



МОЯ
ЧУДЕСНАЯ
Дача



INFANATA.COM

ПРЯНОСТИ НА ГРЯДКЕ

МОЯ ЧУДЕСНАЯ ДАЧА

Том 6

ПРЯНОСТИ НА ГРЯДКЕ

Издательский дом
«КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА»

Пищевые пряности — древнейшие спутники человечества. Наши далекие предки обнаружили, что небольшое количество пряностей меняет аромат пищи. Они стали специально искать пахучие травы и корни, ароматные плоды и семена, чтобы обогатить вкус и запах продуктов, предохранить их от порчи и даже придать еде особые, целебные свойства.

Из ароматных растений люди получали и пищу, и лекарства. Хотя в древности ничего не знали о химических компонентах пряностей и не догадывались о механизмах их действия, употребление специй во всем мире стало привычкой и постепенно превратилось в необходимость.

В русской кухне прежних времен широко использовали ароматические растения — кервель, сельдерей, кориандр, майоран, чабер, базилик, эстрагон и другие. Традиции в значительной степени были утрачены, однако в последние годы интерес к этой группе растений сильно возрос. Уголок пряных трав есть на любом дачном участке, но зачастую он ограничивается укропом и петрушкой. Книга поможет расширить ассортимент ароматных растений, которые легко вырастить в условиях средней полосы России и в более южных районах. Особое внимание уделяется особенностям биологии и приемам выращивания этих растений, а также описанию их полезных свойств и способов применения в пищевых и лекарственных целях.



ПРЯНОСТИ НА ГРЯДКЕ



СОДЕРЖАНИЕ

***Растения семейства
яснотковые*** 4

Базилик овощной
Душица обыкновенная
Змееголовник молдавский
Котовник лимонный
Лофант анисовый
Майоран садовый
Мелисса лекарственная
Монарда лимонная
Мята перечная
Розмарин лекарственный
Тимьян ползучий
Чабер садовый

***Растения семейства
сельдерейные*** 40

Анис обыкновенный
Кервель обыкновенный
Кориандр посевной
Любисток лекарственный
Миррис душистая
Тмин овощной
Укроп душистый
Фенхель обыкновенный

***Растения семейства
астровые*** 66

Пиретрум бальзамический
Полынь эстрагоновая

Растения семейства яснотковые





БАЗИЛИК ОВОЩНОЙ

Базилик — овощной, душистый, огородный или обыкновенный — был известен как пряность еще в Древней Греции. Родина базилика — тропическая Азия и Африка. В Европе широко распространился в XII веке в качестве пряного и лекарственного растения. В России он появился в начале XVII века и использовался в медицинских целях.

Базилик овощной (*Ocimum basilicum*) — однолетнее травянистое растение высотой до 70 см. Корни тонкие, разветвленные, располагаются неглубоко. Стебель прямой, четырехгранный, ветвистый, зеленый с красноватым оттенком. Листья черешковые, супротивные, продолговато-яйцевидные, при основании клиновидно суженные, редкозубчатые. Листья светло-зеленые или темно-фиолетовые в зависимости от сорта. Мелкие, белые, бледно-розовые, реже фиолето-

вые цветки собраны по 6–8 в кистевидные соцветия, располагающиеся на вершинах побегов и в пазухах листьев. Семена коричневатой-черной или черной окраски.

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА

Аромат и пряный вкус базилика душистого обусловлены наличием в листьях и цветках эфирного масла. Разнообразие ароматов растения удовлетворит самого взыскательного кулинара. Известны сорта с анисовым, гвоздичным, карамельным, лимонным, перечным ароматами. Листья — ценный источник витаминов и многих биологически активных веществ, они содержат до 20 мг% витамина С, 2–3 мг% каротина, до 150 мг% рутина.

Базилик издавна пользуется большой популярностью у различных народов в качестве лечебного средства. Эфирное масло, листья и соцветия базилика в свежем и сушеном виде

КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ

Спагетти по-провансальски

Спагетти – 500 г, тертый эмментальский сыр – 100 г, сыр рокфор – 50 г, 3 зубка чеснока, горсть свежих листьев базилика, 3 ст. ложки растительного масла, соль.

Отварить спагетти. В это время растереть нарезанные листья базилика с чесноком в пасту, добавить растительное масло и постепенно добавлять сыр обоих видов. Готовые макаронные изделия полить маслом, смешать с пастой, сбрызнутой базиликом, подавать в горячем виде.

применяют в консервной, мясомолочной и винодельческой промышленности. Порошок из сухих листьев в смеси с чабером и розмарином заменяет перец при ароматизации томатных, рыбных, мясных и овощных консервов. Вся наземная часть растения обладает пряным вкусом и приятным ароматом душистого перца. Свежие и сухие листья (цельные или измельченные) хороши в качестве приправы. Так, во Франции базилик входит в состав большинства соусов и супов. В Англии его добавляют в блюда, содержащие сыры и помидоры, в тушеное мясо, печеночные паштеты. В Грузии и Армении листья и молодые побеги базилика кладут в мясные блюда и салаты из помидоров. Порошком из сушеных листьев посыпают отварную или заливную рыбу, макароны, тушеное



мясо. В куриные и сырные супы его кладут с чабером, это усиливает остроту блюда.

Используют базилик при солении огурцов, томатов, грибов, при квашении капусты, мариновании баклажанов и перца. В Азербайджане в качестве пряности используют и семена базилика — ими ароматизируют напитки, салаты, паштеты, супы. Базилик хорошо сочетается с другими пряностями — майораном, петрушкой, кориандром, эстрагоном, мятой. Растение является хорошим медоносом.

УСЛОВИЯ ВЫРАЩИВАНИЯ

Семена базилика прорастают при температуре почвы не ниже 10°. Хорошо растет и развивается при температуре воздуха выше 25°, при понижении до 12–15° рост приостанавливает. Растения начинают цвести в первой-второй декаде июня, семена созревают в первой декаде сентября. Базилик — теплолюбивое растение, требовательное к влаге, свету и почве. Предпочитает хорошо дренированные, теплые, богатые перегноем, суглинистые и супесчаные легкие почвы, кислые и засоленные непригодны для этой культуры. Посадки базилика необходимо размещать на хорошо освещенных солнцем и защищенных от северного ветра участках, при затенении аромат растения снижается

АГРОТЕХНИКА

Почву под базилик готовят с осени — ее перекапывают с внесением основных удобрений (на 1 кв. м необходимо 5 кг перегноя, 40 г суперфосфата, 20 г калийной соли). Весной проводят рыхление, вносят 15 г аммиачной селитры на 1 кв. м. При подкормке, которую проводят на 10-й день после высадки, используют комплексные минеральные удобрения.

Размножают растение семенами. В южных районах базилик выращивают посевом семян в грунт или рассадным способом. В условиях



СОРТА

В Государственном реестре селекционных достижений зарегистрировано 46 сортов базилика овощного: АНИСОВКА, АРОМАТ ВАНИЛИ, АРОМАТ ЛИМОНА, БАРХАТ, ГВОЗДИЧНЫЙ, ГУРМАН АНИСОВЫЙ, ЛИМОННЫЕ ДОЛЬКИ, ПЕРЕЧНЫЙ АРОМАТ, РЕД РУБИН, СМУГЛЯНКА, ТЕМНАЯ НОЧЬ, ФИОЛЕТОВЫЙ и др.



Нечерноземной зоны для заготовки семян и быстрого получения зелени используют рассадный способ. Посев семян проводят во вторую-третью декаду апреля в комнатных условиях. Высевают на глубину 0,5–1 см. Всходы прорастают на 4–6-е сутки. При появлении 2–3 листьев всходы прореживают, оставляя расстояние между растениями 3–5 см.

Высадку рассады следует проводить в первой декаде июня, когда минует опасность заморозков. Растения высаживают рядами по схеме 25х30 см. Посадку лучше проводить в пасмурные дни, при ясной и сухой погоде рассаду сажают, когда спадет жара (с 16 часов). Растения располагают так, чтобы корневая шейка и часть стебля были погружены в землю.

Почву необходимо поддерживать в рыхлом и чистом от сорняков состоянии. Через 10–14 дней после высадки рассады в грунт проводят подкормку.

Поливают умеренно, избыточная влажность почвы и воздуха часто приводит к заболеваниям и гибели растений.

В качестве пряности используют молодые побеги и листья, которые заготавливают до цветения. Убирают базилик в сухую погоду, сушат в тени, разложив тонким слоем в хорошо проветриваемом месте. Правильная сушка способствует усилению аромата растения, высушенное сырье хранят в стеклянной или фарфоровой посуде. Без доступа влаги и света сухие листья сохраняют цвет и пряные свойства до нового урожая. Использование пластмассовых или металлических емкостей для этих целей нежелательно. Хорошо сохраняет ароматические свойства и соленый базилик. Вымытые и просушенные от излишней влаги молодые побеги режут на части до 1 см длиной, пересыпают солью из расчета 20 г на 100 г зелени, укладывают в стеклянную посуду и держат в холодильнике.

ДУШИЦА ОБЫКНОВЕННАЯ

Родом душица обыкновенная из Средиземноморья. В диком виде она распространена в субтропической и умеренной зоне Европы и Азии, повсеместно встречается в европейской части России, на Кавказе и в Сибири (за исключением Крайнего Севера), на Дальнем Востоке.

Душица обыкновенная (*Origanum vulgare*) — многолетнее травянистое растение с сильноветвистым ползучим корневищем и тонкими длинными придаточными корнями. Стебли многочисленные, прямостоячие, четырехгранные, опушенные мягкими волосками, у основания ветвистые и одревесневающие, красноватой окраски, высотой 70–80 см. Листья супротивные, черешковые, продолговато-

яйцевидные, на верхушке заостренные, опушенные. Цветки мелкие, светло-пурпурные, лилово-розовые, иногда белые, собраны на концах ветвей в раскидистые многоцветковые щитковидные метелки. Плод образован четырьмя орешками округлой или овальной формы, коричнево-серой, темно-коричневой или черной окраски.

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА

Издавна ценят душицу за лечебные свойства и приятный аромат. В период цветения растение весьма декоративно, напоминает розово-сиреневое облако и может служить украшением цветника.

Наземная часть душицы содержит эфирное масло, в составе которого



СОРТА

В Государственном реестре селекционных достижений зарегистрировано 11 сортов душицы обыкновенной: АРБАТСКАЯ СЕМКО, БЕЛАЯ, КАРАМЕЛЬКА, КУДЕСНИЦА, МИЛА, НАРЯДНАЯ, РАДУГА, СЕВЕРНОЕ СИЯНИЕ, СИБИРСКАЯ МЕЛОДИЯ, ФЕЯ, ХУТОРЯНКА.



определено более 30 компонентов. Основным носителем запаха душицы является тимол. Травя в период цветения содержит 1,7–2% дубильных веществ, органические кислоты, углеводы, терпеноиды, каротин, аскорбиновую кислоту (от 30 до 50 мг%).

Ароматная травя душицы долгое время сохраняет ценные качества. Ее используют в быту для составления душистых смесей, приготовления ароматных настоев для бани, а также для борьбы с молью. Народная медицина традиционно использует душицу при женских недугах.

Зеленые побеги и цветки душицы обладают сильным приятным ароматом, близким к майорану и тимьяну. Вкус душицы терпкий, горько-пряный, слегка вяжущий, нежнее, чем у майорана. Душицу в свежем и сушеном виде издавна применяют в кулинарии в качестве пряности. На Руси ее добавляли в квасы, домашнее пиво: напиткам душица кроме запаха придавала способность долго сохраняться. Травя растения — обязательный компонент пищевой пряности, известной во всем мире под названиями «орегано» или «пицца-пряность». Душица особенно популярна в кулинарии Италии, Испании, Франции, стран Южной Америки. Ее широко используют при приготовлении пиццы, добавляют к жареному, тушеному, запеченному мясу, в блюда из грибов, овощей и яиц. Ею сдабривают сыры, супы, соусы. Растение входит в состав пряных смесей для приготовления колбас и паштетов. Душица хорошо сочетается с базиликом, майораном, розмарином, черным перцем.

УСЛОВИЯ ВЫРАЩИВАНИЯ

Душица отличается высокой холодостойкостью, что позволяет ей хорошо перезимовывать и произрастать даже на Севере. Взрослое растение засухоустойчиво, однако в период прорастания и появления всходов,

до образования двух-трех листочков, предъявляет повышенные требования к влажности почвы. Предпочитает плодородные нейтральные почвы легкого и среднего механического состава, достаточно богатые органическими веществами. Не выносит тяжелые, глинистые и кислые земли. Душица светолюбива, растет на открытых солнечных местах, однако в начальные периоды роста переносит затенение.

Растение неприхотливо. В год посадки душица цветет относительно поздно, в конце августа — сентябре, плоды не вызревают. В дальнейшем многолетние экземпляры начинают отрастать со второй декады апреля — первой декады мая. Цветение начинается в июле, созревание семян наблюдается в первой половине сентября.

АГРОТЕХНИКА

На одном месте душицу можно выращивать более 10 лет. На приусадебном участке ее можно разместить на хорошо освещенном месте в виде куртины или узкой рабатки. Перед посадкой почву необходимо перекопать, тщательно выбрать сорные растения и внести под перекопку 4–5 кг органических удобрений, 30 г суперфосфата, 15 г калийной соли на 1 кв. м.

Размножают душицу семенами и вегетативным способом. Семена сохраняют всхожесть до 5 лет, не требуют предпосевной подготовки. Их можно высевать в открытый грунт в мае, в тщательно выровненную почву на уплотненное ложе. Семена мелкие, высевают их на глубину 1–1,5 см, расстояние между рядами — 45 см. Через две недели появляются крохотные всходы, легко заглушаемые сорняками. В начальные периоды роста почву необходимо поддерживать чистой от сорняков и умеренно влажной. При необходимости проводят прореживание, оставляя в ряду растения на расстоянии 15–20 см одно от другого.



КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ

Курица в соусе с душицей

Потребуется 1 курица, разделенная на порции или 5–6 бедрышек, 1 луковица, 3 ст. ложки томатной пасты, 0,5 стакана красного сухого вина, зубок чеснока, 1 ч. ложка сушеной душицы.

Лук мелко порезать и обжарить до золотистого цвета. Курицу обжарить, переложить в сотейник вместе с луком, добавить вино, томат, чеснок, соль и душицу. Тушить на медленном огне.

