки.
- Корінь імбиру - 1см
- Вода або розчищене молоко - 100мл.

### Спосіб приготування

Помийте та очистіть всі інгредієнти, які вказані вище. Залиште трохи мікрофіалу для прикраси. Перекиньте їх в чашу блендера. Залийте водою або молоком і подривіть до стану пюре. Залийте смузі по смаку і прикрасьте їх свіжими паростками. Перець ложка ласувати.



## Салат з мікрогріном

### Інгредієнти:

Олія  
Сіль, перець  
Половина огірка  
Помідори чері  
Солодка кукурудза  
Мікрогрін  
Салат айсберг  
Козячий сир

### Приготування:

Спочатку до айсбергу додаємо наш мікрогрін, потім висипаємо солодку кукурудзу. Після кукурудзи в окремій тарілочці змішуємо помідори з огірками, олією, перцем та сіллю. Останнім кроком ми маємо додати козячий сир та перемішати всі наші інгредієнти та викласти на тарілку.



Смачного!



ОВОЧЕВИЙ САЛАТ ІЗ МІКРОГРІНОМ  
СВІЖУ МОРКВУ НАТРИТЬ  
НА ТЕРЦІ, МОЖНА НА  
ЗВУЧАЙНІЙ, АЛЕ ЯК АЛЯ  
КОРЕЙСЬКОЇ.



СВІЖИЙ ОГІРОК НАРІЖЕ  
ТОНКОЮ СОЛОМКОЮ  
ДОДАЙТЕ МІКРОГРІН  
ГОРОХУ.



ЗАПРАВКА: 1 СТ ЛОЖКА  
ОЛІЇ + 1 СТ ЛОЖКА  
ЛИМОНОВОГО СОКУ  
2-3 ЧАЙНІ ЛОЖКИ СОВЕВОГО  
СОУСУ. МАЛЕНЬКИЙ  
ЧОРНИЙ ПЕРЕЦЬ НА  
СМАК ДОБРЕ ПЕРИМІША-  
ЙТЕ. ПОЛИЙТЕ САЛАТ  
ЗАПРАВКОЮ І ПРИСИПТЕ  
ЗЕРНАМИ КУНЖУТУ.





## Тости з мікрофіном

**Інгредієнти:** Хліб, авокадо, хумус, лимон, памідор, мікрофін, кунжут, сіль, перець.

**Спосіб приготування:** Нарізати хліб скибочками і підмастити його. Викласти авокадо, викласти його на тости, полити соком лимона. Авокадо можна замінити хумусом. Зверху викласти шматочки памідору, мікрофіну, насіння кунжуту, посолити і поперчити.

## ПРОДУКТИ

хліб тостовий  
авокадо  
слабосолений лосось  
мікрогрін сонях  
устричний соус

## ПРИГОТУВАННЯ

хліб підсмажити, авокадо  
почистити, порізати слайсами та  
викласти на хліб, лосось порізати  
та викласти на авокадо. зверху  
покласти ростки мікрогріна та  
збризнути соусом. СМАЧНОГО!



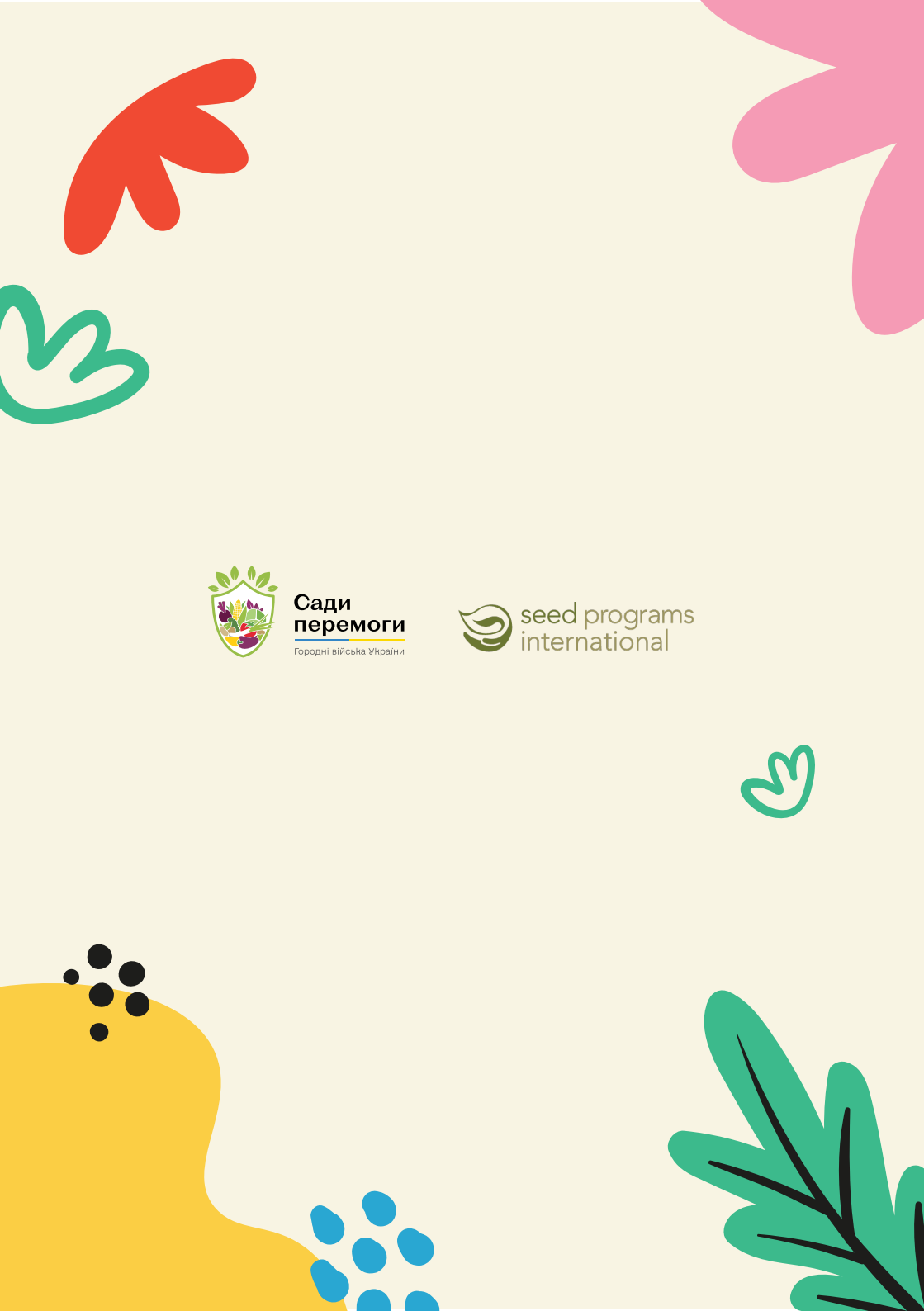
# Хай смакує!

А вирощене власноруч смакує  
ще краще ;)



\*Якщо Вам цікаво  
масштабувати свій досвід  
із вирощуванням у школі,  
переходьте за посилання  
і дізнайтесь як створити  
шкільний сад за  
10 простих кроків





**Сади  
перемоги**

Городні війська України



seed programs  
international

