

Елена Власенко

Зелень и салаты. Секреты чудо-урожая

Урожайкины. Всегда с урожаем –



Елена Алексеевна Власенко

Зелень и салаты. Секреты чудо-урожая

Введение



Выращивание зелени представляет интерес для многих дачников, что не удивительно, ведь зеленные культуры широко используются в питании, для лечения различных заболеваний и даже в качестве декоративных растений. Кроме того, выращивание пряных трав и овощей может быть не только приятным хобби, но и стать основой небольшого бизнеса. Выращивание зелени на продажу приносит неплохой доход.

Итак, чтобы усилия по выращиванию зеленных культур оправдались, необходимо соблюдать некоторые правила. Во-первых, зелень можно выращивать круглый год: в холодное время года в теплицах, в теплое – в открытом грунте. В любом случае растениям необходимо обеспечить оптимальные для роста и развития условия.

Если вы всерьез решили заняться выращиванием зелени, то выбирайте те ее виды и сорта, которые подходят для вашей климатической зоны. Определите особенности почвы на участке, которым вы располагаете. Подберите удобрения в зависимости от ее состава и предпочтения зеленных культур.

Для получения хорошего урожая большое значение имеет и качество семян. В настоящее время можно приобрести самый разнообразный посевной материал (отечественный, импортный) чистых сортов и гибридов. Его подбирают в зависимости от условий выращивания с учетом открытого или закрытого грунта, времени года, химического состава почвы. Чтобы сделанный вами выбор не разочаровал, внимательно изучайте аннотации к семенам и приобретайте их только у надежных

поставщиков.

Выращивать зелень на продажу в крупных масштабах лучше всего в теплицах, так как в закрытом грунте посадку и сбор урожая можно осуществлять вне зависимости от времени года, а значит, не иссякнет и источник прибыли. Кроме того, в теплице больше возможностей создать и поддерживать необходимые растениям условия. Например, в закрытом грунте они защищены от дождя, а потому их листва будет расти без повреждений, в том числе без появления ржавых пятен. При этом меньше вероятность возникновения и развития болезней.

Для получения хорошего урожая зелени необходимо наладить адекватный полив. Даже при выращивании культур, которые могут обойтись без большого количества влаги, полив все равно должен быть достаточным. В таком случае образуется обильная, сочная, ароматная зелень, которая отличается хорошими вкусовыми качествами и имеет товарный вид. Лучший способ полива зелени – капельный, оптимальное время – утром или после захода солнца.

В тепличных условиях необходимо защищать зеленные культуры от перегрева и сгорания. Для этого требуется обеспечить хорошую вентиляцию (проветривание и др.). Не менее важно позаботиться о хорошем освещении. При выращивании зелени дома или в теплице в зимнее время растения нуждаются в дополнительном освещении, так как солнечного света в этот период им недостаточно.

Сажать растения в открытом или закрытом грунте лучше с разницей во времени. При таком подходе у вас всегда будет достаточно свежей молодой зелени. Некоторые зеленные культуры могут расти все лето, а есть и такие, что быстро израстают. Например, при посадке лука на зелень урожай нужно собрать в течение недели, после того, как он достиг уровня технической зрелости. Далее лук выбросит стрелки и урожай пропадет.

При выращивании зелени в осенний период учитывайте ее морозостойкость. Так, лук и укроп более прихотливы к условиям выращивания, чем, например, петрушка и щавель, которые выдерживают небольшие заморозки. Поэтому от выбора вида зеленных культур во многом зависят качество урожая и уровень дохода.



Значение зеленных культур

История применения зеленных культур

Нас окружает богатейший мир природы, и люди с древних времен пытались найти помощь в борьбе с недугами, а также новые источники пропитания. Опытным путем наши предки установили, что многие из окружающих их растений можно употреблять в пищу и что они залечивают раны, способствуют восстановлению сил, улучшают самочувствие.

Благодаря археологическим раскопкам и изучению памятников древней письменности, ученые находят новые подтверждения того, что наши предки по всему миру использовали разные растения и травы для избавления от болезней.

Например, в 1875 г. египтологом Георгом Эберсом был найден древний папирус, содержащий древнеегипетский трактат «Книга приготовления лекарств для всех частей тела». В нем были записаны рецепты растительных мазей и снадобий для избавления от многих недугов.

Растительное сырье можно заготовить впрок. Для этого следует промыть листья растений холодной водой, высушить до полного избавления от влаги, очень мелко нарезать и смешать с солью (200 г соли на 1 кг травы). Затем растительную смесь выкладывают в стеклянные банки, уплотняют, присыпают солью и плотно закрывают.

Сырье растительного происхождения египтяне использовали для приготовления различных примочек, бальзамов, мазей, душистых масел,

микстур и притираний. Многие из этих рецептов отличаются очень сложным составом, что говорит о том, что уже в те давние времена люди хорошо знали о целебных свойствах многих трав, пряных растений и зелени, например таких, как укроп, базилик и подорожник.

Наиболее полные письменные источники, содержащие сведения о применении пряных трав, относятся к 700 г. до н. э. В Древнем Вавилоне широко использовали шафран, укроп, кориандр, тмин, лук, фенхель, чеснок, тимьян и кунжут. Вавилонские купцы перевозили их на судах по Тигру и Евфрату.

Родиной ароматических трав и пряностей считается Древняя Индия. В древнеиндийской медицине использовалось примерно 1000 основных лекарственных средств, большую часть которых составляли растения. «Лекарства растут вокруг нас, надо только суметь их увидеть», – гласит буддийская пословица.

В Древней Греции многие тысячелетия назад выращивали такие широко известные растения, как тмин, мяту перечную, тимьян, анис, чеснок, кориандр, шалфей, петрушку и майоран. Также упоминания пряных трав и лекарственных растений, выращиваемых в специально отведенных для этого местах, можно найти в текстах Ветхого Завета.

Началом научной медицины считается период, когда жил древнегреческий врач Гиппократ (460–377 гг. до н. э.). В своей медицинской практике он использовал множество растительных препаратов, рецепты некоторых он позаимствовал из медицинских трактатов Древнего Египта.

В трудах Гиппократа описано более 200 видов растений, применяемых в древнегреческой медицине для получения лекарственных препаратов.