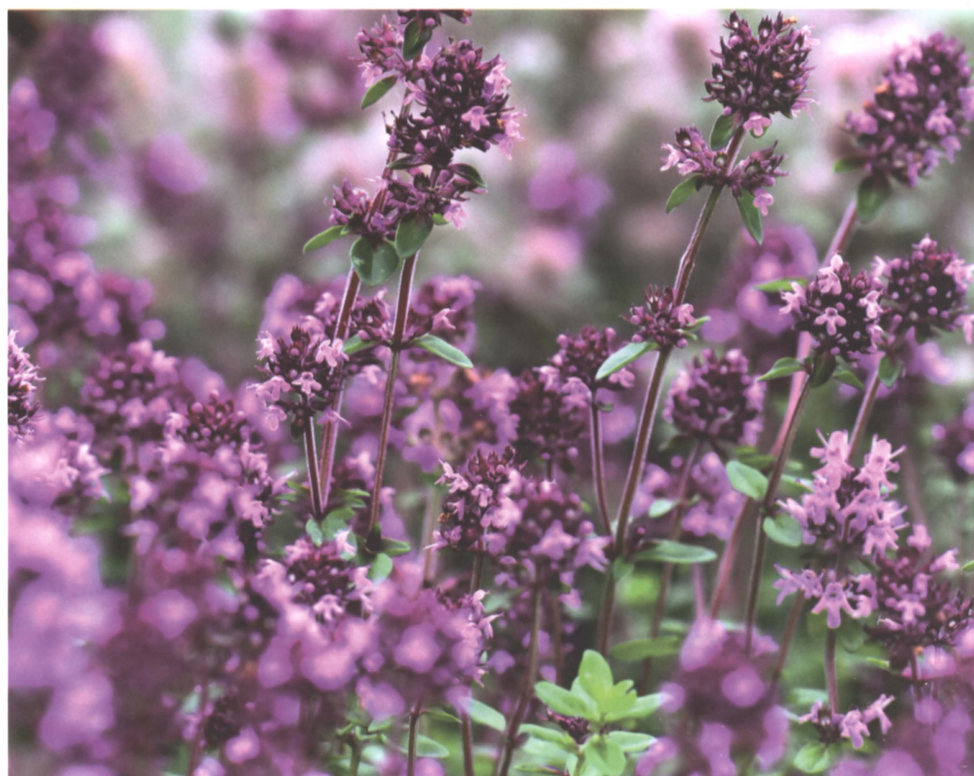
Можно выращивать душицу и рассадным способом. В этом случае семена высевают в горшки или контейнеры, посев проводят на глубину 1 см. После посева рядки слегка мульчируют и поливают. Хорошие результаты дает посев на субстрат из дерновой земли и торфа (1:2). При посеве семян в конце марта всходы появляются на 6–8-е сутки. В мае рассаду высаживают в грунт с расстоянием между рядами 45–50 см и в ряду между растениями — 25–30 см.

Легко размножается душица делением куста, отводками, зелеными черенками. Побеги при соприкосновении с почвой образуют придаточные корни. Размножение частями корневища проводят рано весной, в апреле-мае, или

осенью, в сентябре, для посадки берут отрезки побегов с тремя-четырьмя ростовыми почками.

Уход за растениями состоит в рыхлении междурядий и содержании участка в чистом от сорняков состоянии. На приусадебном участке можно применять полную минеральную смесь в момент весеннего отрастания растений и после уборки сырья или же ограничиться внесением в междурядья 10 г на 1 кв. м аммиачной селитры.

В первый год жизни растения не доводят до цветения, цветоносы по мере появления срезают. Это способствует обильному кущению растения. Душицу убирают во время массового цветения. Высушенное сырье слегка протирают, чтобы удалить стебли.





ЗМЕЕГОЛОВНИК МОЛДАВСКИЙ

Змееголовник молдавский в диком виде встречается в Средней Азии, Китае, а также в Южной Европе. Впервые в мировой практике змееголовник был введен в культуру близ Сухуми, а первые промышленные плантации заложены в Поволжье в 1931 г.

Змееголовник молдавский (*Dracocephalum moldavica*) — однолетнее растение с тонким разветвленным стержневым корнем. Стебель четырехгранный, прямостоячий, ветвистый, высотой 60–90 см, с красно-коричневым оттенком. Листья короткочерешковые, супротивные, продолговато-яйцевидные, по краю зубчатые, темно-зеленые. Цветки на коротких цветоножках собраны в шестицветковые ложные мутовки, образующие рыхлые кистевидные соцветия на концах ветвей. Венчик бледно-фиолетовый или белый, снаружи опушенный. Плод — трехгранный продолговатый орешек темно-бурого цвета.

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА

Листья и цветки змееголовника обладают приятным лимонным запахом. Их употребляют как пряность в свежем и сушеном виде при приготовлении различных овощных и мясных блюд, летних салатов, рыбного бульона, рассольника, борща. Зелень желательно добавлять за 1–2 минуты до подачи на стол. Свежую и сухую траву кладут в чай, компот, домашний квас, при консервировании овощей и фруктов, сушеные листья — в домашние колбасы. Змееголовник хорошо сочетается такими пряно-ароматическими растениями, как любисток, чабер, тимьян. Змееголовник — хороший медонос.

УСЛОВИЯ ВЫРАЩИВАНИЯ

Семена сохраняют всхожесть 3–5 лет. Начинают прорастать при температуре 5°. В условиях Нечерноземья при посеве во вторую-третью декаду мая всходы появляются на 5–8-е сутки. Зацветает змееголовник в третью декаду июля — первую декаду августа. Се-

СОРТА

В Государственном реестре селекционных достижений зарегистрировано 6 сортов змееголовника молдавского: АЛЬБИОН, АРХАТ, ГОРГОНА, ГОРЫНЫЧ, СУЛТАН, ЭГОИСТ.

мена созревают во вторую-третью декаду сентября.

Змееголовник молдавский не требователен к теплу, всходы и взрослые растения выносят длительное похолодание. Светолюбив, на затененных участках урожай зеленой массы и семян снижается. В начальный период роста змееголовник предъявляет повышенные требования к влаге. Хорошие урожаи дает на достаточно плодородных, умеренно увлажненных, чистых от сорняков почвах. Не пригодны заболоченные и засоленные участки.

АГРОТЕХНИКА

Растение отзывчиво на внесение удобрений. Компост вносят под предшествующую культуру, а перед посевом — полное минеральное удобрение из расчета: 40 г суперфосфата, 15 г аммиачной селитры и 15 г калийной соли на 1 кв. м.

Семена змееголовника молдавского высевают весной, с междурядьями 60 см, на глубину 2–3 см. Всходы появляются на 10–15-й день после посева. Первые две недели после появления проростков змееголовник растет очень медленно. При достижении высоты 6–8 см всходы прореживают, оставляя расстояние между растениями 8–10 см. Уход состоит в рыхлении междурядий и прополке в рядах. Убирают змееголовник в начале цветения, срезая преимущественно верхнюю облиственную часть растения.





КОТОВНИК ЛИМОННЫЙ

Котовник лимонный произрастает в диком виде на юге и востоке Европы, в Передней Азии — до Гималаев, в горной Средней Азии, в европейской части России, в Крыму, Причерноморье, на Кавказе, в Западной Сибири. Кроме котовника лимонного как пряное растение выращивают котовник кошачий и котовник овощной.

Котовник лимонный (*Nepeta cataria* f. *citriodora*) — многолетнее растение с деревянистым корнем. Стебель опушенный, светло-зеленый, четырехгранный, сильно ветвистый, высотой до 100 см и более. Листья с обеих сторон опушенные, черешковые, треугольно-яйцевидные, с сердцевидным основанием, крупнопильчатые. Цветки мелкие, белые, иногда розовые, в густых ложных мутовках собраны на концах стебля и боковых ветвей в кистевидные соцветия. Плод — орешек овальной формы, от коричневой до черной окраски.

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА

В наземной части котовника лимонного присутствует до 1,85–2,0% эфирного масла с приятным травянисто-цитрусовым ароматом. В листьях обнаружены витамин С, каротин, гликозиды.

Растение обладает приятным лимонным ароматом и жгучим вкусом. Широко используют молодые листья котовника лимонного в кулинарии, их добавляют в салаты, соусы, овощные супы, компоты. Сухие листья и молодые стебли употребляют для приготовления коктейлей, тонизирующих напитков. Порошок из высушенной травы кладут в творожную пасту, блюда из рыбы, птицы.

Котовник считается прекрасным медоносом, его часто культивируют на припасечных участках.

УСЛОВИЯ ВЫРАЩИВАНИЯ

Растение свето- и влаголюбивое. При недостатке влаги котовник ли-

СОРТА

В Государственном реестре селекционных достижений зарегистрированы: 1 сорт котовника лимонного – ГОЛУБОЙ ИНЕЙ, 2 сорта котовника кошачьего – БАЗИЛИО, БАРХАТ, 1 сорт котовника овощного – КЕНТАВР.



монный замедляет рост, отстает в развитии. К почвам не требователен, но предпочитает структурные, достаточно плодородные земли. Участки с близким залеганием грунтовых вод, с низинами и тяжелыми глинистыми почвами для его возделывания не пригодны. Посадки котовника лимонного размещают на ровных, открытых, солнечных участках. Зимуют растения без укрытия, однако в отдельные годы выпадают, на их перезимовку влияет высота срезки наземной части.

АГРОТЕХНИКА

Почву готовят с осени: ее глубоко перекапывают с предварительным внесением 10 кг на 1 кв. м перегноя, 40 г суперфосфата, 20 г калийных удобрений. Весной под предпосадочную культивацию вносят 15 г на 1 кв. м аммиачной селитры.

Размножают котовник семенами, посев можно проводить весной и осенью, глубина заделки 0,5–1 см. Сеют с шириной междурядий 60 см. В условиях Нечерноземья котовник целесообразно размножать рассадным способом. Посев проводят за 50–55 суток до высадки растений на постоянное место. В грунт высаживают рассаду с тремя-четырьмя парами листьев, высотой 10–12 см, схема посадки 70х20 см.

Уход за растениями состоит в поддержании почвы в рыхлом и чистом от сорняков состоянии, подкормках и поливах по мере надобности. За вегетацию проводят два-три рыхления междурядий с одновременной прополкой в рядах. На второй год и в дальнейшем растения подкармливают аммиачной селитрой и суперфосфатом, первую подкормку проводят рано весной, вторую – после уборки сырья.

Как пряность котовник заготавливают в фазе начала бутонизации, когда еще не начали одревесневать стебли.



ЛОФАНТ АНИСОВЫЙ

Лофант анисовый, или многоколосник фенхельный, происходит из Северной Америки. В США и Канаде его называют «большой синий иссоп», «анисовый иссоп», «лакричная мята». Лофант введен в культуру в США, его возделывают как эфиромасличную, лекарственную, медоносную и декоративную культуру в некоторых европейских странах, Японии, Китае.

Лофант анисовый (*Lophanthus anisatum*) — многолетнее травянистое растение с хорошо развитым мочковатым корнем. Стебли прямые, ветвистые, высотой 90–110 см и более. Листья супротивные, черешковые, сердцевидно-

ланцетные, по краю редкозубчатые. Цветки мелкие, обоеполые, собраны в верхушечные или боковые колосовидные соцветия длиной 7–14 см. Венчик различной окраски: от лиловой до сине-фиолетовой. Плод — орешек, продолговато-овальный, гладкий, бурого или темного цвета.

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА

Трава лофанта содержит эфирное масло, 113 мг% витамина С, сахара, органические кислоты и другие биологически активные вещества.

Свежие и высушенные растения находят широкое применение в кулинарии, пищевой и консервной промышленности.



ленности. Молодые листья используют для приготовления салатов, окрошек, супов, соусов, овощных, мясных блюд. Пряность добавляют в блюда из тушеной, печеной и жареной речной рыбы. Ею ароматизируют фруктовые салаты, десерты, кисели, пудинги, компоты, варенья, муссы, прохладительные напитки. Траву в свежем и сушеном виде заваривают как чай. Лофант придает сладковатый аромат лечебным чаям, особенно хорошо он сочетается с травами, обладающими лимонным запахом.

Растение весьма декоративно, красиво и долго цветет, может украсить любой цветник, приусадебный или дачный участок. Оно является прекрасным медоносом.

КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ

Пряности

для ароматизации компотов

Улучшить вкус компотов из слабоароматных фруктов и ягод можно, если использовать пряные травы. Предварительно очищенные, вымытые и обсушенные травы укладывают на дно банки или располагают между плодами. На 10 л компота из груш рекомендуют взять 30–40 г лофанта анисового или мяты перечной и 10 г лимонной кислоты. На 10 л компота из айвы потребуется 30–40 г лофанта анисового, или котовника лимонного, или Melissa лимонной и 10 г лимонной кислоты. На 10 л компота из актинидии берут 40–50 г лофанта анисового или 50–60 г котовника лимонного.

УСЛОВИЯ ВЫРАЩИВАНИЯ

Семена лофанта сохраняют всхожесть в течение двух-трех лет. В первый год жизни растения образуют куст с 20–25 побегами, зацветают в начале июля. В последующие годы формируют раскидистые кусты, несущие до 130–160 побегов. Лофант хорошо растет и развивается на легких, плодородных, достаточно увлажненных землях. Песчаные, сильно известковые, заболоченные и заплывающие почвы не пригодны.

АГРОТЕХНИКА

Лофант анисовый можно культивировать на одном месте до пяти лет. Размножают его семенами и вегетативно — частями куста, зелеными че-

СОРТА

В Государственном реестре селекционных достижений зарегистрировано 5 сортов лофанта анисового: АСТРАХАНСКИЙ 100, ДАЧНИК, ПРЕМЬЕР, СНЕЖОК, ФРАНТ.

ренками и отводками корней. Семена, осыпавшиеся осенью, весной дают дружные всходы, которые можно использовать как рассаду. При выращивании рассадным способом во второй половине марта — начале апреля проводят посев в подготовленную смесь дерновой земли, перегноя и песка (в соотношении 1:1:1). Глубина заделки семян — 1–1,5 см. К высадке в грунт рассада готова через 30–40 суток. Посадку проводят по схеме 70х30 см.

В южных регионах лофант можно высевать в грунт рано весной с междурядьем 70 см при глубине заделки 2–3 см. В фазе двух-трех настоящих листьев растения прореживают. В первый год жизни лофант дает дружные всходы, однако их заглушают сорняки, поэтому уход за однолетними растениями обязательно включает две-три прополки. В дальнейшем лофант по мере необходимости пропалывают, поливают с одновременным внесением аммиачной селитры и суперфосфата (15 и 20 г на 1 кв. м).

Как пряность лофант используют с момента весеннего отрастания до начала бутонизации. Срезают не одревесневшие побеги, сушат в тени под навесом и хранят в плотно закрытой таре.





МАЙОРАН САДОВЫЙ

Майоран садовый в диком виде встречается в Малой Азии, Аравии, Египте. С древности его возделывали в Египте, Греции, Риме как пряное и лекарственное растение. В Средние века майоран садовый выращивали как ароматическую и декоративную культуру, использовали в пивоварении.

Майоран садовый (*Majorana hortensis*) — многолетний полукустарник, в культуре чаще возделывается как однолетнее растение. Многочисленные прямостоячие стебли образуют куст высотой до 30–40 см. Стебли четырехгранные, опушенные, ветвистые, отходящие от корневой шейки, у основания одревесневшие. Листья черешковые, цельнокрайние, продолговато-яйцевидные, с серо-войлочным налетом. Цветки мелкие, белые или розовые, собраны в колосовидные пучки на концах ветвей. Плод из четырех очень мелких односемянных орешков.

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА

Молодые побеги майорана содержат до 127 мг% рутина, 44 мг% аскорбиновой кислоты, 55 мг% каротина, около 4% танина, минеральные соли, 14,06% белков, 8,43% сахаров.

Наземная часть майорана садового обладает специфическим приятным пряным ароматом, подобный тимьяну, но более тонким и сладким, а также острым пряным вкусом. Майоран считается незаменимой пряностью при производстве колбас, ликеров, наливок, пудингов, ароматизации уксуса и чая. Растение используют в консервной промышленности при солении огурцов и томатов, в сочетании с другими растениями оно входит в состав пряных перечных смесей. Его добавляют в паштеты, фарши, вторые блюда из мяса, овощей, рыбы и дичи. Майораном ароматизируют различные соусы, холодные закуски, салаты. Во Франции его добавляют в паштет из зай-

ца, в Чехии и Словакии — в картофельный, грибной супы. В Венгрии готовят капустные и грибные блюда, сдобренные майораном. Растение давно оценили пчеловоды как позднелетний медонос.

УСЛОВИЯ ВЫРАЩИВАНИЯ

Семена майорана сохраняют всхожесть в течение двух — четырех лет, по некоторым данным — до 10 лет. При посеве в комнатных условиях семена всходят на 5–6-е сутки. Оптимальная температура прорастания семян 18–20°.

