

Как мечта о собственном огороде и стремление жить в стиле ЗОЖ стали для супругов из Пинска Дарья и Германа Филипповых отправной точкой маленького семейного дела по выращиванию микрозелени.

БИЗНЕС ИЗ СЕМЕЧКА

Если вы приверженец здорового образа жизни, то наверняка слышали про новый тренд, стремительно набирающий популярность: добавлять в рацион микрозелень, или молодые побеги растений. Можно выращивать их самостоятельно у себя дома или покупать боксы со всходами. К идее выращивать микрозелень Дарья и Герман Филипповы пришли около двух лет назад:

— Только начиналась пандемия коронавируса, мы сидели дома, и было страшновато за себя и своих детей. Постепенно осознали, что нужно как-то позаботиться о здоровье, улучшить рацион, сделать питание более сбалансированным и разнообразным. Изучая тему ЗОЖ в интернете, наткнулась на статьи про микрозелень. Я поняла: сидя дома в декрете, могу попробовать выращивать ее сама. Герман поддержал мое начинание.

Дарья шутит: свой первый горох они «перелюбили». Каждые полчаса наблюдали, что с ним происходит, много поливали, к тому же поставили в самое теплое место. Одним словом, совершили все

купателей пришла к Герману и Дарье через страничку в Instagram. Кто-то покупает, потому что микрозелень — более вкусная альтернатива обычному укропу и петрушке.

области. С ростом числа покупателей возникла необходимость расширяться: арендовали помещение попросторнее, рассказывает Дарья:

— Там мы обеспечили главные составляю-

мышленных масштабах, то требуется тщательное соблюдение всех условий.

Герман добавляет, что в их деле очень важна и правильно выстроенная работа:

— У нас каждый четко знает, что ему нужно делать. Дарья отвечает за выращивание, но если что-то не успеет, то я на подхвате. На мои плечи ложатся обязанности по доставке готового продукта, но зачастую мы ездим вместе. В общем, делаем все сообща. Даже наши дети вовлечены в процесс, в свободное время помогают маме насыпать в боксы субстрат.



Микрозелень — это не только вкусно, но и очень полезно

словом, совершили все возможные ошибки... Однако интерес не угас и попытку решили повторить: посеяли семена в боксах на кухне. Когда настал день икс и появились первые всходы, супруги распробовали их и поняли, что это и вправду очень вкусно. Особенно понравились побеги детям – Кире и Варе, вспоминает Дарья:

– Мы задумались: почему бы не пустить дело в массы? Поставили стеллаж, заказали семена и начали потихоньку предлагать своим друзьям и знакомым на пробу. На тот момент в нас, если честно, не верил никто: мол, что это вы такое делаете, что это за рассада? Пробовали отговаривать. Но нас было не переубедить. Для выращивания нужны семена и вода, никаких пестицидов и гербицидов не используется. По полезным свойствам микрозелень намного превышает огородную. В комнате создали нужный микроклимат: купили напольный кондиционер, установили вентиляторы. Когда поняли, что нам уже не хватает места, арендовали помещение.

Первый год начинающим предпринимателям пришлось непросто. В городе лишь единицы знали, что это за продукт и как его есть. Однако сработал эффект сарафанного радио: один купил, попробовал, посоветовал друзьям. Еще часть по-



Побеги редиса – одни из самых востребованных у покупателей

Кто-то сидит на диете, и нужно восполнять дефицит недостающих полезных веществ. Сейчас пару знают не только в родном Пинске, но и за пределами города: супруги доставляют заказы по всей Брестской

В тему

Научные исследования доказывают, что в молодых проростках содержится много растительного белка, хлорофилла, витаминов (особенно С, В, К, Е), каротиноидов, минеральных соединений (кальция, кальция, фосфора, магния, железа, йода, серы), эфирных масел.

провансы для роста микрозелени: воздухообмен, температуру, влажность и обдув. Если не соблюсти эти условия, могут возникать проблемы. Пару боксов можно вырастить и на подоконнике, но когда речь идет о про-

Среди самых востребованных у покупателей культур – подсолнух: его побеги можно добавлять не только в салаты, но и в десерты. Однажды у пары заказывали всходы подсолнечника, чтобы украсить свадебный торт. Популярен также горох: на вкус он как молодой горошек и его часто берут в дорогу как перекус. Еще часто заказывают пророщенную редиску: ее можно добавлять в салаты. А вот руккола, кресс-салат, шпинат, кинза, горчица и другие культуры – на любителя.

Занявшись бизнесом, связанным с ЗОЖ, супруги пересмотрели собственные убеждения. Когда видишь первые позитивные изменения, хочется идти вперед и дальше, делится Дарья:

– Раньше в нашем рационе частенько встречались и фастфуд, и газировка, и другая не очень полезная пища. Как следствие, от такого образа жизни возникала апатия, утром было сложно встать, энергия быстро истощалась. Когда мы стали употреблять микрозелень, то заметили, что с легкостью встаем в семь утра без будильника. Если много работаю и не успеваю поесть, мне хватает энергии до конца дня. Ушли все проблемы со сном и головные боли. Дети стали намного крепче и выносливее сверстников, меньше болеют в сезон ОРВИ. Одним словом, состояние здоровья значительно улучшилось.

Виктория ДЕРЖАНОВИЧ, «ЗН»,
derzhanovich@sb.by, фото из личного архива Дарьи и Германа Филипповых