Очень много для развития лечения травами сделал врач и фармацевт Клавдий Гален (131–210 гг.), написавший множество трудов по медицине, а также два травника, в которых содержится масса сведений о разнообразных лекарственных растениях и их свойствах. В травниках Галена представлены стандартные технологии приготовления лекарственных средств из растительного сырья: экстрактов, настоек и др. Многие из этих лекарственных препаратов и по сей день используются в

медицине.

В Средние века люди также использовали травы в лечебных целях. Например, монахи ордена св. Бенедикта выращивали и распространяли культуры, которые до этого были известны преимущественно в странах Средиземноморья и Малой Азии, например, анис, мальву, шалфей и любисток. Монахи разбивали сады при монастырях, где и выращивали травы, а затем изготавливали из них медицинские препараты.

В Древней Руси врачеватели также использовали в своей практике лекарственные растения, что нашло отражение в памятниках древнерусской культуры, например в «Изборнике великого князя Святослава Ярославовича» (1073 г.). В нем встречаются описания растений и способы их использования целителями.

В литературных памятниках XIII–XV вв. можно обнаружить систематические описания растений, применяемых на Руси в лечебных целях. В «Лечебнике Строгановых лекарств», относящемся к концу XV в., содержится подробное описание лекарственных препаратов, изготовленных из растений. В XVI в. появились первые «зеленые лавки» – своего рода аптеки, в которых фармацевты продавали препараты из растительного сырья и лекарственные травы. В начале XVII в. зеленые лавки начали снабжать лекарствами и армию.

При Петре I выращивание лекарственных трав получило широкий размах. Он издал указ, согласно которому в крупных городах, где есть военные госпитали, разбивались аптекарские огороды, представлявшие собой настоящие плантации лекарственных растений. Выращенное на них растительное сырье поступало в созданные Петром I государственные аптеки.

В конце XIX – начале XX в. ученые добились значительных успехов в создании химических и синтетических лекарственных препаратов. В результате этого использование целебных трав резко сократилось. Тем не менее, своего значения лекарственные растения все же не утратили, и медики осознают ценность растительного сырья и неоспоримую пользу трав при лечении различных заболеваний.

Полезные свойства зелени

Свежая зелень с давних пор входит в рацион людей. Даже после продолжительной зимы, когда новый урожай еще не посажен, а прошлогодние запасы практически на исходе, предприимчивые хозяйки умудрялись разнообразить ежедневный рацион свежей зеленью, готовя блюда из ранних дикорастущих трав, например сныти или одуванчика. И в этом нет ничего диковинного. Вкусовые и питательные качества дикорастущих и культурных растений схожи. Более того, дикорастущая зелень порой бывает богаче полезными веществами и витаминами, нежели выращенные в гидропонной теплице овощи и зелень.

Зелень и овощи обеспечивают человека полезной и вкусной едой. Можно отказаться от пищи животного происхождения, заменив ее соей или другими равноценными по составу белка растениями, но вот заменить растительную пищу невозможно. Именно в овощах и зелени содержатся необходимые человеку микроэлементы и витамины, которые помогают нормализовать деятельность пищеварительной системы и вывести шлаки из организма, оказывают мощный антиоксидантный эффект.

Именно в свежей зелени в доступной форме находятся натуральные витамины. Особенно полезна для человека зелень, выращенная весной и начале лета, ведь именно в этот период наш организм ощущает нехватку питательных элементов после зимы. Свежих овощей и фруктов еще нет, а те, что остались с прошлого года, практически не содержат необходимых нам витаминов.

Безусловно, сегодня можно покупать салаты и прочую зелень круглый год, но вся она в основном выращивается в теплице, для чего широко используют удобрения, а значит, растения накапливают нитраты. Чтобы нейтрализовать вредное воздействие применяемых удобрений, зелень рекомендуется выдержать в воде примерно час. Хранить блюда, приготовленные из тепличных овощей и зелени, нельзя, их нужно съедать сразу же.

С наступлением весенне-летнего периода лучше отказаться от магазинной зелени и покупать ее у проверенных продавцов на рынках. При

этом важно помнить, что при хранении в холодильнике дольше трех дней она теряет более 50 % полезных веществ. Если есть необходимость в заготовке зелени впрок, лучше подвергнуть ее заморозке, так как в этом случае она сохраняет практически все свои полезные свойства.

Польза свежей зелени бесспорна. Благодаря ей происходит очищение организма, снижается вес, улучшается состояние волос, кожи и ногтей. Исследования показали, что свежая зелень помогает предотвратить онкологические заболевания. В зеленых овощах и травах содержится большое количество клетчатки. При этом не стоит употреблять в пищу только одни салаты, так как это приводит к нарушению микрофлоры кишечника. Зелень рекомендуется сочетать с жирной пищей, поэтому диетологи советуют заправлять салаты растительными маслами.

Содержащиеся в зеленых овощах и травах витамины необходимы всем людям, особенно беременным женщинам и кормящим матерям. Недостаток полезных веществ негативно отразится не только на здоровье матери, но также и на организме ее малыша.

Однако не только витамины, содержащиеся в зелени, оказывают положительное влияние на организм человека. В ее состав входит также клетчатка, или пищевое волокно, являющаяся важным элементом здорового питания. Из-за недостатка клетчатки человек может страдать от таких заболеваний, как сахарный диабет, рак толстой кишки или ишемическая болезнь сердца. К положительным свойствам клетчатки относят абсорбцию желчных кислот, органических веществ, жира и воды, ускорение эвакуаторной функции кишечника и снижение уровня холестерина.

Зеленные растения, помимо прочего, богаты углеводами, которые также необходимы для полноценного функционирования организма. При этом содержащиеся в зелени углеводы почти полностью лишены нежелательных побочных эффектов, которыми отличаются очищенные сахара.

Кроме полезных пищевых качеств, зеленные овощи и травы обладают специфическими защитными свойствами. Зеленные овощи и травы предохраняют не только от внешнего радиоактивного воздействия, но также от тяжелых металлов, ускоряя их выход из организма.

Пекинская капуста содержит в два раза больше витамина С, чем листовой салат, и в два раза больше белков, чем белокочанная капуста. Салат из пекинской капусты особенно полезен при малокровии, расстройствах нервной системы и головных болях.

В течение последних десятилетий ученые проводили исследования, в результате которых удалось доказать огромную роль зелени и овощей в профилактике многих заболеваний, а также их благотворное влияние на организм человека в целом.