Растение теплолюбивое, для него следует отводить солнечные, хорошо освещенные участки. Требовательно к почвенным условиям и влаге. У майорана мочковатая, неглубоко проникающая корневая система, поэтому растение предпочитает рыхлые, хорошо дренированные почвы. Лучшие почвы для него — легкие, гумусовые, с нейтральной или слабокислой реакцией почвенного раствора. Непригодны сухие песчаные и сырые глинистые почвы.

АГРОТЕХНИКА

Осенью грядку, отведенную под майоран, перекапывают. Минеральные удобрения вносят в два приема. Половину дозы суперфосфата и калийной соли — осенью, вторую половину с добавлением аммиачной селитры — весной. На 1 кв. м рекомендуется вносить 30–40 г суперфосфата, 15–20 г калийной соли, 10–12 г аммиачной селитры.

В южных районах майоран выращивают посевом семян в грунт. Высевают их на глубину 0,5–1 см с междурядьями 50 см. В средней полосе майоран целесообразно культивировать рассадным способом. На рассаду высевают в марте. Семена очень мелкие, поэтому их не заделывают в почву, а слегка прижимают ладонью к земле и поливают из лейки с мелким ситечком. Посевы закрывают пленкой или стеклом. Из-за того что глубина

СОРТА

В Государственном реестре селекционных достижений зарегистрировано 5 сортов майорана садового: БАЙКАЛ, ЛАКОМКА, СКАНДИ, ТЕРМОС, ТУШИНСКИЙ СЕМКО.



заделки небольшая, семена часто погибают в пересохшей почве, поэтому нужно внимательно следить за ее влажностью. Всходы появляются через 12–14 дней. Сеянцы прореживают на расстоянии 2–3 см или пикируют в горшочки диаметром 5 см. В первой декаде июня, когда минует опасность заморозков, рассаду майорана высаживают в открытый грунт по схеме 20х30 см.

Уход за растениями заключается в прореживании, подкормке, прополке, рыхлении междурядий и поливах по мере необходимости. Подкормку проводят на 18–20-й день после появления всходов или через две недели после высадки рассады в грунт из расчета 8–10 г аммиачной селитры, 15–18 г суперфосфата и 10–12 г калийной соли на 1 кв. м. Убирают майоран обычно в период массового цветения.

КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ

Заправка для борща

Потребуется 400 г репчатого лука, по 200 г моркови и свеклы, 500 г помидоров, 200 г красного болгарского перца, 2 ст. ложки измельченной зелени майорана, по 1 крупному листу любистoka и сельдерея, 200 г растительного масла, соль по вкусу. Лук нарезать и слегка обжарить. Морковь и свеклу натереть на крупной терке или нарезать соломкой, обжарить и соединить с луком. Помидоры натереть на терке или пропустить через мясорубку. Перец нашинковать соломкой, добавить майоран, любисток и сельдерей, все соединить, тушить на медленном огне 20–25 минут, посолить. Выложить заправку в стерилизованные стеклянные банки и закрыть. Хранить в прохладном месте.





МЕЛИССА ЛЕКАРСТВЕННАЯ

Мелисса лекарственная имеет средиземноморское происхождение. В диком виде распространена в Средней Европе, западном и восточном Средиземноморье, в Малой Азии. В культуре известна с глубокой древности. В Средние века мелиссу выращивали в монастырских садах и приписывали растению магические свойства.

Мелисса лекарственная (*Melissa officinalis*) — многолетнее травянистое растение высотой 80–130 см с сильно разветвленным корневищем. Стебель ветвистый, прямой, четырехгранный, слегка опушенный. Листья крупные, супротивные, черешковые, яйцевидные, по краю листовой пластинки городчато-зубчатые, покрытые железистыми волосками. Цветки собраны в ложные мутовки в пазухах верхних листьев. Венчик белый, желтоватый,

розовый или фиолетовый. Плод сухой, распадающийся на четыре орешка.

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА

Листья и стебли мелиссы содержат аскорбиновую кислоту (до 150 мг%), каротин, витамины В₁, В₂, до 10% дубильных веществ, смолы, горечи, слизи, до 0,8% органических кислот (урсоловая, кофейная, олеаноловая). В наземной части мелиссы выявлены многие макро- и микроэлементы: калий, кальций, железо и другие.

Листья и молодые побеги мелиссы используют в качестве пряности в кулинарии. Они обладают слегка вяжущим горьковато-пряным вкусом, освежающим лимонным ароматом и служат приправой к салатам, супам, дичи, грибам, рыбным блюдам. Мелиссой ароматизируют уксус, чайные смеси, а также заготовки из фруктов,



СОРТА

В Государственном реестре селекционных достижений зарегистрировано 9 сортов Melissa: ДОЗЯ, ЖЕМЧУЖИНА, ИСИДОРА, КАДРИЛЬ, ЛАДА, ЛИМОННЫЙ АРОМАТ, ЛИМОННЫЙ ЧАЙ, СВЕЖЕСТЬ, ЦАРИЦЫНСКАЯ СЕМКО.

не имеющих собственного сильного аромата. Нежный лимонный запах Melissa при тепловой обработке почти исчезает, поэтому пряность добавляют в готовые блюда. При сушке Melissa также несколько теряет аромат, поэтому норму сухой травы следует немного увеличить.

Научное название рода Melissa произошло от греческого слова melissa — пчела. По одной из легенд именно пчелы впервые обратили внимание на это растение. Запах Melissa привлекает и успокаивает этих насекомых.

УСЛОВИЯ ВЫРАЩИВАНИЯ

Всхожесть семена Melissa сохраняют 2—3 года. Они начинают прорастать при температуре 10—12°, оптимальная температура для прорастания 20—25°. При семенном размножении в первый год вегетации растение формирует хорошо развитую розетку прикорневых листьев, некоторые зацветают к концу первого года, но семена у них не созревают. Регулярное цветение и плодоношение начинается со второго года жизни.

Растение теплолюбивое. Зимостойкость Melissa невысокая, в средней полосе в отдельные годы отмечается подмерзание, поэтому в северных районах Melissa возделывают в основном как однолетнюю культуру. На юге европейской части страны Melissa можно выращивать на одном месте в течение 3—5 лет. В умеренной зоне, учитывая чувствительность Melissa к морозам, для нее следует выбирать хорошо освещенные и защищенные от холодного ветра, несколько возвышенные участки. Melissa — светолюбивая культура, но в то же время может расти и в условиях значительного затенения. К почвам она не требовательна, но предпочитает легкие структурные, достаточно плодородные слабокислые почвы с умеренным увлажнением. Тяжелые глинистые кислые почвы

для этой культуры не пригодны. При избыточном увлажнении растение часто поражается грибными болезнями. Благодаря мощной корневой системе Melissa практически не страдает от засухи.

АГРОТЕХНИКА

Размножают Melissa семенами, делением кустов, отводками стеблей, зелеными черенками. В южных районах свежесобранные семена Melissa можно высевать непосредственно в грунт. Посевы мульчируют торфом или компостом. Всходы появляются через 20–30 дней. После образования двух-трех пар листьев их прореживают, оставляя расстояние между растениями 25–30 см. В условиях Нечерноземной зоны применяют рассадный способ выращивания. Семена высевают в марте-апреле. Они начинают прорастать через 9–12 суток. При образовании трех-пяти настоящих листьев рассаду можно пересаживать на постоянное место по схеме 60х30 см. В средней полосе пересадку в грунт проводят после того, как минует угроза заморозков. При размножении делением куста растения выкапывают ранней весной или в начале осени и делят корневища таким образом, чтобы на каждой части были корни и четыре-пять почек.

При выращивании Melissa на приусадебном участке почву с осени перекапывают, заделывают до 3 кг на 1 кв. м перепревшего навоза или других органических удобрений, на тяжелых почвах добавляют песок. Минеральные удобрения можно внести непосредственно перед посадкой (по 10–15 г азотных, фосфорных и калийных). Многолетние растения обычно подкармливают рано весной, а также после срезания молодых листьев и побегов. Уход за растениями состоит в рыхлении междурядий, прополке и поливе по мере необходимости.



КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ

Салат с мелиссой

Кочанный салат, 5–8 корнеплодов репчатым луком, сладкий репчатый лук, соль, перец, нежирный натуральный йогурт, 2 сваренных вкрутую яйца, 2 ст. ложки свежих измельченных листьев Melissa.

Подготовленные овощи и яйца мелко нарезать, добавить соль, перец, все перемешать, заправить йогуртом, посыпать Melissa. В качестве заправки можно использовать растительное масло с лимоном или уксусом.



МОНАРДА ЛИМОННАЯ

Монарда лимонная происходит из Северной Америки и Канады. В XVI веке это растение попало в Европу, но только к началу XIX века его стали использовать как пряность под разными названиями: бергамот, пчелиный бальзам, американская мелисса. В России монарда появилась сравнительно недавно, в середине прошлого столетия.

Монарда лимонная (*Monarda citriodora*) — многолетнее травянистое растение с хорошо развитыми придаточными корнями, образующими мочки на корневищах. Многочисленные стебли (до 20 шт.) высотой 120–140 см, четырехгранные, хорошо облиственные, зеленые, светло-зеленые или красноватые до коричневых, сильно ветвистые. Листья простые, продолговатояйцевидные, зубчатые, очередные, опушены тонкими волосками. Цветки мелкие, от белого до сиреневого и темно-красного цвета, собраны в па-

зушные ложные мутовки, образующие компактные шаровидные головки, расположенные на концах основного и боковых пазушных побегов. На каждом цветоносном стебле имеется от пяти до девяти соцветий диаметром 5–7 см.

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА

В растениях монарды содержится эфирное масло, витамины С (29,3%), В₁ и В₂. Наземная масса обладает пряным запахом с лимонными тонами. Как пряность используют молодые побеги длиной 25–30 см, срезанные в начале бутонизации. Монарду применяют при консервировании овощей, в сухом молотом виде вводят в состав перечных смесей. В ранневесенний период ее можно добавлять в салаты, зеленые супы, соусы, при мариновании рыбы, тушении различных видов мяса. Монардой ароматизируют варенья, кисели, квасы, желе.

Растение очень декоративно, особенно в период цветения, прекрасно выглядит в небольших группах. Часто используют монарду для озеленения на приусадебных участках, она также хороший медонос.

УСЛОВИЯ ВЫРАЩИВАНИЯ

Оптимальная температура прорастания семян монарды 20°, всходы появляются на 8–12-е сутки. В первый год жизни растения достигают высоты 40–60 см, некоторые зацветают. Многолетние экземпляры начинают отращивать в третьей декаде апреля – первой декаде мая.

Монарда не требовательна к почвам, однако лучше растет на легких известковых, достаточно плодородных участках. Не пригодны для нее тяжелые, кислые, болотистые почвы. Возделывать ее лучше на открытых, достаточно увлажненных участках. Растение холодостойко, устойчиво к весенним и осенним заморозкам, но требует защиты от холодного ветра. Зимует в средней полосе России с легким укрытием торфом или перегноем. На одном месте растет 5–6 лет, не сни-

жая декоративности, затем центр куста оголяется.

АГРОТЕХНИКА

Монарду размножают семенами и вегетативно – делением куста. Осыпавшиеся осенью семена дают дружную поросль (самосев) вокруг куста. При семенном размножении выращивают рассадным способом. Семена высевают в третьей декаде апреля в хорошо подготовленную почву, глубина заделки 1–2 см. Рассаду высаживают в грунт в третьей декаде мая – первой декаде июня, схема посадки 70х30 см. В более южных районах монарду можно высевать непосредственно в грунт с междурядьем 70 см. Однако необходимо учитывать, что первые 30 дней растения очень медленно растут и заглушаются сорняками.

Уход за монардой состоит из прополок растений и рыхления почвы с одновременной подкормкой минеральными удобрениями. Первую подкормку проводят через две-три недели после высадки рассады в грунт, вторую – после уборки урожая полным минеральным удобрением.



СОРТА

В Государственном реестре селекционных достижений зарегистрировано 2 сорта монарды лимонной: МОНА ЛИЗА, СОЛНЦЕВСКИЙ СЕМКО.



МЯТА ПЕРЕЧНАЯ

Мята относится к числу древнейших ароматических растений. Она была хорошо известна древним народам. Разводились многие дикорастущие виды мяты, но расширение культуры связано с тем, что в 1696 г. на территории Англии обнаружена мята перечная, представляющая собой природный гибрид двух дикорастущих видов — мяты водной и мяты колосковой.

Мята перечная (*Mentha x piperita*) — многолетнее травянистое растение. Корневище горизонтальное, ветвистое, с утолщенными узлами, от которых отходят придаточные корни. Стебель четырехгранный, ветвистый, высотой 1 м и более. Листья коротко-черешковые, удлинненно-яйцевидные, опушенные, по краю остропильчатые. Цветки мелкие, на коротких цветоножках, различной окраски (от

лилово-синей до красно-фиолетовой). Цветки обоеполые или пестичные, собраны в ложные мутовки, образующие верхушечные колосовидные соцветия. Плоды образуются очень редко.

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА

Мята содержит эфирное масло с освежающим, приятным ароматом, а также каротин (до 40 мг%), гесперидин, флавоноиды, бетаин, тритерпеновые соединения, урсоловую и олеаноловую кислоты.

Свежие или сухие листья и цветки добавляют как приправу к салатам, сырам, винегретам, супам, овощным, мясным и рыбным блюдам. Национальные кавказские блюда — суп харчо, жаркое с овощами, суп из простокваши по-армянски — не обходятся без мяты. Она популярна в английской кухне, ее добавляют в соусы к барани-

не. В американской кухне мяту используют для улучшения вкуса и аромата смешанных напитков из томатного сока, а также разных фруктовых и овощных салатов. В арабской, испанской и итальянской кухне мяту подают на стол в качестве пряности. Листья и эфирное масло используют для ароматизации фруктовых подлив, охлажденных напитков, соусов, желе, для отдушки уксуса, чайных смесей. Мятой ароматизируют хлебный квас, кондитерские изделия. Широко используют ее как ароматизатор в табачной и рыбной промышленности и как специю при засолке огурцов. Добавление листьев мяты в молоко предупреждает его закисание.

УСЛОВИЯ ВЫРАЩИВАНИЯ

В средней полосе России мята перечная зимостойка. В более южных регионах она часто вымерзает из-за отсутствия устойчивого снежного покрова. Эта культура требовательна к условиям увлажнения и освещения. Мята перечная — растение длинного дня, поэтому положительно отзывается на освещение: чем оно интенсивнее, тем выше урожай и его качество. Особенно много влаги требуется в первую половину лета до образования бутонов. Период покоя у корневищ короткий (октябрь и ноябрь) и они могут прорасти при температуре 2–3°. Эта биологическая особенность — одна из причин гибели корневищ в зимы с неблагоприятными погодными условиями.

Хорошо растет мята на богатых гумусовых почвах с достаточным увлажнением, а также на торфяных землях. Непригодны для нее заболоченные и склонные к заплыванию почвы. Оптимум кислотности находится в пределах pH 6,5–7.

АГРОТЕХНИКА

Размножают мяту в основном вегетативным способом, корневищами, реже — рассадой. Минеральные удобрения вносят



СОРТА

В Государственном реестре селекционных достижений зарегистрировано 7 сортов мяты овощной: ВОРОЖЕЯ, КОНФЕТКА, МАРЬИНСКАЯ СЕМКО, МЕНТОЛ, МОХИТО, ХОЛОДОК, ЯСНАЯ НОТКА.

при подготовке участка из расчета на 1 кв. м: аммиачной селитры — 12–15 г, суперфосфата — 30–40 г, калийной соли — 12–15 г. За вегетационный период дают две подкормки полным минеральным удобрением. Способ посадки широкорядный, с расстояниями между рядами 50–60 см, между растениями в ряду 10–20 см. Уход за посадками состоит в рыхлении почвы, прополке сорняков, подкормке минеральными удобрениями, поливе в засушливую погоду.

КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ

Отбивные с мятой, жаренные на решетке

Свинные или бараньи котлеты слегка отбить, немного обрезать от кости и надрезать карман, в который положить 1–2 листочка мяты, четверть помидора, нарезанный зубок чеснока. Закрывать карман деревянными зубочистками, посолить, посыпать перцем, смазать маслом, уложить на решетку, жарить на углях.



РОЗМАРИН ЛЕКАРСТВЕННЫЙ

Розмарин лекарственный (*Rosmarinus officinalis*) происходит из стран Средиземноморья, где до сих пор в природе широко встречаются его дикорастущие заросли. Он распространен в прибрежной области Южной Европы и Малой Азии. Растение было известно еще в библейские времена, древние греки и римляне считали его священным. В среднюю Европу оно было завезено

монахами, впервые введено в культуру в середине XVII столетия.

Розмарин лекарственный — вечно-зеленый, сильноветвистый, густо облиственный кустарник, высотой от 70 до 150 см. Корневая система мощная, сильно развитая. Многолетние ветви темно-серые, с отслаивающейся корой, деревянистые. Однолетние побеги светло-серые, сильно опушенные. Листья супротивные, линейные,

на очень коротких черешках, почти сидячие, кожистые, с загнутыми вниз краями, темно-зеленые, с серебристым опушением с нижней стороны. Цветки мелкие, голубовато-фиолетовые или белые, собраны в небольшие метельчатые соцветия. Семена мелкие, продолговатые, бурые.

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА

Розмарин возделывают как промышленную культуру для получения эфирного масла. В листьях розмарина обнаружены алкалоиды (розмарицин), урсоловая и розмариновая кислоты, дубильные вещества, смолы, горечи. Эфирное масло используется в парфюмерно-косметическом, мыловаренном, кожевенном производстве, находит широкое применение в медицине.

С давних пор использовали розмарин как лекарственное растение. В настоящее время его применяют при общем истощении, упадке сил, головокружении, ослаблении памяти, как тонизирующее средство при низком кровяном давлении, неврозе сердца, астме, воспалении верхних дыхательных путей, как болеутоляющее при желудочных коликах, антисептическое и желчегонное средство. Розмарин используют наружно в виде ванн, мазей и растираний из эфирного масла при невритах, ревматизме, радикулите, тромбозе, как ранозаживляющее средство.

Розмарин обладает сильным ароматным сладковатым камфорным запахом, напоминающим запах сосны, и очень пряным слегка острым вкусом. Листья, цветки и молодые побеги в свежем или сухом виде в небольшом количестве добавляют к овощным супам и блюдам, в салаты, мясные фарши, к жареному мясу, жареной птице, грибам, красно- и белокочанной капусте, маринадам. Розмарин придает приятный вкус мягким сырам, картофелю, мясу, дичи, рыбе. Специфический вкус приобретают с добавлением розмарина блюда из



СОРТА

В Государственный реестр селекционных достижений включено 3 сорта розмарина лекарственного: ВИШНЯКОВСКИЙ СЕМКО, ДОКТОР, НЕЖНОСТЬ.

ягнятины, говядины, баранины и томатный суп.

Часто розмарин разводят в комнатных условиях, считается, что он очищает воздух в квартире и благотворно действует на человека.

УСЛОВИЯ ВЫРАЩИВАНИЯ

Оптимальная температура прорастания семян 20° , всходы после посева появляются на 25–28-й день. Розмарин — теплолюбивое растение. Молодые кусты подмерзают при $-5-7^{\circ}$, взрослые не переносят температуры ниже -10° . В условиях Нечерноземной зоны розмарин не зимует в открытом грунте. Как садовую культуру его мож-

но возделывать только в южных регионах страны. В районах с умеренным климатом розмарин подойдет для комнатной горшечной культуры. Растение отличается засухоустойчивостью, требовательностью к свету. В естественных условиях розмарин растет по малоплодородным склонам, на сухих песчаных и щебнистых почвах. При возделывании его следует размещать на солнечных участках, предпочтительно на южных склонах, отводить под него рыхлые, богатые перегноем почвы. Нельзя выращивать розмарин на кислых, сырых землях, он страдает от избыточного увлажнения и не выносит подпочвенных грунтовых вод.



АГРОТЕХНИКА

Размножается розмарин в основном вегетативным путем — черенками, отводками, делением кустов, реже — семенами. Подготовка почвы заключается в очистке от сорняков, внесении минеральных и органических удобрений, глубокой обработке почвы. Минеральные удобрения вносят из расчета 40 г суперфосфата и 30–40 г сульфата аммония на 1 кв. м. Фосфорные удобрения вносят осенью, азотные — весной. Площадь питания для многолетней культуры розмарина в открытом грунте рекомендуется 1,5х1 м. Молодые кусты формируют короткой обрезкой, на зиму окучивают. Ежегодно весной проводят санитарную обрезку, в течение сезона — рыхления, прополки, подкормки. Через 7–10 лет растения нуждаются в омолаживающей обрезке. Продолжительность жизни растений составляет 25–30 лет.

В домашних условиях розмарин можно держать на подоконниках, в застекленной лоджии, в прохладных помещениях. Это растение требовательно к свету, и хотя считается засухоустойчивым, его следует периодически поливать, не допуская избыточного увлажнения.

Субстрат готовят из дерновой, лиственной, перегнойной земли и песка в соотношении 2:2:2:1 с рН 6,8–7,2. На лето рекомендуется выносить растения из помещений.

Лучший способ размножения в домашних условиях — зеленое черенкование в период интенсивного роста побегов (летом). Черенки длиной 8–10 см с 3–4 междоузлиями сразу высаживают в песок или смесь песка с торфом (1:1), накрывают пленкой или стеклом и ставят в затененное место. Изредка опрыскивают водой. Период укоренения растения — 3–4 недели. После этого растения рассаживают в горшочки диаметром 15 см, затем в более крупные емкости.

Как пряность листья заготавливают до цветения растения и при этом убирают самые нежные, находящиеся в верхней трети ветви, сушат только в тени. Высушенные листья размалывают в порошок и хранят в плотно закрытой посуде.





ТИМЬЯН ПОЛЗУЧИЙ

В диком виде тимьян ползучий встречается в Скандинавии, Атлантической и Средней Европе, а также в Азии, Северной Африке, Северной Америке. Распространен в лесной, лесостепной и степной зонах европейской части России, в Западной Сибири и Забайкалье, на Кавказе и в Средней Азии. Тимьян культивируется в странах Европы и США как лекарственное, декоративное, пряно-ароматическое растение. В России тимьян ползучий часто называют богородской травой. Это связано с обычаем в день Успения Богородицы украшать ее иконы пучками ароматной травы.

Тимьян ползучий, или чабрец (*Thymus serpyllum*), — многолетний ползгающий полукустарник. Стебли многочисленные, стелющиеся, тонкие, укореняющиеся, с возрастом у основания одревесневают и образуют прямо-

стоячие или приподнимающиеся цветоносные побеги высотой 15–20 см. Листья черешковые, мелкие, супротивные, цельнокрайние, продолговато-овальные, жесткие с выступающими жилками и железками. Цветки мелкие, розовато-фиолетовые, собраны на концах ветвей в рыхлые головчатые соцветия. Плод — мелкий шаровидный гладкий черно-бурый орешек.

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА

Трава тимьяна ползучего содержит 0,1–0,6% эфирного масла, дубильные и горькие вещества, камеди, смолу, флавоноиды, органические, минеральные соли. Эфирное масло тимьяна — бесцветная или светло-желтая жидкость с сильным приятным запахом.

Тимьян находит широкое применение в медицине, пищевой промышленности и парфюмерном производстве. Растение относится к старинным ле-

каршвенным средствам. Траву применяют в официальной медицине в виде отвара и жидкого экстракта как отхаркивающее средство при катаре верхних дыхательных путей, бронхитах, пневмонии, как болеутоляющее — при радикулитах и невритах, как лактогенное, при гинекологических заболеваниях. Наружно — для ароматических ванн, компрессов и примочек. Экстракт тимьяна входит в состав «Пертусина» — препарата от кашля.

Свежее и высушенное растение обладает стойким ароматом, горьковато-пряным, слегка жгучим вкусом. Как пряность в кулинарии употребляют верхушки побегов с цветками. В малых дозах в виде порошка добавляют в овощные и мясные супы, в больших дозах — в рыбные блюда. При поджаривании рыбы рекомендуют панировать ее в муке, смешанной с порошком тимьяна. Применяют его для отдушки чая, колбас, копченостей, паштетов, мясных блюд. Тимьяном посыпают сыры, жареный картофель, яичницу, баклажаны, грибы, его добавляют в маринады, соусы, домашние сыры, соленья и мочения.

УСЛОВИЯ ВЫРАЩИВАНИЯ

Тимьян ползучий — нетребовательное к почвам, засухоустойчивое, зимостойкое растение. Под него следует отводить хорошо освещаемые солнцем, закрытые от холодного ветра участки с плодородной, рыхлой, нейтральной почвой легкого или среднего механического состава, чистой от сорняков. Тимьян ползучий неприхотлив к условиям выращивания, хорошо зимует в условиях Нечерноземья. В условиях средней полосы России растения на зиму окучивают, прикрывают лапником или листьями. Плохо переносит избыток влаги, чувствителен к условиям освещения: затенение сдерживает рост и снижает аромат. Начиная с двухлетнего возраста растения регулярно цветут и пло-



КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ

Говядина с тимьяном

Отварная говядина — 500 г, 3 ст. ложки растительного масла, 3 зубка чеснока, 2 ст. ложки свежей измельченной петрушки, 1 ч. ложка сухого тимьяна, 8 помидоров, соль, перец, 4 ст. ложки твердого тертого сыра.

Противень смазать растительным маслом, посыпать половиной нарезанного чеснока, петрушки и половиной нарезанных кружочками помидоров. На овощи и зелень выложить ломтики говядины, посолить, посыпать перцем, тимьяном, оставшимся чесноком и петрушкой. Накрыть помидорами, посолить, полить маслом, посыпать сыром. Запекать в духовке 20 минут.

доносят. Цветение начинается в конце июня — начале июля и длится 2–2,5 месяца.

АГРОТЕХНИКА

Размножают тимьян ползучий семенами и вегетативно — делением кустов. При посеве семян в первой-второй декаде марта всходы появляются на 10–15-е сутки. В мае рассаду высаживают в открытый грунт по схеме 40х30 см. При посеве непосредственно на грядку семена высевают рано весной или под зиму, заделывая их на глубину не более 0,5 см. Первое время тимьян растет очень медленно. При образовании первого настоящего листа посевы прореживают. Первые два года

до смыкания растений в рядках посадки тщательно пропалывают, междурядья рыхлят, периодически подкармливают комплексным минеральным удобрением.

Деление кустов проводят весной, разделяя их на отдельные побеги, имеющие корни. Деленки сажают на глубину 4–5 см во влажную почву.

На приусадебном участке тимьян заготавливают с момента весеннего отрастания, когда наземная часть наиболее нежная и пригодна для употребления в свежем виде. Для лечебных целей траву заготавливают в период цветения. Сырье тимьяна убирают, срезая цветущие побеги ножом или ножницами.

СОРТА

В Государственный реестр селекционных достижений внесено 6 сортов тимьяна овощного: АЙБОЛИТ, БОГОРОДСКИЙ СЕМКО, ЗМЕЙКА, МЕДОК, РАДУЖНЫЙ, РОМАНОВСКИЙ.





ЧАБЕР САДОВЫЙ

Чабер садовый (*Satureja hortensis*) происходит из восточных областей Средиземноморья. В диком виде растет в Южной и Западной Европе, на востоке доходит до Ирана. Как одичалое и сорное растение встречается на юге европейской части России, в низовьях Волги и Дона, в Причерноморье, на Кавказе.

Чабер садовый — однолетнее травянистое растение. Корень стержневой, тонкий, хорошо развитый, с многочисленными боковыми разветвлениями. Стебель высотой 30–40, иногда до 60 см, ветвистый, в нижней части деревянистый, с антоциановой окраской, в верхней — зеленый, опушенный короткими волосками. Листья линейно-ланцетные, супротивные, короткочерешковые, суженные к основанию, коротко опушенные. Цветки фиолетовые или беловатые, с пурпурными пятнышками в зеве, по три-пять в ложных мутовках, расположенных в пазухах

листьев, образуют вытянутое рыхлое соцветие. Плод сухой, распадающийся на четыре орешка, серо-зеленого цвета. Орешки мелкие, яйцевидно-трехгранные.

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА

Молодые листья и побеги чабера садового богаты витаминами С (до 50 мг%), каротином (до 9 мг%), рутином (до 40 мг%). Помимо витаминов растения чабера содержат также дубильные вещества, слизи, смолы и значительное количество эфирного масла. В наземной части чабера садового содержится эфирное масло с пряным запахом.

Чабер садовый издавна известен как лечебное средство. Его применяли как мочегонное, отхаркивающее, при желудочных коликах и тошноте. Чабер садовый широко используется в народной медицине многих стран. Настой травы применяется при тахикардии, головокружении, головной

СОРТА

В Государственный реестр включено 11 сортов чабера садового: АРОМАТНЫЙ, БРИЗ, ГРИБОВСКИЙ 23, КАРАПУЗ, МАЭСТРО, ПЕРЕЧНЫЙ АРОМАТ, ПИКНИК, САТИР, СПРИНТ, ФИЛЕВСКИЙ СЕМКО, ЧАРЛИ.



боли, при заболеваниях органов желудочно-кишечного тракта. Чабер рекомендуют при острых респираторных инфекциях, насморке. Сок свежего растения успокаивает боль от пчелиных укусов, уменьшает отек. Фармацевтическое производство использует чабер садовый для получения эфирного масла, лекарственных чаев, настоек. В клинических исследованиях подтверждена эффективность использования лекарственных форм из чабера при метеоризме, как вяжущего при желудочно-кишечных расстройствах, в качестве спазмолитического при желудочных коликах, а также для наружного применения при ревматизме и для укрепляющих ванн.

Как пряноароматическое растение чабер садовый известен с давних пор, он весьма популярен в Южной Европе, Закавказье. Наземная масса чабера обладает сильным пряным вкусом и ароматом, напоминающим перец. Молодые побеги, собранные до или в самом начале цветения, употребляют в салаты, супы, мясные, овощные блюда, особенно в блюда из бобовых, грибов и яиц. Используют его для ароматизации уксуса и маринадов, добавляют в соленья, в консервированные овощи. В кулинарии чабер рекомендуется употреблять в сухом виде, так как аромат его при этом усиливается. Сухой чабер кладут в супы, добавляют его к нежному мясу — курятине, индюшатине, телятине. Высушенным и размолотым в порошок чабером садовым приправляют мясные и рыбные фарши, используемые для начинок, а также для приготовления котлет, бифштексов, колбас. Чабер садовый — декоративное растение, привлекательное для пчел, хороший медонос.

УСЛОВИЯ ВЫРАЩИВАНИЯ

Растение теплолюбивое, семена прорастают при температуре не менее 14°. Всходы появляются на 10–21-е сутки. При понижении температуры воздуха развитие чабера садо-



вого затягивается. Цветение начинается в конце июля — начале августа.

Чабер садовый может расти на различных почвах, но на более плодородных и рыхлых урожай и качество сырья выше. Желательно размещать его на суглинистых и супесчаных почвах. Он плохо растет на тяжелых, влажных, засоленных почвах. Чабер предпочитает открытые, солнечные, хорошо прогреваемые участки.

АГРОТЕХНИКА

При подготовке участка под чабер осенью проводят перекопку на глубину 20—25 см с внесением 4—5 кг компоста или перегноя, 25—30 г суперфосфата, 15—20 г сернокислого аммония и 10—15 г калийной соли на 1 кв. м.