В результате экспериментов, проведенных профессором О. П. Молчановой, удалось установить, что белок намного лучше усваивается, если его употреблять в пищу с овощами. Так, если рацион состоит только из мяса, макаронных изделий, круп и хлеба, то белок усвоится на 72–75 %. Если же вместо части макаронных изделий или круп есть капусту, морковь и свежую зелень, то белок усвоится на 80–85 %. Дальнейшие исследования показали, что благодаря овощам и зелени лучше усваивается не только белок, но и минеральные соли и жиры.

Использование зелени в пище

Приготовление пищи можно назвать своего рода искусством, у которого есть свои законы и секреты. Кулинария развивается, постоянно находятся новые средства, позволяющие придать обычным блюдам новый вкус и неповторимый аромат. Значительная роль в этом отводится ароматическим и пряным травам, применение которых в кулинарии имеет уже тысячелетнюю историю. Ароматические травы придают изысканность и выразительность, помогают разнообразить пищу, не говоря уже о том, что благодаря употреблению зелени происходит обогащение организма минеральными веществами и витаминами.

Пальму первенства среди пряных трав держат укроп, сельдерей и петрушка. Их употребляют в пищу как в свежем, так и сушеном виде, причем используют при приготовлении блюд чаще, чем другие пряные травы. Они отлично подходят практически ко всем блюдам из мяса, рыбы и овощей. Зеленные части растений используют в основном в качестве приправы, а вот корнеплоды петрушки и сельдерея употребляют также и как самостоятельное блюдо.

Пряные растения добавляют в салаты, первые и вторые блюда, в напитки, и даже в сладкие десерты. Для приготовления напитков и сладких десертов используют свежие и сухие соцветия и листья тимьяна, мяты, мелиссы и базилика.

Большинство соусов и подливок также готовят с добавлением ароматических растений. Кроме общеизвестных укропа и петрушки, часто выбирают тимьян, эстрагон, розмарин, кервель и другие растения. Самый постой из таких соусов – майонез с мелко нарезанной кинзой и зеленым чесноком. Также пряные травы используют для украшения блюд.

Зелень широко применяется и для приготовления бутербродов и канапе. Достаточно поверх мяса, рыбы или простого сливочного масла положить мелко нарезанные или целые веточки пряных трав, и простой бутерброд заиграет совершенно иными оттенками вкуса и аромата.

При приготовлении блюда следует учитывать, что каждая пряная трава обладает своим вкусом и запахом, поэтому при комбинировании разной зелени нужно помнить об их сочетаемости.

Если укроп и петрушка являются традиционной зеленью на нашем столе, то такие травы, как розмарин, орегано, фенхель или руккола по-прежнему воспринимаются как нечто экзотическое. И хотя существует множество кулинарных телешоу, в которых опытные повара добавляют эти травы в свои блюда, простые хозяйки все еще относятся к ним настороженно. А ведь существует масса пряных трав, способных обогатить и разнообразить вкусовые качества блюд. Например, на наших столах нечасто встретишь рукколу, используемую повсеместно профессиональными поварами. Скорее всего, это из-за ее резковатого вкуса и специфического запаха. Но если научиться правильно ее использовать, можно будет по достоинству оценить эту полезную траву.

Кроме питательных свойств пищи, одним из важнейших условий полноценного питания являются вкусовые и ароматические качества. Используя пряные травы при приготовлении пищи, можно разнообразить каждодневное меню, создавая на базе одних и тех же продуктов совершенно разные блюда. Трудно представить супы и второе из овощей или мяса, не приправленные различными пряными травами.

Чтобы блюдо с использованием ароматической зелени получилось действительно вкусным, нужно знать, в каком количестве ее использовать и для каких продуктов лучше всего подходят те или иные травы.

Исследования ученых показали, что в рационе долгожителей содержится примерно сто трав, среди которых встречаются не только культурные, но и дикорастущие растения, пригодные в пищу.

Большая часть пряных растений оказывает благотворное влияние на обменные и ферментативные процессы в организме, помогает стимуляции пищеварительного процесса, выводит шлаки и очищает от биологических засорений. Заправленное ароматными травами блюдо приобретает иной вкус и становится полезнее.

Пряная зелень богата эфирными маслами, минеральными солями, витаминами и микроэлементами. Добавляя ее в блюда, можно повысить вкусовую и биологическую ценность пищи, удовлетворить потребность организма в микроэлементах и витаминах. Блюда с зеленью лучше усваиваются и отлаживают функционирование организма.

Во время тепловой обработки разрушаются практически все витамины, содержащиеся в зелени, но при этом она становится мягче и лучше усваивается организмом, поэтому здесь важно соблюдать определенный баланс.

В зеленных овощных культурах содержатся ароматические и вкусовые вещества, которые способствуют выделению желудочного сока, повышают аппетит, улучшают обмен веществ и нормализуют пищеварение. Они

богаты витамином С и такими минеральными веществами, как натрий, калий, кальций и др. Ароматические травы, используемые в качестве приправы, оказывают ярко выраженный бактерицидный эффект. Если их регулярно употреблять в пищу, то заметно повысится сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям.

Большинство зеленых овощных культур, например щавель, шпинат, ревень, спаржа, салат, относятся к скороспелым культурам, а потому получить первый урожай можно весной или в самом начале лета.

Ученые доказали, что зеленые овощные культуры и ароматные травы оказывают благоприятное влияние на работу сердца и помогают людям с нервно-мышечными расстройствами.

Зеленый цвет и его оттенки помогают снизить кровяное давление, устраняют головную боль и головокружение.

В зеленых растениях содержится хлорофилл, поэтому врачи рекомендуют обязательно употреблять в пищу салаты с петрушкой, зеленым луком, шпинатом и щавелем. В первую очередь хлорофилл необходим жителям крупных городов с различными производствами, а также людям, которые принимают много лекарственных препаратов, с хроническими заболеваниями, активным и пассивным курильщикам, беременным женщинам и кормящим матерям. Хлорофилл позволяет повысить иммунитет, участвует в формировании соединительной ткани, устраняет неприятный запах изо рта, укрепляет мембраны клеток и позволяет заживлять раны.



Выращивание ранней продукции

Зелень необходимо включать в свой рацион в любое время года, а особенно тогда, когда свежих овощей и фруктов поступает в пищу недостаточно. Как известно, при длительном хранении содержание полезных веществ в овощах и фруктах уменьшается, а в гибридных привозных продуктах их содержание изначально меньше. Свежую зелень можно выращивать круглый год, обогащая свой рацион витаминами и минеральными элементами.