Чабер садовый размножается посевом семян непосредственно в грунт. Перед посевом семена выдерживают в слабом растворе марганцовокислого калия, затем просушивают. В условиях Нечерноземной зоны в открытый грунт сеют в конце мая. Высевают с расстоянием между рядами 45 см. Глубина заделки семян 1—1,5 см.

В северных районах на тяжелых заплывающих почвах, где трудно получить всходы, чабер размножают рассадным способом. Семена высевают в ящики или непосредственно в грунт парника в марте-апреле. Рассадку высаживают в грунт в мае.

Уход за растениями включает прополку растений, подкормки на бедных почвах, поливы при необходимости.

Растения семейства сельдерейные





АНИС ОБЫКНОВЕННЫЙ

Родина аниса — страны Средиземноморья. В Восточном Средиземноморье анис культивировали с древних времен. В Индии он был известен уже в V веке н.э. Им пользовалась древнекитайская и средневековая арабская медицина. В XII веке его начали возделывать в Испании, в XVII веке — в Англии. С 1830 года анис был введен в культуру и в России, выращивали его в основном в Воронежской губернии.

Анис обыкновенный (*Anisum vulgare*) — однолетнее травянистое растение. Корень стержневой, тонкий; стебель прямостоячий, мелкобороздчатый, коротко опушенный, до 50 см высотой. Нижние листья — цельные, надрезанно-зубчатые или лопастные, средние — тройчатые. Цветки мелкие, белые или кремовые, собраны в сложные зонтики. Плод — яйцевидная, покрытая мягкими волосками серовато-зеленая двусемянка.

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА

Плоды аниса содержат от 1,5 до 4,0% эфирного масла, имеющего характерный аромат и сладкий вкус. Плоды аниса, а также полученное из них эфирное масло, находят широкое применение в хлебопечении, рыбной и мясной промышленности, кондитерском и ликероводочном производстве, мыловарении, парфюмерии, медицине.

Анис известен с давних пор как лекарственное растение. Греки и римляне употребляли его плоды для возбуждения аппетита. Считается, что запах аниса вызывает спокойный сон, поэтому его настой пьют при бессоннице. Анисовым маслом натирают кожу, чтобы предохранить ее от укусов комаров. В современной медицине, в частности в педиатрии, препараты из плодов аниса применяют при коклюше, бронхите, катаре верхних дыхательных путей, трахеитах, ларингитах, а также при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

СОРТА

В Государственный реестр селекционных достижений внесены 4 сорта аниса овощного: БЛЮЗ, ВОЛШЕБНЫЙ ЭЛИКСИР, ЗОНТИК, МОСКОВСКИЙ СЕМКО.



Молодые нежные листья аниса добавляют во фруктовые и овощные салаты, особенно из свеклы и моркови, а также в гарниры. Недозрелые зонтики используют при засолке огурцов, кабачков, патиссонов, плоды — при выпечке булочек, печенья, коврижек. Порошок из плодов добавляют в молочные и фруктовые супы, при варке повидла, варенья из слив, яблок, груш, в кисло-сладкие соусы, компоты, кисели.

УСЛОВИЯ ВЫРАЩИВАНИЯ

Анис — влаголюбивая, светолюбивая и теплолюбивая культура. При недостатке влаги всходы часто бывают изреженными. Семена аниса сохраняют всхожесть до 3 лет, прорастают при температуре 3–4°, оптимальная температура для прорастания 25°. Наиболее благоприятны для выращивания аниса черноземные, плодородные почвы с хорошей структурой, однако он хорошо растет также на рыхлых суглинистых и супесчаных почвах с достаточным количеством перегноя и извести. Не подходят для выращивания аниса глинистые и солонцеватые почвы. Не желательно размещать его на участках, где до этого рос кориандр.

АГРОТЕХНИКА

Размножают анис семенами, перед посевом их рекомендуется проращивать. Для этого их обильно смачивают и выдерживают под пленкой в течение трех дней. При прорастании 3–5% семян их подсушивают до сыпучего состояния и высевают. Глубина заделки семян — 2–3 см. Всходы аниса легко переносят небольшие весенние заморозки, поэтому семена сеют ранней весной, в конце апреля. При посеве в первой половине мая всходы появляются на 15—

17-е сутки. До цветения анис растет очень медленно, цветет в середине августа. Вегетация растений заканчивается во второй половине сентября. В течение лета почву тщательно рыхлят, пропалывают сорняки, при необходимости поливают. Семена аниса легко осыпаются, поэтому растения (в фазу восковой спелости плодов на центральном зонтике) срезают на высоте 10 см, связывают в небольшие пучки и оставляют дозревать. Затем плоды обмолачивают, подсушивают и очищают от возможных примесей. На зелень анис убирают до начала цветения.

КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ

Капуста с яблоками и анисом

Капуста – 10 кг, яблоки – 3 кг, анис (семена) – 50 г, соль – 200 г.

Капусту нашинковать, добавить мелко нарезанные яблоки, семена аниса и посолить. Уложить в тару, поставить под гнет, вынести на холод.



КЕРВЕЛЬ ОБЫКНОВЕННЫЙ

Кервель обыкновенный (научное название – купырь бутенелистный) происходит из Западной Азии. В естественных условиях растет в Западной Европе, встречается на западе и юге России, в Украине, Молдавии, на Кавказе, в Средней Азии. Кервель был известен древним грекам и римлянам еще в III веке до н.э., но в Европе введен в культуру только в середине XVI века. В настоящее время его культивируют во многих странах Европы и США.

Кервель обыкновенный (*Anthriscus cerefolium*) – однолетнее травянистое растение с веретеновидным корнем. Стебель прямой, почти от основания ветвистый, высотой до 80 см. Листья трижды перисто-рассеченные, нижние на длинных черешках, верхние более мелкие. Распространены две формы – с рассеченными гладкими и с курчавыми листьями. Цветки мелкие, белые, собраны в трех-шестилучевых зонтиках. Плод – линейно-продолговатая бурая двусемянка.



ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА

Листья кервеля содержат до 60 мг% аскорбиновой кислоты, 3–7 мг% каротина, рутин, гликозиды, флавоноиды, минеральные соли, калий, магний. Все части растения содержат эфирное масло.

Как лекарственное растение кервель давно известен, он упоминается в медицинских трактатах средневековой Европы. Листья широко используют в народной медицине при нарушениях пищеварения, заболеваниях дыхательных путей, мочевого пузыря, туберкулезе и истощении, при появлении сыпи на теле, приливах крови. Рекомендуются в диетическом питании в качестве пряности при заболеваниях печени, желчного пузыря, почек.

Кервель относится к ценным пряновкусовым растениям. Он обладает сладковатым анисовым запахом и пряным сладковатым вкусом. Как пряность используют молодые нежные листья, собранные до цветения. Свежие листья — прекрасная приправа к сала-

там, супам, мясным блюдам, блюдам из яиц, к творожным пастам, баранине, жареной рыбе. Кервель используют для ароматизации уксуса, он хорошо сочетается с эстрагоном, петрушкой, базиликом, особенно в омлетах. В Северной Америке его добавляют при жарке птицы в гриле, приготовлении рыбы, блюд из яиц, пюре и пасты для сэндвичей. Он хорошо сочетается по вкусу с зеленым салатом, горохом, томатами, картофелем. При использовании кервеля в горячих блюдах его нужно класть за 1–2 минуты до готовности, чтобы сохранить нежный аромат растения.

УСЛОВИЯ ВЫРАЩИВАНИЯ

Кервель — скороспелое, холодостойкое, теневыносливое растение. Посеянный в конце лета, он перезимовывает в условиях средней полосы России. Страдает от избытка влаги, желтеет и погибает. При весеннем посеве в Нечерноземной зоне в первой половине мая всходы появляются че-

рез 12–14 суток, в конце мая — начале июня. Кервель малотребователен к почве, хорошо растет на легких супесях, удобренных и прогреваемых суглинках.

АГРОТЕХНИКА

Осенью на участке, предназначенном для возделывания кервеля, перекапывают почву с внесением удобрений (3–4 кг компоста на 1 кв. м). Весной грядку рыхлят, под посев дополнительно вносят минеральные удобрения (20–30 г суперфосфата, 15–20 г аммиачной селитры, 15–25 г калийной соли на 1 кв. м). Высевают кервель с междурядьями 45–60 см. Глубина заделки семян 1–2 см. Растения систематически пропалывают, поливают по мере надобности, постоянно обрывают цветочные почки или срезают цветоносные стебли, чтобы увеличить количество листьев.

Кервель употребляют в пищу в основном в свежем виде, поэтому срезку зелени начинают, не дожидаясь цветения. Именно в это время кервель наиболее ценен как пряновкусовое растение. Наряду с укропом он является первой весенней пряной зеленью, которую можно хранить в холодильнике 2–4 дня. В сушеном виде кервель употребляют редко. Сушат его в тени, хранят в плотно закрытой таре непродолжительное время.

КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ

Салат с креветками и кервелем

Отварные креветки — 400 г, салат листовой двух видов с зелеными хрустящими и красными листьями — по 1 кочану, 2 ст. ложки лимонного сока, 1 зубок чеснока, 1 ст. ложка неострой горчицы, 1 пучок кервеля, 1 пучок укропа, 8 ст. ложек оливкового масла, соль, перец, уксус бальзамический — 1 ст. ложка.

Вымытые и просушенные листья салата порвать небольшими кусками в салатник, добавить измельченную зелень кервеля и укропа (оставить несколько веточек для украшения). Отварные очищенные креветки полить лимонным соком и добавить к листьям салата. Приготовить заправку из оливкового масла, уксуса, горчицы и измельченного чеснока. Полить салат заправкой, приправить солью и перцем, украсить листиками кервеля и укропа.

СОРТА

В Государственном реестре селекционных достижений зарегистрировано 6 сортов кервеля: АЖУРНЫЙ, АРОМАТНЫЙ, ДИЕТИЧЕСКИЙ, ИЗМАЙЛОВСКИЙ СЕМКО, КАПРИЗ, КУРЧАВЫЙ.





КОРИАНДР ПОСЕВНОЙ

Кориандр посевной, или кинза, в диком виде произрастает в Южной Европе, на побережье Средиземного моря. Встречается также в европейской части России, в верхнем течении Волги и Заволжье, на Дальнем Востоке как сорняк в огородах, посевах, около жилья.

Кориандр — древнейшее культурное растение, его плоды находили в древнеегипетских гробницах X века до н.э. С давних времен он известен и у народов Закавказья и Средней Азии. В России кориандр впервые появился в XVI веке.

Кориандр посевной (*Coriandrum sativum*) — однолетнее травянистое растение с тонким веретеновидным главным стержневым корнем и густой сетью боковых корней, проникающих в почву на глубину до 1–1,5 м. Основная масса корней залегает в слое до 40 см. Стебель прямой или изогну-

тый, тонкоребристый, в верхней части ветвистый, высотой до 80 см. Листья светло-зеленые, прикорневые — на длинных черешках с крупными надрезанными дольками, средние стеблевые — короткочерешковые, дважды-перистые, верхние — сидячие, узкие, рассеченные. Цветки белые или розовые, мелкие, пятилепестные. Плод — шаровидная двусемянка.

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА

Зрелые плоды кориандра отечественных сортов содержат до 2,4% эфирного масла с очень приятным и нежным запахом и вкусом. В листьях кориандра присутствуют аскорбиновая кислота, витамины B₁ и B₂, каротин, рутин.

В народной медицине издавна применяют не только плоды кориандра, но и все растение, собранное в фазе цветения. Отвары и настои кориандра обладают антисептическими свойствами.

ми, являются хорошим желчегонным, отхаркивающим, болеутоляющим средством, способствуют заживлению ран, стимулируют восстановление поврежденных тканей.

В качестве пряности используют свежую и сушеную зелень кориандра, собранную в период цветения растений, а также семена (плоды). Свежей зеленью сдабривают мясные и овощные супы, жареное мясо, рыбу, салаты. Кинза придает специфический запах и вкус, обогащает витаминами.

Плоды кориандра — ценная пряность, они имеют сладковатый приятный аромат с нежными анисовыми тонами. Плоды широко используют для ароматизации хлебобулочных, кондитерских изделий, находят применение в рыбоконсервной промышленности. В домашней кухне их добавляют при изготовлении колбас, тушении мяса и дичи, мариновании рыбы, выпечке хлебцев, лепешек. Плоды кориандра улучшают вкус изделий из капусты, свеклы, моркови, фасоли, гороха, птицы, жареной свинины, мясных и рыбных паштетов. Они входят в состав различных сложных пряных смесей. Свежее мясо хорошо сохраняется в летнее время, если его

СОРТА

В Государственный реестр селекционных достижений включено 15 салатных сортов кориандра: АРМЯНСКИЙ, БОРОДИНСКИЙ, ВЕНЕРА, ДЕБЮТ, КАРИБЕ, КОРОЛЬ РЫНКА, КРЫЛАТСКИЙ СЕМКО, МАРИНО, ПЕРВЕНЕЦ, ПИКНИК, ПРЕЛЕСТЬ, САНТО, СТИМУЛ, ТАЙГА, ШИКО.

КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ

Соус вьерж

Потребуется 4 небольших спелых томата, 0,5 ч. ложки семян кориандра, смесь свежих трав (кервель, петрушка, эстрагон, шнитт-лук) — 15 г, мелко нарезанный зубок чеснока, цедра и сок 1 лимона, 100 мл оливкового масла.

Томаты очистить от кожицы, разрезать, вынуть семена, нарезать мякоть на мелкие кубики. Семена кориандра растолочь в ступке. Зелень мелко нарезать. Все ингредиенты смешать, добавить оливковое масло. Оставить соус на несколько часов в холодильнике, перед подачей осторожно разогреть. Соус подают к филе рыбы, отварным овощам, пасте.





смочить смесью из слегка дробленых плодов кориандра и уксуса. Растертые в порошок плоды — основная составная часть соуса карри, широко распространенного в Индии.

АГРОТЕХНИКА

Растение размножают семенным путем. Посев кориандра в южных районах можно проводить осенью (в конце августа — начале сентября), в других регионах — рано весной. Глубина заделки семян — 2–3 см. При выращивании кориандра на приусадебном участке в качестве пряности его высевают в несколько сроков с промежутком в две недели, начиная с ранней весны до середины лета. Почву готовят с осени, перекапывают и вносят компост и полное минеральное удобрение. Уход за плантацией заключается в рыхлении и прополках. Посевы кориандра должны быть обеспечены влагой. В сухой почве всходы получают изреженные, а растения быстро переходят к стеблеванию. Плоды кориандра созревают не

одновременно, склонны к осыпанию. К уборке обычно приступают при созревании 30–40% плодов. Растения срезают и через пять-семь суток, после дозревания плодов, их обмолачивают. Пряную зелень кориандра можно срезать в течение всего сезона.

УСЛОВИЯ ВЫРАЩИВАНИЯ

Кориандр не требователен к теплу, отличается высокой морозоустойчивостью. Семена прорастают при температуре 8–10°. Растение засухоустойчиво, однако на первой стадии развития и в период завязывания плодов весьма чувствительно к влаге. Для посева выбирают хорошо освещенные участки с легкими плодородными почвами с нейтральной или слабощелочной реакцией среды. На болотистых, кислых, глинистых почвах, легко образующих корку, кориандр растет плохо. Растение требовательно к освещению, на затененных участках задерживается созревание семян, снижается качество урожая.

ЛЮБИСТОК ЛЕКАРСТВЕННЫЙ

Родиной любистoka считают Азию, в природе он произрастает в горах южной части Ирана. Любисток был знаком древним грекам и римлянам. В IX веке его начали возделывать в Центральной Европе. Особенно популярен любисток был в Средние века, его выращивали во многих монастырях. Благодаря монахам он получил широкое распространение в европейских странах, а в настоящее время — в большинстве стран Западной Европы, в странах Азии, Северной Америки.

Любисток лекарственный (*Levisticum officinale*) — многолетнее травянистое растение высотой 2 м и более, с тол-

стым коричневатым корневищем. Стебель полый, голый, бороздчатый, сверху ветвистый. Листья широкотреугольные, дважды-трижды перисторассеченные, темно-зеленые, блестящие. Нижние листья — крупные, на длинных черешках, стеблевые — мелкие, на коротких черешках, самые верхние — сидячие. Цветки беловато-желтоватые, соцветие — сложный зонтик. Плод — желто-коричневая двусемянка, распадающаяся на половинки эллиптической формы.

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА

Все части растения содержат эфирное масло и обладают приятным вкусом и ароматом. В листьях обнаружено





КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ

Соус из фасоли и зелени любистока

Фасоль – 200 г, любисток (зелень) – 20 г, кунжут (семена) – 20 г, масло растительное – 10 г, соль – по вкусу.

Фасоль промыть, замочить в 4–5 стаканах воды, разварить в этой же воде и протереть сквозь сито. Зелень любистока вымыть, подсушить полотенцем, мелко порезать и пассеровать на растительном масле. Семена кунжута обжарить на сухой сковороде и растолочь. Смешать протертую фасоль, пассерованную зелень и размельченные семена кунжута, смесь посолить и взбить миксером.

Вместо семян кунжута можно в этом рецепте использовать ядра любых орехов, взятые во вдвое большем количестве. Их также следует обжарить и растолочь.

0,1–0,15% эфирного масла, фитонциды, витамины С, Р и группы В. Они богаты очень полезными органическими кислотами и каротином. По содержанию каротина это растение не уступает моркови.

В лечебных целях используют все растение любистока. Корни находят применение в тибетской медицине. В отечественной народной медицине настоем и отваром листьев рекомендуют при водянке, как мочегонное средство, при невралгиях, заболеваниях сердца и желудочно-кишечного тракта. Отвар из корней применяют при отеках, пиелонефрите, болезнях сердца, дыхательных органов, подагре, мигрени, ревматизме, анемии, как успокоительное при нервных расстройствах.

Свежие листья, стебель и корни любистока используют как пряность в кулинарии. Пряный вкус любистока напоминает сельдерей. Его используют в засолках и мариновании. Из сочных черешков можно приготовить варенье, вкусные и полезные цукаты. Молодые стебли и корни применяют для отдушки кондитерских изделий, чайных смесей, напитков, маринадов, а также при изготовлении ликеров. Молодые листья и мягкие

части стеблей добавляют в супы, салаты, соусы к овощным, мясным и рыбным блюдам. Любисток обладает интенсивным ароматом, поэтому применять его нужно понемногу. Смесь из любистoka, петрушки, зеленого лука с добавлением чабреца, розмарина и небольшого количества жгучего перца, приготовленная способом сухого посола, — прекрасная приправа. Выкопанные осенью второго года жизни корни любистoka можно добавлять свежими и высушенными в соусы, супы, блюда из круп, рыбы и мяса. Сухие корни, размолотые в порошок, обладают грибным ароматом. Щепотка порошка улучшает вкус борща, бульона, преображает вкус рыбы. Плоды любистoka применяют при засолке огурцов, кабачков, капусты, при выпечке хлеба и кондитерских изделий.

УСЛОВИЯ ВЫРАЩИВАНИЯ

Любисток выращивают на открытом солнечном месте, но он хорошо растет и в полутени. Отрастание листьев у этого холодостойкого растения начинается при 5°, что дает возможность очень рано получать витаминную зелень к столу. В открытом грунте всходы появляются при 15°. Любисток нетребователен к почвенным условиям, но лучше растет на плодородных почвах. Перезимовывает в условиях Нечерноземья хорошо. На одном месте может расти 6—8 лет.

АГРОТЕХНИКА

Размножают любисток семенами и делением корневищ. В условиях Нечерноземной зоны семена следует высевать в первой половине мая в хорошо прогретую землю. Глубина заделки семян — 2—3 см. Рассадный метод позволяет ускорить развитие растений. Семена перед посевом замачивают на одни-двое суток, меняя несколько раз воду. Наклонувшиеся семена слегка подсушивают, высевают в пикировочные ящики или

СОРТА

В Государственном реестре селекционных достижений зарегистрировано 6 сортов любистoka лекарственного: АМУР, ГЕРАКЛ, ДОН ЖУАН, ЛИДЕР, ПРЕОБРАЖЕНСКИЙ СЕМКО, УДАЛЕЦ.



торфо-перегнойные горшочки. Рассадку с двумя-тремя настоящими листочками высаживают в открытый грунт в первой половине мая по схеме 50—60х30—40 см. При выращивании любистока в одно-двухлетней культуре используют более загущенную посадку. Зацветает растение в год посева, через месяц на нем появляются созревшие семена, которые сохраняют всхожесть в течение 3—4 лет.

При вегетативном размножении любисток выкапывают весной, разрезают корневище на части с 1—2 почками,

которые сажают на глубину 10—15 см. Летом поддерживают почву в рыхлом состоянии, не забывают поливать, удалять сорняки и подкармливать растения комплексным минеральным удобрением (10—15 г на 1 кв. м) после каждой срезки зелени.

Начиная со второго года жизни листья любистока срезают три-четыре раза с июня по август по мере необходимости. Высушенные листья используют в качестве пряности. Корни выкапывают осенью на второй год жизни.



МИРРИС ДУШИСТАЯ

Родиной миррис душистой считают юг Европы. В диком виде она встречается в горах Западной Европы, в западных областях европейской части России, в Украине, Белоруссии, в странах Прибалтики и на Кавказе. Растет на лугах, в лесах, в горах — на склонах горно-лесного и субальпийского поясов. Культивируется во многих странах Европы, в США, Чили.

Миррис душистая (*Mirrhis odorata*) — многолетнее травянистое растение с толстым узловатым темно-бурым корнем. Стебель высотой 70 см, прямостоячий, ребристый, в верхней части разветвленный. Листья перисто-рассеченные, в очертании треугольные, верхние более мелкие и менее рассеченные, нижние на черешках. Цветки белые, мелкие, собраны в сложные зонтики на концах ветвей. Плод — семянка эллиптической формы, ребристая, темно-коричневая.

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА

Листья миррис душистой содержат витамин С, каротин, глицирризин, до 0,45% эфирного масла. Эфирное масло обладает резким запахом аниса и состоит главным образом из анетола.



В народной медицине миррис используют при нарушениях пищеварения в качестве противорвотного и закрепляющего средства, при воспалении верхних дыхательных путей, болезнях почек, мочевого пузыря, в качестве мочегонного, при появлении сыпи на теле, нарывах, язвах.

Растение обладает сильным пряным анисовым ароматом. Корни и плоды применяют в ликеро-водочной промышленности в качестве ароматизатора. Листья служат приправой к супам, салатам, для сдабривания овощных блюд — отварной и жареной капусты, тертой моркови, брюквы, репы, картофеля, для приготовления пюре и запеканок из этих овощей. Миррис добавляют в блюда в небольших количествах за одну-две минуты до готовности, так как она теряет аромат при тепловой обработке.

УСЛОВИЯ ВЫРАЩИВАНИЯ

Миррис душистая зимостойка, хорошо переносит условия средней полосы России. Нетребовательна к почвенным условиям. Растению отводят светлый, чистый от многолетних сорняков, удобренный участок с достаточным увлажнением. Почвы предпочтительны суглинистые или супесчаные, со слабокислой или нейтральной реакцией.

АГРОТЕХНИКА

Размножают миррис семенами и делением куста. При весеннем посеве семена необходимо стратифицировать. Подзимний посев проводят в третьей декаде октября — первой декаде ноября. Глубина заделки семян 3—4 см. Посев мульчируют торфом или перегноем. После появления всходов растения развиваются очень медленно и могут заглушаться

сорняками, поэтому на первых этапах посева надо держать чистыми от сорняков. В первый год жизни растения образуют розетку листьев диаметром до 45 см, часть экземпляров формируют стебель и зацветают. Отрастание многолетних растений начинается с конца апреля — начала мая. Цветет миррис в конце третьей декады мая.

При вегетативном размножении кусты делят весной (в начале мая) или осенью (в начале сентября), размещают на расстоянии 35–45 см.

Миррис душистая в изобилии дает молодые листья, особенно весной. С образованием стебля прикорневые листья начинают увядать. Чтобы растение развивало новые листья, стебель необходимо срезать. На приусадебном участке достаточно высадить 1–2 куста, чтобы обогатить и разнообразить меню с ранней весны до конца лета.

Заготавливать миррис можно методом сухого посола и замораживания. Сушить следует с осторожностью, поскольку при сушке растение значительно теряет свой аромат.





ТМИН ОВОЩНОЙ

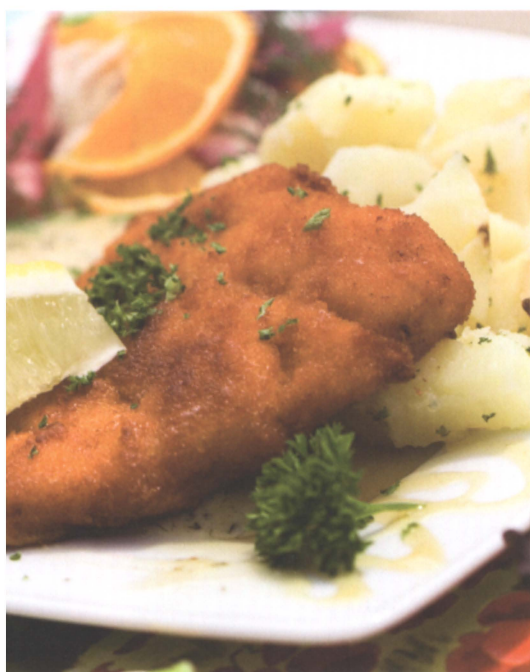
В диком виде тмин овощной произрастает в северной и центральной частях Европы, в Южной Сибири. Культивируется с давних времен, о чем свидетельствуют древние литературные источники. Широко распространенная культура в Центральной и Северной Европе, Северной Африке, на Ближнем Востоке.

Тмин овощной (*Carum carvi*) — двулетнее растение. В первый год вегетации развивается медленно, образует розетку, состоящую из 8–16 листьев, и формирует мясистый корнеплод. Весной на второй год, быстро отрастая, растение образует крупную розетку листьев и цветonoсный стебель высотой 60 см. Листья глубоко рассе-

ченные, похожи на морковные. Цветки мелкие, розовые или белые, собраны в сложные зонтики. Плод — двусемянка, распадающаяся на половинки. Семена коричневые, продолговатые, сплюснутые.

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА

Листья тмина содержат витамины и минеральные вещества. В плодах присутствуют эфирное масло, жирное масло, белковые, дубильные и красящие вещества. Комплекс действующих веществ тмина повышает функцию пищеварительного тракта, усиливает тонус и работу кишечника, угнетает в них процессы гниения и брожения. Настой семян употребляют как средство, усиливающее секреторную функ-



КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ

Треска с тмином в тесте

Взять 400 г филе трески, 1,5 стакана муки, 1 стакан молока, 1 яйцо, сливочное масло, перец, тмин, соль по вкусу, лимон или соленый огурец.

Приготовить тесто: в холодное молоко положить соль, яичный желток, муку, все хорошо размешать и добавить взбитый белок. Небольшие кусочки филе посыпать солью, перцем, толченым тмином, обмакнуть в тесто и жарить в большом количестве сливочного масла. Подавать рыбу с жареным картофелем, предварительно украсив ломтиками лимона или соленого огурца.

цию пищеварительного тракта и отделение желчи, как тонизирующее средство при колитах. Тмин используют, чтобы усилить мочеотделение при отеках, а также для отделения желчи и мокроты. Эфирное масло тмина обладает противомикробным и противоглистным свойствами. Плоды применяют при желчно- и мочекаменной болезнях, заболеваниях мочевыводящих путей, гепатитах, функциональных нарушениях нервной системы, некоторых заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

Молодые листья, верхняя часть побегов и корни обладают приятным вкусом и слабым ароматом. В свежем виде их добавляют в салаты, супы, тушеные мясные блюда. Как пряность чаще используют плоды с приятным запахом и жгучим горьковато-пряным острым вкусом. Целые плоды с семенами добавляют в выпечку, к свежей и квашеной капусте, в картофель, при засоле огурцов, при приготовлении кваса, в супы. Молотый тмин пригоден для блюд, которые не подвергаются тепловой обработке, — салатов, паштетов, сыров, всех видов жирного мяса, творога, рыбы. Используют при выпечке черного бородинского хлеба. Его добавляют в блюда из молочнокислых продуктов.

Корни сушат, отваривают как морковь, добавляют к салатам. Их можно мариновать, уваривать с медом или сахаром.

УСЛОВИЯ ВЫРАЩИВАНИЯ

Растение холодостойкое, переносит в зимнее время морозы до -25° . Всходы устойчивы к пониженным температурам. Период прорастания растянутый, всходы появляются на 14–20-й день со дня посева при температуре $9-12^{\circ}$. Тмин достаточно влаголюбив, к свету не требователен, но в тени снижается урожай и ухудшается качество продукции. Высокие урожаи дает на суглинистых и супесчаных почвах, хорошо заправленных удобрениями.

Совершенно непригодны для него заболоченные, тяжелые кислые почвы, а также легкие песчаные.

АГРОТЕХНИКА

Участок под посев готовят с осени. Перекапывают почву на штык лопаты и вносят на 1 кв. м 3–4 кг смеси из перепревшего навоза и торфа в равных пропорциях, а также 40 г суперфосфата, 15 г калийной соли. Весной в почву добавляют мочевины. Высевают семена тмина в бороздки, заделывая их в почву на глубину 2–3 см, расстояние между рядами не менее 30–50 см. Получить дружные и ранние всходы можно, если семена предварительно замочить и прорастить. После того как растения подрастут, их прореживают на расстояние 15–25 см.

Летом тмин подкармливают комплексными минеральными удобрениями через 7–10 дней. Первый раз зелень в небольшом количестве срезают через 40–50 дней после посева, на второй год — рано весной после отрастания зелени.

Плоды тмина полностью созревают в августе–сентябре, побурение семян свидетельствует о начале их созревания. Для тмина характерно неравномерное созревание семян. Сначала срезают центральные зонтики с наиболее зрелыми плодами, затем убирают все оставшиеся соцветия с семенами. Срезанные зонтики связывают в пучки, дозаривают и просушивают в хорошо проветриваемом помещении.



СОРТА

В Государственный реестр селекционных достижений включено 5 сортов тмина овощного: АППЕТИТНЫЙ, АРОМАТНЫЙ, ВЕЛИКОЛУКСКИЙ, ВОСТОЧНЫЙ АРОМАТ, ГАЛЬЯНОВСКИЙ СЕМКО.



УКРОП ДУШИСТЫЙ

Родина укропа — Азия, Иран, Индия. В природе произрастает в Малой Азии, Северной Африке, Иране, Индии, а также в европейской части России, на Кавказе, в Сибири, Средней Азии. Зелень и плоды укропа в качестве пряности употребляли еще древние египтяне и греки. Много столетий укроп возделывается в Европе, Северной и Южной Америке. В России укроп известен в культуре с X века. В настоящее время его выращивают во многих странах мира, в России — повсеместно на приусадебных участках.