Для получения ранней продукции зеленные культуры можно выращивать дома на подоконнике или в теплицах, все зависит от ваших возможностей и масштабов посадок. Можно получить урожай сочной зелени в короткие сроки и в открытом грунте еще весной.

Выращивание зелени в теплицах

Выращивание зеленных культур в теплице отличается от выращивания в открытом грунте или на подоконнике. В первую очередь масштабами посадок и урожая, условиями содержания растений и многозадачностью процесса. Итак, чтобы теплица давала стабильный урожай, необходимо правильно организовать работу в ней. Все должно быть отлажено, поэтому посев происходит регулярно и один урожай сменяет другой. Чтобы его можно было реализовать (продать), зелень должна быть отменного качества – с хорошим внешним видом, обильной, не скоропортящейся. Для поддержания высокого оборота работы проводят по графику, который ориентируют на потребительский спрос. Последний, в свою очередь, зависит от времени года и наличия в месяце праздничных дат.

Важно определить цель выращивания зелени. Если вы сажаете для своей семьи, то лучше посадить разнообразную зелень в небольших количествах. При выращивании на продажу начинать нужно с самых

быстрорастущих и неприхотливых видов растений. По мере накопления опыта и развития тепличного дела можно расширить ассортимент выращиваемых культур и включить в него более редкие виды (шалфей, эстрагон, тимьян, розмарин).

Семена многих зеленных культур сохраняют всхожесть в течение 1–3 лет. Однако для получения гарантированного урожая лучше использовать каждый раз свежие семена – у них более высокая всхожесть, и посеvy обязательно дадут всходы.

Быстрорастущими культурами являются листовая горчица (2 недели), листовой салат (30–40 дней), шпинат (30–45 дней). Эти виды зелени также пользуются хорошим спросом, но наиболее популярны у покупателей традиционные укроп, петрушка, лук, сельдерей и базилик.

Грунт для выращивания зелени в теплице не имеет большого значения – неплохой урожай можно вырастить даже на опилках. Однако чтобы гарантировать высокий результат, желательно воспользоваться удобрениями.

Если при выращивании зелени используется грунт невысокого качества, то растения будут более подвержены болезням. Слишком бедную почву необходимо опрыскать раствором мочевины. При появлении плесени потребуется обработка раствором перманганата калия.

Для выращивания в теплице подбирают сорта зелени, которые отличаются быстрым ростом, выносливостью, высокой урожайностью и неприхотливостью к условиям. Теплицу зонируют на участки по 25 м² и на каждом сажают определенный вид зелени. Такое распределение культур облегчает уход за ними.

Для удобства работы выделяют 4 сектора. В первом сажают культуры, которые нуждаются в большом количестве питательных веществ. Им необходим хороший грунт, удобрения и поддержание почвы во влажном состоянии. Здесь, например, можно посадить лук. Во втором секторе

сажают растения, которые нуждаются в меньшем количестве питательных веществ. Для их выращивания можно использовать компост и небольшое количество органических удобрений. Здесь сажают салат, шпинат и некоторые сорта лука. В третьем секторе размещают зелень, которая нетребовательна к грунту, а потому здесь не нужно будет проводить подкормки и часто поливать. В этом секторе можно посадить зеленные однолетние культуры (укроп). В четвертом секторе целесообразно посадить многолетние растения, например спаржу, ревень. При правильном размещении уход за зелеными культурами в теплице будет значительно проще. Также легко будет соблюдать принципы севооборота.

В неотапливаемой теплице рекомендуется в первую очередь сажать холодостойкие культуры (петрушку, укроп, шалфей) и позднее остальные (базилик, розмарин, мелиссу).

Для выращивания зелени в теплице можно воспользоваться гидропоникой, суть которой заключается в помещении растений в питательный раствор, т. е. без использования грунта. Корни при этом все время находятся в увлажненном состоянии и получают не только все необходимые питательные вещества, но и насыщаются кислородом. В целом процесс выглядит следующим образом: с помощью гидропонной установки растения периодически погружаются в питательный раствор, а затем извлекаются и находятся в подвешенном состоянии. В это время их корни активно дышат. Через заданное время цикл автоматически повторяется.

Это экономически выгодный способ получения хорошего урожая. При таком подходе зелень выращивают не в ящиках с грунтом, а в пластиковых стаканчиках или трубах из ПВХ с отверстиями. В эти емкости насыпают небольшое количество грунта, поэтому при подкормке полезные вещества не уходят в стороны, а сосредотачиваются у корней, максимально усваиваясь ими.

Растения, находящиеся в небольших емкостях, хорошо согреваются и не нуждаются в дополнительном обогреве. Кроме того, небольшие

стаканчики и узкие по диаметру трубы можно размещать в теплице разными способами – горизонтально, вертикально, в подвешенном под крышей состоянии. При этом их можно распределить так, чтобы все они хорошо освещались. Места, света и воздуха при таком подходе хватит для большого числа растений и, соответственно, урожай также увеличится.

Гидропоника позволяет обеспечить растения всеми необходимыми веществами без участия грунта. Здесь есть еще ряд преимуществ перед грунтовым способом выращивания зелени, связанных не только с экономичностью способа. Во-первых, в условиях гидропоники растения развиваются значительно быстрее, поскольку их корни постоянно находятся во влажной среде и не подвержены пересыханию или избыточному намоканию, а значит, здоровы. Во-вторых, растения не поражают насекомые-вредители, а потому и ядохимикаты для борьбы с ними не нужны. В-третьих, при таком способе выращивания дозировать удобрения намного удобнее. Это позволяет экономно их расходовать и обеспечивать растения именно тем, в чем они нуждаются, при этом в зеленой массе не накапливаются вредные для человека вещества (нитраты, соли тяжелых металлов, радионуклиды и др.), которые нередко можно обнаружить в почве.

В большую теплицу проще приобрести установку для гидропоники промышленного изготовления, для теплицы более скромных размеров ее можно сконструировать самостоятельно. Основными элементами такой установки являются электронасос и таймер, с помощью которых питательный раствор подается из одной емкости в другую.

В неотапливаемых теплицах для выращивания зелени можно приготовить плодородный грунт из смеси земли с навозом и песком. На 1 м² поверхности насыпают равномерно по 10 кг каждого компонента и перекапывают вместе с землей.