Укроп душистый (*Anethum graveolens*) — однолетнее травянистое растение. Корень веретеновидный, тонкий. Стебель прямостоячий, цилиндрический, одиночный, гладкий, темно-зеленый, ветвистый, высотой 70–100 см. Листья перисто-рассеченные с нитевидными дольками. Соцветие — сложный зонтик, цветки мелкие, желтые. Плод — двусемянка, плоская, овальная, ребристая.

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА

Листья укропа содержат эфирное масло, каротин, витамины В₁, С, Р, РР, флавоноиды, а также соли кальция, калия, железа, фосфора. В плодах укропа присутствует от 2,5 до 4% эфирного масла.

Укроп издавна применяют в качестве лекарственного средства. В средневековой Европе укроп рекомендовали при удушливом кашле, болезнях желудка и кишечника, головной боли, ознобе. Во многих странах мира плоды укропа находят применение как спазмолитическое, тонизирующее желудочно-кишечный тракт, усиливающее лактацию. Укроп обладает послабляющим, отхаркивающим, противосудорожным, успокаивающим и слабым снотворным действием.

Укроп душистый — наиболее распространенная пряность. Его листья, стебель, соцветия и плоды используют в кулинарии. Све-



жие листья как приправу применяют в салатах, супах, различных овощных, мясных, рыбных, грибных, кисло-молочных блюдах и начинках для пирогов. При варке бульонов и тушении мяса укроп кладут за 5–10 минут до готовности. Все растение в период цветения используют в соленьях и при консервировании различных овощей. Плоды и зелень укропа употребляют для отдушки чая, печенья, начинок, уксуса, в приготовлении маринадов и квашении капусты, при засолке огурцов и томатов. Эта пряность входит в состав многих ароматических смесей, используется для производства пряной и маринованной сельди, творожной массы, плавленых сыров.

СОРТА

В Государственном реестре селекционных достижений зарегистрировано 82 сорта укропа душистого: ранние – АВРОРА, АЖУР, АНКЕР, БАРХАТНЫЙ, ВИТАМИННЫЙ, ВОЛОГОДСКИЕ КРУЖЕВА, ГРЕНАДЕР, ГРИБОВСКИЙ, ЗЕЛЕНАЯ АЛЛЕЯ, ЗЕЛЕНый СНОП, ИСПОЛИН, КАРУСЕЛЬ, ПЕРВАЯ ЗЕЛЕНЬ, ПИКАНТНЫЙ, УРАГАН; средние – АМБРЕЛЛА, АННА, БЕЛЬМОНД, ВИТЯЗЬ, ГЕРКУЛЕС, ДЕЛИКАТ, ИНЕЙ, КУСТИСТЫЙ, НАДЕЖНЫЙ, УДАЛЕЦ, ЭЛЬБРУС; средне-поздние – АЛЛИГАТОР, АМАЗОН, БУЯН, ЛЕСНОГОРОДСКИЙ; позднеспелые – АЛ-МАЗ, АТАМАН, БОРЕЙ, ДЕЛЬТА, КЕНТАВР, КИБРАЙ, САЛЮТ, УЗОРЫ и другие.



КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ

Шведский укропный соус

Взять рыбный бульон – 300 мл, 1–1,5 ст. ложки муки, сок половины лимона, 1 ст. ложку сливочного масла, 2 стакана сливок, 1 стакан измельченной зелени укропа, соль, перец по вкусу.

Укроп слегка пассеровать с маслом в течение 2–3 минут и отставить. Свежеприготовленный рыбный бульон смешать с лимонным соком, варить 15 минут, процедить. Соединить укроп, сливки, рыбный бульон и довести до кипения. Муку растереть с маслом, добавить в бульон, помешивая, загустить. Добавить соль и перец. Соус подавать к отварной, тушеной и жареной рыбе.

УСЛОВИЯ ВЫРАЩИВАНИЯ

Семена укропа начинают прорастать при температуре 3°. Растение холодостойкое, может расти при относительно прохладной погоде, но интенсивно наращивает массу при 18–22°. Всходы легко выдерживают весенние заморозки. Оптимальная температура для цветения и созревания семян не ниже 20°. Укроп предъявляет повышенные требования к свету – на солнечных участках растения дают более ароматную зелень. Эта культура требовательна к влаге, но избыток ее снижает как урожай сырья, так и содержание в нем эфирного масла. Для выращивания укропа лучше всего отводить супесчаные или легкие суглинистые почвы с достаточным содержанием перегноя.

АГРОТЕХНИКА

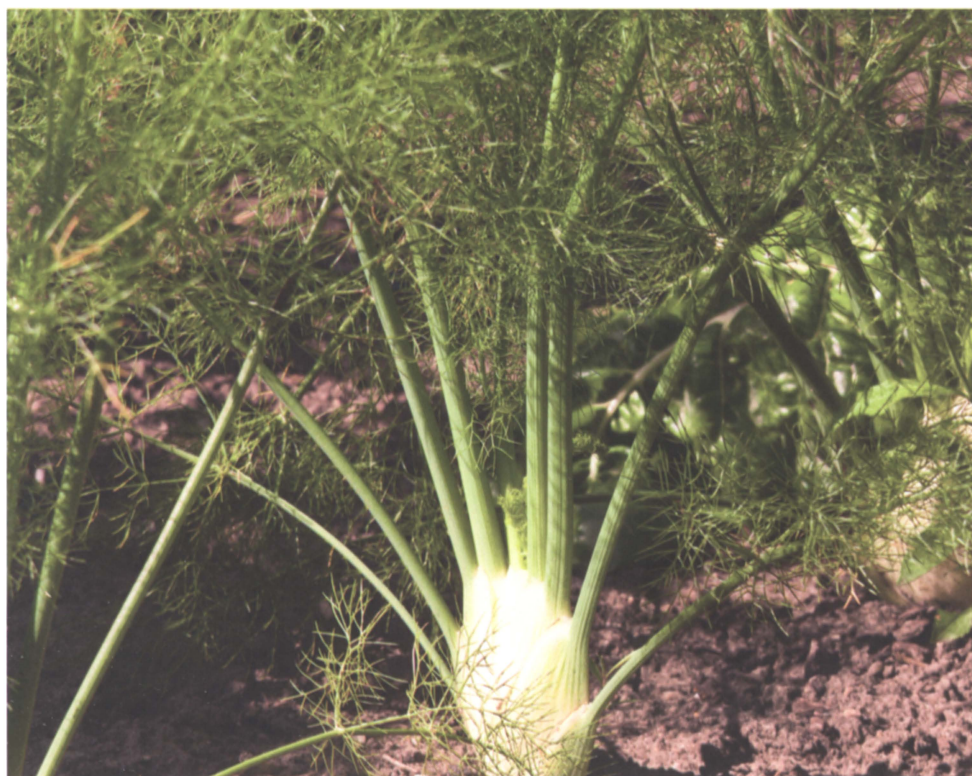
Укроп отзывчив на органические и минеральные удобрения. Осенью под перекопку в почву вносят 2 кг компоста, 15 г суперфосфата, 10–15 г калийной соли на 1 кв. м. Весной при перекопке дополнительно вносят 15–20 г аммиачной селитры.

Размножают укроп посевом в грунт, причем на приусадебных участках часто используют подзимний посев. Семена замачивают на трое суток в теплой воде, меняя ее несколько раз в сутки, чтобы ускорить их прорастание и получить дружные всходы. Глубина заделки семян – 2–3 см. Укроп сеют в несколько сроков с интервалом 10–14 дней. Это позволяет употреблять свежую зелень в течение всего вегетационного периода.

Уход за укропом состоит в рыхлении почвы в междурядьях, удалении сорняков и поливе. На зелень убирают молодые растения высотой до 25 см, употребляют в свежем виде или сушат при температуре не выше 30° в хорошо проветриваемых помещениях, раскладывая тонким рыхлым слоем. Зелень заготавливают впрок, используя для этого уксус или соль. Для консервирова-

ния, засолки огурцов, квашения капусты и других солений укроп убирают в период созревания семян. Семена легко осыпаются, поэтому при уборке нужно соблюдать осторожность. Растения связывают неболь-

шими снопиками, оставляют для дозаривания, затем обмолачивают. В лечебных целях заготавливают траву в период цветения и созревшие плоды. Сушеную зелень хранят в плотно закрытых банках.



ФЕНХЕЛЬ ОБЫКНОВЕННЫЙ

Родина фенхеля — Средиземноморье и Западная Азия. В диком виде это растение встречается в странах Южной Европы, Северной Африки, Иране, Индии, Китае, а также на Кавказе, в Крыму, Средней Азии. Произрастает оно на сухих освещенных местах, на каменистых склонах, около дорог и жилья.

Культура фенхеля имеет глубокие исторические корни, еще древние егип-

тяне, греки, римляне, индийцы, китайцы ценили фенхель как пряность и лекарственное растение. В Средние века фенхель попал из Малой Азии и Индии в Западную Европу, где его возделывали повсеместно. В Россию его завезли из Балканских стран.

Фенхель обыкновенный (*Foeniculum vulgare*) — многолетнее травянистое растение, в культуре — одно- или двулетнее. Корень веретеновидный, утолщенный. Стебель высотой 1 м и более,



прямостоячий, полый, округлый, слаборебристый, вверху сильно разветвленный. Листья трижды и четырежды перисто-рассеченные на нитевидные доли, нижние — черешковые, верхние — сидячие. Каждый побег заканчивается сложным зонтиком, который состоит из 11–27 простых зонтиков, несущих от 10 до 25 цветков. Они мелкие, желтые, с опадающим пятилепестковым венчиком. Плод — двусемянка цилиндрической формы, голая, зеленовато-бурая, длиной 6–10 мм, шириной 2,3–3,5 мм, с десятью продольными ребрышками, при созревании распадается на две семечки.

Известны две группы сортов фенхеля обыкновенного. Одни выращивают для получения плодов и пряной зелени, другие, образующие у основания черешков «кочанчик» величиной со среднее яблоко, — как овощные.

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА

Листья фенхеля содержат аскорбиновую кислоту, каротин, витамины Е, К и группы В. По вкусу и аромату растение напоминает анис. В наземной части и корнях фенхеля накапливается до 0,6% эфирного масла, а в плодах — до 6,5% эфирного масла и 17–21% жирного масла.

Возделывают фенхель преимущественно ради получения плодов, богатых эфирным маслом, а также как пряную зелень. Эфирное масло, извлеченное из плодов и целых растений, срезаемых в фазе плодоношения, широко используют в пищевой промышленности, парфюмерном производстве, медицине.

Как лекарственное средство фенхель известен с древних времен. Плоды фенхеля включены в фармакопеи 22 стран мира, в том числе России.



СОРТА

В Государственном реестре селекционных достижений зарегистрировано 9 сортов и гибридов фенхеля овощного: АРОМАТ, КАЗАНОВА, КОРВЕТ, ЛИДЕР, ЛУЖНИКОВСКИЙ СЕМКО, ОСЕННИЙ КРАСАВЕЦ, F1 РОНДО, СОПРАНО, УДАЛЕЦ.



Они входят в состав успокоительных, желчегонных, мочегонных, слабительных, ветрогонных, грудных сборов. Из плодов фенхеля получают препарат «Анетин», обладающий спазмолитическим действием, а также укропную воду, применяемую при вздутии живота и коликах у грудных детей. Несколько капель эфирного масла фенхеля на кусочке сахара снимают боли в области пищеварительного тракта. Это масло входит в состав лакричного эликсира (средство от кашля), а также оно улучшает вкус лекарств.

Плоды и эфирное масло фенхеля используют для отдушки кондитерских изделий, чая, напитков, маринадов. Свежие листья, побеги и незрелые зонтики употребляют для ароматизации маринадов, при консервировании овощей и квашении капусты. Свежую зелень добавляют в салаты, гарниры, приправы для супов, мясных и овощных блюд, при засолке овощей. Корень фенхеля, так же как и корень петрушки, пастернака, можно класть свежим в салаты, супы, соусы, а также в виде приправы к тушеной рыбе, свинине. Его можно употреблять вареным в салаты и в качестве гарнира.

«Кочанчики» овощного фенхеля — прекрасный диетический и деликатесный продукт. Их используют в пищу свежими или отваренными, в различных салатах или в качестве самостоятельного блюда, готовят их так же, как цветную капусту или спаржу.

УСЛОВИЯ ВЫРАЩИВАНИЯ

Культура относительно холодостойкая, но в суровые зимы в средней полосе России вымерзает, поэтому фенхель возделывают как однолетнее растение. Отводят ему открытые светлые участки с хорошо удобренными, богатыми известью, глубоко обработанными почвами. Тяжелые глинистые, заплывающие, заболачиваемые земли с повышенной кислотностью для фенхеля непригодны.

КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ

Фенхель тушеный

Кочанчики фенхеля (300 г) мелко нарезают, пассеруют на масле с репчатым луком (100 г), добавляют 1 стакан бульона или молока, соль и тушат на слабом огне 20 минут. В готовое блюдо кладут сметану, мелко нарезанные листья фенхеля. При пассеровании можно добавить 1 ст. ложку муки. Подают как самостоятельное блюдо или как часть сложного гарнира с жареным картофелем.



АГРОТЕХНИКА

Размножают фенхель весной посевом семян в грунт на глубину 2,5–3 см, расстояние между рядами — 45 см. Семенам для прорастания нужна высокая влажность почвы, температура которой не менее 6–8°. В благоприятных условиях всходы появляются на 10–14-й день.

На рассаду овощной фенхель высевают весной в ящики, установленные в обогреваемой теплице, с расстояниями между рядками 2–3 см. Температуру до появления всходов поддерживают на уровне 16–18°. Их пикируют в торфоперегнойные горшочки (5х5 см), бумажные стаканчики, заполненные почвенной смесью, и снижают температуру в теплице до 13–14°. В это время нужны хорошее освещение и вентиляция. Рассаду в 30–35-дневном возрасте высаживают в открытый грунт после окончания заморозков по той же схеме, что при посеве в грунт.

Уход состоит в прополках, рыхлении почвы и поливах. Овощной фенхель в начале образования кочана, когда основания листьев утолщаются, слегка

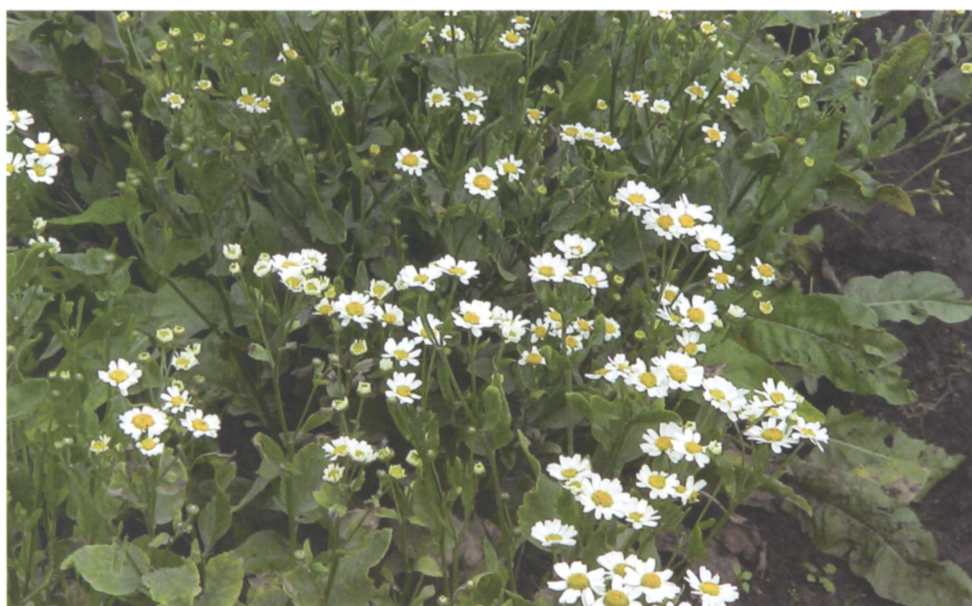
окучивают, чтобы получить более нежные отбеленные кочанчики. Лучше это делать в несколько приемов. Отбеливание осуществляют, обернув основания растения плотной бумагой, картоном.