Наиболее распространенной зеленой тепличной культурой является лук, чьи сочные перья востребованы в любое время года. Для выращивания в закрытых условиях подходят, например, сорта Спасский и Троицкий.

Лук предпочитает плодородный грунт, для приготовления которого можно смешать землю с навозом или компостом и добавить на каждый м² по 30 г суперфосфата и 15 г калия хлорида. Осенью сажать лук в

неотапливаемых теплицах лучше до 15 октября. Тогда до наступления сильных холодов он уже отрастит корешки.

Для посадки используют луковицы диаметром 3–5 см, которые высаживают рядами на расстоянии 1,5–2,5 см друг от друга. Между рядами оставляют интервал в 5–7 см. Сверху луковицы присыпают грунтом слоем 3–4 см, а со значительным понижением температуры окружающей среды дополнительно присыпают навозом или соломой.

Ранней весной (в начале апреля) с грядок, на которых посажен лук, убирают утепление, а каркас теплицы покрывают полиэтиленовой пленкой. После этого растения поливают и подкармливают дважды в течение весны азотным удобрением, например раствором мочевины из расчета 10–15 г мочевины на 1 м² грунта. В начале мая уже можно будет получить первый урожай зелени, которую убирают вместе с луковицами. Если посадить лук весной, то урожай задержится на 2 недели.

Выращивание зеленого лука в отапливаемых теплицах происходит иначе. В этом случае лучше использовать многозачатковые сорта. Для повышения урожайности севок предварительно выдерживают в течение суток в теплом месте (у батареи центрального отопления), а затем срезают верхушки. Ящики для посадки наполняют плодородной почвой или торфом.

Уход за луком заключается в поливе и подкормке азотсодержащими удобрениями. Оптимальная температура для выращивания этой культуры – 18–20 °С в дневное время и 12–15 °С – в ночное. При соблюдении этих условий через 25–30 дней можно получить хороший урожай зелени.

При посадке рассадой урожай можно получить раньше, чем при посадке семенами. Для выгонки зеленого лука подходят такие сорта, как Батун, Изумрудный остров, Параде. При этом последний сорт позволяет получать качественную зелень круглогодично, отличается высокими вкусовыми качествами, хорошо переносит засуху или заморозки и устойчив к насекомым-вредителям. При необходимости перечисленные выше сорта подкармливают фосфорными, азотными и калиевыми удобрениями.

Выращивать лук можно и рассадным способом. В феврале или начале

марта семена высаживают в кассеты (разборные ящики с отсеками) и растят в тепличных условиях с помощью дополнительного освещения. Посадку производят по схеме 2,5 × 2,5 см. В мае рассаду пересаживают в открытый грунт. Слабая рассада быстро набирает силу и вскоре лук уже можно срезать.

К осени у выращенного рассадным образом лука образуется утолщение в нижней части (ложнолуковица). Его выкапывают, сушат и хранят в погребе. Зимой его высаживают в обогреваемой теплице и быстро получают зелень. Ложнолуковицы дают обильный урожай. В качестве грунта можно использовать субстрат нейтральной реакции, а при поливе проводить подкормку. Особенно хорошо в таких условиях растет шнитт-лук.

Лук-порей развивается только на высокоплодородном грунте, поэтому в землю под него обязательно вносят перегной или компост. После появления всходов требуется провести подкормку раствором минеральных удобрений.

Чтобы ножка лука-порея была мясистой, белой, нежной на вкус, растение необходимо периодически окучивать.

Второй по популярности вид тепличной зелени – петрушка. Ее добавляют в кулинарные блюда и используют для их украшения, поэтому она всегда пользуется спросом. Для выращивания петрушки подходят дерново-подзолистые и легкосуглинистые почвы. Если почва тяжелая, то корнеплоды растут неправильной формы. Петрушка относится к морозостойким культурам и подходит для выращивания в зимнее время. В период, когда другие виды зеленных культур растут плохо или только посажены, она будет давать хороший урожай.

В отапливаемой теплице весной петрушку можно сажать в марте, а в неотапливаемой – в апреле. Для более быстрого прорастания семена на 5–6 дней помещают в смоченную в воде двухслойную марлю. За это время они прорастают, после чего их на 10 дней помещают в среду с температурой от –1 до + 2 °С. Благодаря такой подготовке, уже через 5–7 дней после посадки в грунт появятся дружные всходы. Уход за петрушкой несложен, достаточно только обильно ее поливать. Сажать растения необходимо редко, тогда листочки будут крупными, сочными и многочисленными.

В тепличных условиях можно выращивать чеснок на зелень. Небольшие головки замачивают перед посадкой, а затем наполовину вдавливают в грунт близко друг к другу. Чеснок не занимает много места, а острая молодая зелень появляется быстро.

При выращивании корневой петрушки в тепличный грунт в октябре сажают отобранные корнеплоды, которые должны быть здоровыми и ровными, до 3 см в диаметре. Сорта Урожайная сахарная и Корневая сахарная в меньшей степени подвержены болезням. При посадке головки и шейку корнеплодов землей не засыпают.

Неприхотливым растением является укроп кустовой. Чтобы это долго прорастающее растение быстрее дало урожай, его семена также подготавливают к посеву, для чего в течение 2 мин промывают горячей водой, а затем на 2 суток заливают теплой водой. После этого их 5–6 раз промывают теплой водой и немного подсушивают.

Посадку укропа в теплице проводят и ранней весной, и осенью. Для регулярного сбора урожая растение высевают партиями ежемесячно, начиная с марта. Семена этой культуры заделывают в почву на 1,5–2 см сплошными рядами, оставляя между ними по 30–40 см. Посадку производят во влажный грунт, для полива которого используют теплую воду. Посадив семена с подготовкой, можно получить хорошие всходы уже на 2–3-й день.

Эта культура любит теплый климат и влажность, поэтому в теплице необходимо поддерживать температуру не ниже 15 °С и чаще поливать всходы теплой водой. Перед посевом в грунт лучше внести удобрения.

Первый посев укропа в теплице можно назначить на начало апреля. Затем его проводят через каждые 2–3 недели, но обязательно на новом месте. Таким образом соблюдается севооборот и обеспечивается постоянный урожай свежей зелени. Каждые 3–4 недели пряность выдергивают вместе с корешком и отправляют на реализацию.

Укроп в теплице можно сажать как в качестве самостоятельной культуры, так и уплотнителя. В первом случае первый урожай можно собрать через 60 дней, а во втором – на 10 дней раньше. С 1 м² грунта возможно собрать до 1,5 кг зелени.

Базилик – пряное растение с приятным ароматом, которое всегда пользуется спросом, но требовательно к условиям выращивания. Поскольку базилик предпочитает жаркий климат, его выращивают только в обогреваемых теплицах при температуре не менее 15 °С. Если лето выдалось холодным и дождливым, то предпочтительнее вовсе не пересаживать зелень в открытый грунт. При наличии возможности поддерживать определенную температуру можно сажать базилик в теплице в течение всего года. Эту культуру нет необходимости пересаживать и прореживать после появления всходов. Она нуждается в частом, но небольшом поливе.

Кинза (кориандр) быстрее всходит при посадке в ящики, которые устанавливают в теплице. Можно посадить ее и в тепличный открытый грунт, но тогда всходы появятся позднее. На начальном этапе растение поливают немного, но по мере развития полив увеличивают. Всходы кинзы прореживают, но делают это осторожно, чтобы не повредить молодые стебельки.

В тепличных хозяйствах все чаще выращивают имбирь, корневища которого сажают в горшочки. При температуре окружающей среды от 18 °С и постоянной влажности корневища имбиря хорошо разрастаются. Посадку обычно производят в марте, а собирают урожай осенью.

В последнее время все более популярными становятся экзотические для России растения, например, в теплице можно вырастить лимон-грасс. Для выращивания этого теплолюбивого растения, которое часто используется в азиатской кухне, необходимо поддерживать в теплице температуру не менее 30 °С. Посадку проводят весной, а урожай собирают в течение всего года.

Самыми скороспелыми являются листовые сорта салата. У них образуется крупная розетка из 5–10 листьев уже через 3–4 недели после появления всходов. Семена дают всходы при температуре среды 4–5 °С, а при температуре 15–20 °С растения хорошо развиваются. Для

выращивания в теплице подходят сорта Ларисс, Имка и Омега.

Эта культура нуждается в плодородном рыхлом грунте, для приготовления которого рыхлую землю смешивают с компостом и удобрениями. Минеральные удобрения можно вносить в грунт перед посадкой.

Салат относится к светолюбивым растениям, поэтому если света недостаточно, то он вытягивается. На первых порах обрывают наиболее крупные листочки, затем срезают всю розетку листьев.

К наиболее холодостойким видам салатов относится кресс-салат. Через 2 недели после посадки уже можно срезать первые листочки. Через 3,5–4 недели после появления всходов растение убирают полностью, так как оно вскоре начинает цвести. Сажают кресс-салат в течение всего лета и до поздней осени, можно посадить его и в зиму.

В теплицах можно вырастить листовой сорт пекинской капусты (салатную пекинскую капусту). Это холодостойкое растение хорошо растет в тени, дает хороший урожай за короткие сроки и даже в период цветения сохраняет хорошие вкусовые качества, в отличие от салата.

Листовая капуста достигает технической спелости за 45–50 дней. Если посадку провести рассадой, то урожай будет готов еще раньше. Семена листовой пекинской капусты прорастают при температуре 3–4 °С и переносят заморозки (до –4 °С), оптимальная температура для развития растений – 15–20 °С. Эту культуру предпочтительнее выращивать в затенении, тогда она не так быстро переходит к цветению. Уборку урожая производят выборочно, одновременно прореживая растения.

Листовую салатную горчицу в теплице можно выращивать в качестве сидерата или уплотнителя. Она отлично переносит короткие заморозки, а на ее месте хорошо растут другие зеленные и овощные культуры. Кроме того, культура не требовательна к грунту. Первый сбор урожая возможен уже через 25–35 дней после посева.

Листовую горчицу сеют в теплице ранней весной, заделывая семена в грунт на глубину 1–1,5 см и оставляя между рядами по 25 см. Всходы обязательно прореживают, постепенно увеличивая расстояние между ними с 5 до 10 см. Между молодыми растениями обеспечивают расстояние 18–

20 см. Можно сажать эту культуру и вразброс, без рядков, но и в этом случае ее придется прореживать.

При температуре окружающей среды 18–20 °С ростки горчицы появляются на 3–4-й день. Кроме того, растению необходим обильный полив, иначе его листья будут мелкими и грубыми и оно быстро перейдет к цветению.

Шпинат относится к растениям, которые сажают в начале весны. Его можно высевать каждые 2 недели и через 40 дней собирать урожай – плотные сочные листочки, которые широко используют в кулинарии.

Сельдерей бывает трех видов: корневой, листовой и черешковый. Для выращивания в теплицах используют корневой сельдерей. Для посадки отбирают самые качественные корнеплоды небольшого размера, которые высаживают в грунт. Предварительно в нем делают борозду и поливают водой. Затем в ней размещают корнеплоды на расстоянии 6–8 см друг от друга. Между рядами оставляют промежуток 8–10 см. Затем корнеплоды с боков подсыпают грунтом. При этом нельзя допускать его попадания на ростовые почки, иначе сельдерей начнет гнить. После грунт посыпают золой или известью-пушонкой из расчета 200 г на 1 м².

Климатические условия для выращивания сельдерея аналогичны таковым для петрушки, поэтому эти культуры можно выращивать в одном секторе. Для более быстрого нарастания зелени сельдерей 1–2 раза удобряют азотсодержащими веществами. По мере отрастания листьев растение целиком убирают в ящики и отправляют на реализацию.

Для получения зелени семена сельдерея сажают в конце июля, а рассаду – в конце августа. Также хорошо растет зелень при выгонке из корнеплодов, посаженных в ноябре – феврале. Обычно к уборке зелени приступают через 35–40 дней после посадки. Хорошо растут в тепличных условиях листовой сельдерей Яблочный и корневой сельдерей Парижский.

Мангольд выращивают как столовую свеклу, высевая семена рядами, между которыми оставляют по 45 см. Между растениями листовых сортов в рядах делают промежутки по 25 см, а между черешковых сортов – по 40 см.

Зимой в теплице хорошо растет щавель (можно собрать 5–6 урожаев), который это время года пользуется большим спросом. Выгонку производят из корневищ трех-и четырехлетнего возраста, заготовку которых проводят осенью, когда запахивают посеы щавеля. Для выгонки щавель размещают в теплицах в ящиках или на стеллажах. Поскольку эта культура надолго занимает место, ее лучше размещать в переносных контейнерах. В качестве грунта используют смеси торфа, перегноя и компоста, в которые добавляют минеральные удобрения. Готовый грунт раскладывают в посадочные ящики слоем 10–12 см.