Зелень срезают, когда фенхель вырастет высотой 15–20 см, уборку ведут до начала цветения. В этот период растения длительное время сохраняют обильную зеленую массу и не грубеют. Овощной фенхель убирают, когда кочанчики в диаметре достигнут 8–10 см, приближаясь по размеру к среднему яблоку. Если их используют не сразу, листья обрезают на 15–18 см выше кочанчиков, чтобы предотвратить подвяливание.

Если предполагается использовать фенхель при засолке овощей, его убирают в период цветения и начала образования семян. К уборке семян приступают, когда плоды на центральных зонтиках становятся зеленовато-бурыми, а зонтики — серовато-пепельными. Сначала срезают только срединные зонтики, а после побурения плодов в боковых зонтиках проводят окончательную уборку.

Растения семейства астровые





ПИРЕТРУМ БАЛЬЗАМИЧЕСКИЙ

Пиретрум бальзамический, канупер, или конуфер бальзамический, происходит из Малой Азии. В природе произрастает на севере Ирана, в странах Малой Азии, а также в Западном и Южном Закавказье, в Армении. Встречается на сухих каменистых склонах, среди кустарников и на лугах до верхнегорного пояса.

Пиретрум бальзамический известен в культуре давно, однако в последнее время незаслуженно забыт. Прежде он повсеместно рос в садах и огородах, а до середины XIX века был одной из главных европейских и русских пряностей. В настоящее время его выращивают в небольших масштабах в странах Западной Европы, на Балканах, в Передней Азии, а также изредка в средней полосе России, в Украине и Крыму.

Пиретрум бальзамический (*Pyrethrum balsamita*) — многолетнее травянистое

растение с ветвистым ползучим корневищем. Стебли немногочисленные, прямостоячие, ребристые, высотой 50 см. Листья светло-зеленые, опушенные, продолговато-эллиптические, цельные, по краю зубчатые, прикорневые на длинных черешках, стеблевые — короткочерешковые или сидячие. Полушаровидные мелкие корзинки желтоватого цвета на длинных ножках собраны в рыхлое щитковидное соцветие. Плод — семянка желтоватого цвета.

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА

Наземная часть пиретрума бальзамического содержит до 0,6% эфирного масла, представляющего собой желтую жидкость со специфическим пряным запахом. В растении также обнаружены витамины С, В₁, В₂, флавоноиды, фенолкарбоновые кислоты.

Растение обладает сильным пряным ароматом и горьким вкусом. Эфирное масло пиретрума бальзами-



ческого используют в парфюмерно-косметическом производстве и пищевой промышленности.

В народной медицине наземную часть растения в период бутонизации и цветения употребляют в виде настоя при желудочных коликах как болеутоляющее, порошок из цветков — как глистогонное. Рекомендуют его также в качестве наружного ранозаживляющего и противовоспалительного средства.

Как пряность молодые листья, стебли, бутоны в начале бутонизации в небольших количествах добавляют в салаты, мясные и рыбные супы, овощные блюда, а порошок из травы — в сладкие блюда и кондитерские изделия, а также в квасы и другие напитки. В сыром и сухом виде листья и стебли используют в рыбных консервах, при солении и мариновании овощей. В литовской кулинарии растение применяют при изготовлении сыров и творожных изделий. На листьях настаивают оливковое масло, которое приобретает приятный бальзамический аромат.

УСЛОВИЯ ВЫРАЩИВАНИЯ

Пиретрум бальзамический — зимостойкое, холодостойкое растение, зимует без укрытия. Не требователен к условиям выращивания, его можно возделывать на почвах среднего плодородия. Участок под него выделяют на открытом, хорошо освещенном месте. К концу первого года жизни растения образуют розетки листьев диаметром до 30 см. Многолетние особи начинают отращивать в конце апреля — начале мая. Цветение начинается в середине июня.

АГРОТЕХНИКА

Размножают пиретрум семенным и вегетативным способом (корневищами). Семена его не требуют стратификации, при весеннем посеве всходы прорастают через 2–3 недели. При посеве в октябре всходы появляются в середине мая следующего года.

В связи с тем, что пиретрум бальзамический образует очень мало семян, а иногда и они вовсе не завязываются, более распространен вегетативный способ размножения. Корневища растений двух-трехлетнего возраста выкапывают, делят на части и высаживают на глубину 8–10 см. Ширина междурядий — 50 см, расстояние между растениями в ряду — 30–40 см. Посадку проводят в конце лета или весной, в конце апреля — начале мая.

При подготовке участка почву заправляют органическим и полным минеральным удобрением. Весной после отрастания растения подкармливают комплексными удобрениями, регулярно рыхлят почву и пропалывают сорняки.

Сырье пиретрума бальзамического собирают в период бутонизации. Растения срезают на высоте 12–15 см от

поверхности почвы. На приусадебном участке достаточно высадить один-два куста пиретрума, чтобы получать нежную ароматную приправу, срезая листья и бутоны по мере необходимости несколько раз за сезон. Срезанную зелень хранят в плотно закрытой посуде.

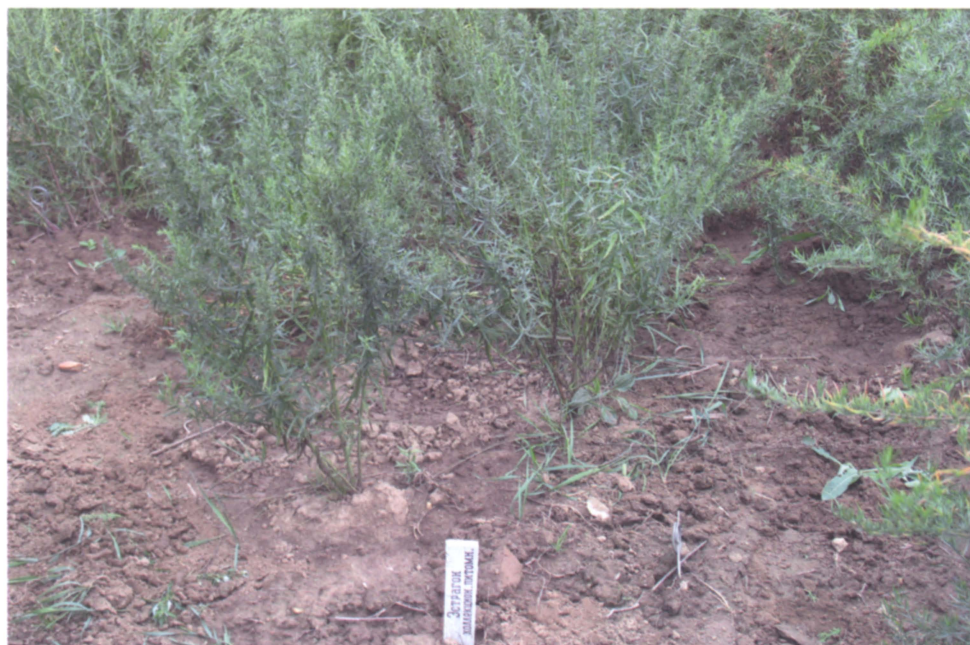
ПОЛЫНЬ ЭСТРАГОНОВАЯ

Полынь эстрагоновая, эстрагон, или тархун, происходит из Южной Сибири, Монголии. В дикорастущем состоянии встречается по всей Европе (кроме севера), в Малой, Восточной и Средней Азии, Монголии, Китае, Северной Америке, на Кавказе, а также в лесостепных и степных районах Украины.

Как пряно-ароматическое растение эстрагон известен с давних времен. Издревле его возделывали в Сирии, а сирийское название растения «тархун» употребляют не только во многих странах Востока, но и за его пре-

делами. В Западной Европе как культурное растение известно со Средних веков. Эстрагон упоминается в грузинских письменных источниках XVII века, а в России встречается в культуре с XVIII века под названием «драгун-трава». В настоящее время эстрагон часто возделывают в садах и огородах как пряное растение.

Полынь эстрагоновая (*Artemisia dracunculoides*) — многолетнее травянистое растение. Корневище с подземными побегами, толстое, деревянистое. Стебли прямостоячие, в средней и верхней части ветвистые, высотой до 1,5 м. Листья линейно-ланцетные, средние и верхние стеблевые — цельные, нижние — двух-трехраздельные. Цветки желтые, в шаровидных корзинках, собранных на верхушках центрального стебля и боковых ветвей в метельчатые узкие густые соцветия. Семена мелкие, плоские, бурые.



СОРТА

В Государственном реестре селекционных достижений зарегистрировано 6 сортов эстрагона: ГРИБОВЧАНИН, ГУДВИН, ЖУЛЕБИНСКИЙ СЕМКО, ЗЕЛЕНЬ ДОЛ, КОРОЛЬ ТРАВ, МОНАРХ.



КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ

Эстрагоновый уксус

Помытые, мелко нарезанные стебли свежего молодого эстрагона (20 г) заливают 1 л уксуса (9%) и настаивают от 3 до 7 дней. Фильтруют, плотно закрывают. Хранят в темном прохладном месте. Применяют для салатов и маринадов.

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА

Листья эстрагона содержат витамин С, каротин, рутин, другие биологически активные вещества. В свежей зелени эстрагона присутствует до 0,7% эфирного масла.

Наземную часть растения, его листья и цветки широко используют в качестве лекарственного средства. Научная медицина рекомендует эстрагон как каротиносодержащее и противоглистное средство. Благодаря большому количеству рутина он способствует укреплению стенок кровеносных сосудов и его можно применять при различных сосудистых нарушениях.

Эфирное масло и зеленую массу эстрагона применяют в пищевой и консервной промышленности для ароматизации уксуса, маринадов, сыров, при засолке огурцов, томатов, патиссонов и кабачков, грибов, квашении капусты, замачивании яблок и груш. Эстрагон входит в состав горчицы «Столовая», напитка «Тархун», различных пряных смесей. Эстрагон почти лишен горечи, свойственной многим представителям рода полыней, и обладает слабopяным ароматом, напоминающим аромат аниса, и острым пикантным терпким вкусом.

Молодая нежная ароматная зелень растения — кладезь витаминов, особенно в ранневесенний период. Эстрагон можно использовать как зелень к столу, а также добавлять во все весенние салаты, соусы, супы, окрошки, в мясные, овощные, рыбные блюда, бульоны. Свежую зелень кладут в блюдо непосредственно перед подачей на стол, сухую пряность — за 1–2 минуты до готовности. Для приготовления маринада из эстрагона зелень мелко рубят, засыпают в бутылки, заливают уксусом и плотно укупоривают. Через некоторое время получают крепкий экстракт, который употребляют как приправу к пище. Эстрагон можно использовать в сушеном виде, хотя при сушке он несколько теряет аромат.

УСЛОВИЯ ВЫРАЩИВАНИЯ

Эстрагон отличается засухоустойчивостью и зимостойкостью, хорошо перезимовывает при температуре -30° даже при слабом снеговом покрове. В условиях средней полосы отрастание эстрагона начинается сразу же после схода снега и оттаивания верхнего слоя почвы, в первой-второй декаде апреля. Эта культура относительно неприхотлива к почвенным условиям, хотя лучше растет на рыхлых, умеренно заправленных органикой, влажных, некислых почвах. Нельзя размещать ее на слишком сырых участках, где возможно вымокание растений. Под эстрагон нужно отводить открытые, хорошо освещенные участки, на одном месте его возделывают до 10–15 лет.

АГРОТЕХНИКА

Размножают растение семенами, делением куста, зелеными черенками. Семена эстрагона тугорослые, их не заделывают в почву, а слегка прижимают к ней. Посевы накрывают пленкой или стеклом. Всходы появляются через две-три недели, их прореживают, оставляя между растениями 10–15 см. Первую зелень срезают, когда растения достигнут в высоту 10–15 см.

Эстрагон размножают преимущественно вегетативным способом. У растений, размноженных семенами, уже в первом поколении ослабевает аромат, а в четвертом-пятом он совершенно исчезает и появляется небольшая горечь.

В условиях Нечерноземной зоны эффективно зеленое черенкование, которое проводят в открытом грунте в пикировочные ящики. Их наполняют легким, рыхлым плодородным субстратом, состоящим из равных частей перегноя и торфа, с добавлением неболь-

КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ

Скумбрия по-фламандски


Потребуется 1 кг скумбрии, 300 г лука, 200 г растительного масла, сок 1 лимона, 3 ст. ложки мелко нарезанной зелени эстрагона.

Скумбрию очистить, вымыть, обсушить. В кухонном комбайне или вручную приготовить массу из мелко нарубленного лука и эстрагона, начинить ею скумбрию. Сбрызнув лимонным соком, обернуть каждую тушку в отдельности в пергамент и запечь в духовке.

шого количества песка. В третьей декаде мая — первой декаде июня с маточных растений нарезают черенки длиной 10–15 см и высаживают на глубину 4–5 см с расстоянием в рядках и между рядками 5–6 см. Через 10–15 дней они укореняются. В третьей декаде июля — первой декаде августа укорененные черенки высаживают на постоянное место. Растения размещают на расстоянии 70–80 см между рядами и 30–35 см в ряду.

При размножении эстрагона делением корневище перед посадкой режут на части так, чтобы на каждой оказались почки и корни, высаживают на постоянное место с площадью питания 70х30 см и обязательно поливают. Этот способ размножения применяют только весной.

Подкармливают растения минеральными удобрениями (органические снижают ароматичность). Уборку эстрагона проводят три-четыре раза за период вегетации, срезая растения на уровне 10–15 см от поверхности почвы. Побеги начинают снимать рано весной, когда они достигнут высоты 20–25 см.



Том 6

ПРЯНОСТИ НА ГРЯДКЕ

Издатель:

© ЗАО «Издательский Дом

«Комсомольская правда»

www.kp.ru

125993 г. Москва, ул. Старый

Петровско-Разумовский проезд, 1/23

Редактор выпуска: Леонид Захаров

Дизайн обложки: Ильдар Крюков

Дизайн макета: Максим Коробкин

Текст издания и изображения

подготовлены издательством

© «Ваши 6 соток», 2012 год

Авторы текстов:

Юрий Горбунов, Елена Горбунова

Редактор текста: Маргарита Островская

Корректор выпуска: Людмила Наумова

Отпечатано: SIA «PRESES NAMS BALTIC», Латвия

Эрнеста Бирзниекса-Упиша 20а/4, Рига, LV-1050,

www.pnbaltic.eu

Подписано в печать 02.04.2012 г.

Формат 70х100/16

Бумага мелованная

Печать офсетная. Печ. л. 6,0

Издательский дом

«КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА»

2012 год



АНДРЕЙ ТУМАНОВ

*Председатель Общероссийской общественной организации
«Садоводы России»*

«Ну и зачем тебе это надо? — часто спрашивают дачников. — Охота тебе возиться, когда на рынках и в магазинах сейчас полно и помидоров, и огурцов и капусты?» Не надо ничего отвечать. Лучше дождитесь осени и пригласите скептика к себе за стол. На котором будут и помидоры, и огурцы, и капуста и много еще чего — не купленного, а выращенного на вашем участке. Внешний вид, запах, вкус этих овощей будут лучшим ответом. Ничего подобного вы не найдете ни в магазинах, ни на рынках. Конечно, придется повозиться. Но оно того стоит. Подробности — в нашем следующем томе.

Реализуется с газетой
«Комсомольская правда»



Scan: Gencik

**КОМСОМОЛЬСКАЯ
ПРАВДА**

ISBN 978-5-87107-353-7



4 607071 485208