Непосредственно перед посадкой корни подрезают. В грунте в ящиках делают борозды на расстоянии 8–10 см друг от друга. Одинаковые корешки длиной по 10 см сажают в борозды рядами с наклоном, между растениями оставляют по 3–4 см. Далее их присыпают землей, оставляя открытой почку на верхушке.

Щавель растет при температуре окружающей среды 16–18 °С и умеренной влажности. После появления зеленых росточков ящики переносят на хорошо освещенное место и через 20–25 дней срезают первую партию зелени. Чтобы не повредить почки на верхушке, срез производят острым ножом. После каждого сбора урожая растения подкармливают минеральными удобрениями. Для этого на 10 л воды добавляют 30–40 г аммиачной селитры и 15–20 г калиевой соли. Повторный сбор урожая возможен уже через 2 недели, правда, не такой обильный.

Для зимнего выращивания в теплицах подходит и такая культура, как портулак. Вкус листьев этого растения напоминает шпинат. Посадку производят семенами с августа по октябрь и весной (с марта по апрель). Семена заделывают в почву рядками, расстояние между которыми составляет 10–15 см. Это растение также можно сажать и рассадой. Урожай портулака снимают через 2–3 месяца после посадки, до того как он начнет цвести.

Корневища ревеня для получения зелени осенью выкапывают с грядок и оставляют отлежаться на 1–2 недели. Затем их пересаживают в ящики с грунтом, поливают и накрывают черной пленкой. Без доступа света, при температуре окружающей среды 10–13 °С, но при регулярном поливе их выдерживают в течение 4–5 недель. Отросшие за месяц черешки срезают и

используют в пищу, а корневища затем удаляют.

Выращивание зелени на подоконнике

Заниматься выращиванием зелени на подоконнике можно круглый год, при этом вы не только получите необходимый для питания продукт, но и украсите окно растениями с листьями разных форм и цвета.

Часто зелень выращивают на кухонном подоконнике, но для получения большего количества зелени лучше перенести емкости с растениями в другие помещения, где воздух не нагревается в процессе приготовления пищи, а потому не бывает больших температурных перепадов.

Выращивать зелень на подоконнике можно в рассадных ящиках или цветочных горшках. Если зелень была приобретена в цветочных горшках в магазине, то ее необходимо освободить от полиэтиленовой упаковки, чтобы растения не пострадали от избыточной влаги.

Для выращивания зеленных культур подойдут цветочные горшки из пластмассы, глины, керамики, а также стеклянная тара. В любом случае они должны обладать хорошим дренажом.

Грунт для домашнего огорода лучше выбирать в зависимости от выбранных для выращивания культур. Однако, как правило, его смешивают с песком для улучшения дренажной функции. Для обогащения почвы питательными веществами используют органические и минеральные удобрения, которые добавляют при заполнении тары для посадки в сухом виде или растворяют в воде и используют для полива. При повторной посадке семян зеленных культур грунт необходимо сменить или дополнить удобрениями.

Растения в домашних условиях нуждаются в хорошем поливе, но и избытка влаги допускать нельзя, иначе корни растений чрезмерно разрастутся и загниют. Поливать их следует из лейки с дождевой насадкой.

При выращивании зелени на подоконнике необходимо ухаживать за ней не менее тщательно, чем при выращивании в теплице или на грядке. Например, зеленый лук и базилик требуется своевременно срезать, иначе они могут зацвести. С зеленых растений нужно удалять подвявшие и пожелтевшие листья.

В помещении, где стоят ящики с зелеными культурами, должно быть длительное естественное освещение, которое желательно дополнить искусственным светом, обязательно нужно обеспечить хорошую вентиляцию воздуха. Все это – необходимый минимум для получения хорошего урожая. Не следует лишний раз открывать окна. Если же это необходимо, важно следить за тем, чтобы холодный воздух с улицы не устремлялся сразу к ящикам с зеленью.

Самая распространенная культура для домашнего огорода – зеленый лук. В теплом сухом помещении он растет очень быстро. Для посадки используют лук-севок. Предварительно у каждой луковки срезают верхнюю часть и подсушивают срез в течение 3-х дней. На это время их можно замочить нижней частью в воде на 1–3 дня или просто подсушить срезы и сразу посадить луковки во влажный грунт. Если лук уже немного пророс, то срезать верхушки не нужно, можно сразу сажать его в увлажненный грунт.

Для выращивания лука на зелень подойдет грунт, состоящий из 2 частей перегноя, 1 части дерновой земли и 1 части песка или 2 частей компоста, перепревшего навоза или опилок с 1 частью крупного песка и древесной золой. Для посадки удобно использовать рассадные ящики высотой 12–15 см.

В зимнее время всем культурным растениям, выращиваемым ради зелени, необходима дополнительная подсветка. Для этого используют люминесцентные лампы, которые устанавливают на расстоянии 50–60 см от растений.

Луковки сажают на расстоянии 1 см друг от друга, втыкая в грунт

нижним полюсом, и поливают теплой водой. По мере отрастания зелени, ее срезают. Грунт периодически рыхлят и поливают.

Емкость с луком сразу после посадки лучше поставить в теплое и темное место. Как только появится первая зелень, ее переносят на хорошо освещенный подоконник. Когда с луковицы будет получено несколько урожаев и зелень перестанет расти дружно, необходимо заменить грунт в емкости и посадить новый лук.

Вырастить лук в домашних условиях можно с помощью гидропоники. В этом случае емкость с питательной жидкостью накрывают крышкой с отверстиями и помещают в них луковицы, нижняя часть которых погружается в воду и наращивает корни. Питательная жидкость должна иметь определенную кислотность (рН 5–7), ее необходимо заменять через каждые 10 дней. Смеси для приготовления питательного раствора можно приобрести в специализированном магазине.

В последние годы в России набирает популярность шпинат, содержащий много витаминов и минеральных веществ. Он растет только при хорошем освещении и нуждается в обильном поливе. Нельзя допускать пересыхания грунта, так как при недостатке влаги листья шпината становятся более грубыми, быстро начинает расти цветочная стрелка. Зато при соблюдении условий выращивания листья уже через 20–25 дней можно употреблять в пищу.

Еще одним популярным растением для выращивания дома является кресс-салат.

Грунт для кресс-салата должен быть умеренно увлажнен, как и воздух. При повышении температуры воздуха листья этого растения становятся грубыми, начинается период цветения. Чтобы кресс-салат был нежным и вкусным, необходимо регулярно опрыскивать его водой. Емкости с растущей культурой рекомендуется устанавливать так, чтобы на нее не падал прямой солнечный свет. При оптимальных климатических условиях уже через 10–12 дней после появления всходов можно отведать первые листочки этой зеленой культуры.

Листовая горчица – настоящий кладезь витаминов – хорошо растет на подоконнике, и всего через 2 недели после появления всходов уже можно

сорвать первые листочки. Культура не потребует много света, поэтому даже при густой посадке или в тени ее листья быстро растут и остаются нежными. Однако листовая горчица любит влагу и прохладу, поэтому ее нужно обильно поливать и держать в помещении с нормальной или повышенной влажностью воздуха.

Вполне возможно в домашних условиях и выращивание салата, нужно только правильно подобрать сорт и обеспечить растению хорошее освещение. Если посадить в помещении холодостойкие сорта, то они будут плохо развиваться в тепле, так что на выходе получатся хилые кустики. Летние сорта салата могут расти на подоконнике, если окно выходит на южную сторону. В зимнее время растение необходимо дополнительно подсвечивать специальными лампами.

Оптимальный способ вырастить салат на подоконнике – посадить его в индивидуальные горшочки. Тогда корневая система растений не будет повреждаться при прореживании и пересадке.

При посадке в ящики очень важно соблюдать определенное расстояние между растениями. Семена раскладывают на поверхности грунта на расстоянии 5–10 см друг от друга, присыпают тонким слоем грунта и поливают теплой водой из лейки.

Как только появятся дружные всходы, необходимо установить дополнительное освещение. Температура воздуха в помещении должна постоянно находиться в пределах 15–20 °С. При таких условиях культура хорошо растет, развиваются сочные листья, а период цветения отсрочивается. При более высокой температуре воздуха салат плохо развивается и быстро переходит к цветению, а листья отличаются низкими вкусовыми качествами.

После появления у растений двух листочков необходимо провести подкормку. Для этого грунт поливают раствором аммиачного удобрения. Также можно использовать эту жидкость и для орошения листьев молодых растений из пульверизатора.

Растет на подоконнике и руккола, которую сажают в ящики небольшого размера в конце зимы или ранней весной. Культура быстро всходит и хорошо растет, так что первый урожай можно получить через

неделю после посадки. Кроме того, руккола отличается неприхотливостью к грунту и не требует особого ухода, но нуждается в хорошем освещении. На свету ее листья накапливают витамины и растут крепкими.

Для выращивания в домашних условиях мяты необходимо заготовить черенок растения. Его ставят в емкость с водой и ждут отрастания корней, а затем пересаживают в цветочный горшок. Листочки можно срывать в любое время, но желательно, чтобы две трети растения всегда оставалось облиственным. При этом важно помнить, что растению нужны хорошая вентиляция и умеренная влажность.

Выращивать зелень на подоконнике можно с помощью гидропоники. Самое простое приспособление для этого можно смастерить из пластиковой бутылки коричневого цвета объемом 2 л. Ее разрезают поперек пополам и в части с горлышком проделывают несколько рядов отверстий. Затем эту часть пробкой вниз вставляют в нижнюю часть бутылки и наполняют субстратом. В нижнюю емкость наливают небольшое количество питательного раствора (для его приготовления подойдут практически любые удобрения), который будет поступать в субстрат через нижние ряды отверстий. Через верхние ряды отверстий субстрат и корни растений будут вентилироваться. По мере впитывания корнями, питательную жидкость подливают.

Для выращивания дома можно использовать растения с огорода. Например, в конце августа или в сентябре выкопать с грядки орегано, тимьян, майоран, шнитт-лук и посадить в цветочные горшки или ящики. После периода адаптации они продолжают расти.

Таким образом, даже на небольшой площади в домашних условиях можно выращивать разнообразную полезную зелень. Немного подготовительных мероприятий, несложный уход за посевами – и вы обеспечите себя пряными травами и витаминами на всю зиму и раннюю весну.

Ранний урожай зелени на открытом грунте

Раннюю продукцию можно получить на открытом грунте, если выбрать для посадки самое теплое место. Для разбивки грядок под зелень подойдут участки земли, расположенные на южных и юго-западных склонах, которые прогреваются солнечными лучами весной в первую очередь. Снег на них быстро тает, а излишняя влага уходит и испаряется. Уже в начале апреля на таких участках можно посадить листовую горчицу, салат, кресс-салат и укроп.

Для получения ранних всходов можно организовать высокие грядки, в основе которых заложена органика. Температура почвы в них будет значительно выше, чем на других участках, что объясняется протекающими в органической массе биохимическими процессами, при которых выделяется тепло. Такие грядки необходимо подготовить еще осенью, и снег весной на них растает значительно быстрее, чем в другом месте.

Грядки после посадки можно также накрыть укрывными материалами или соорудить над ними парник. Укрытие защитит первые всходы от весенних заморозков, которые особенно часто в середине весны отмечаются в ночное время. Как только появятся дружные всходы, а температура атмосферного воздуха станет более высокой, укрытия с грядок убирают, иначе растения могут перегреться, а листья сгореть.

Чтобы всходы зеленных культур не замерзли, грядки необходимо обильно поливать, так как влажная земля лучше сохраняет тепло, чем сухая. При испарении воды увлажняется воздух, что тоже убережет молодые растения.

Получить раннюю продукцию в открытом грунте можно, выращивая многолетние культуры. К ним относятся черемша, лук-слизун, шнитт-лук, щавель, ревень и др. Эти растения сами взойдут на грядках, как только растает снег и прогреется верхний слой почвы.

Быстро всходит и дает хороший урожай сочной зелени с острым вкусом, которая подходит для салатов, листовая горчица. При обильном поливе ее листья быстро набирают силу. Стоит отметить, что эта культура является прекрасным сидератом, и после нее на этом месте будут хорошо расти многие овощные культуры, например томаты. Кроме того, листовая горчица устойчива к непродолжительным заморозкам и не требовательна к

почве, но нуждается в солнечном свете.

Для получения раннего урожая укроп можно посадить еще осенью. Он быстрее взойдет весной, а зелень получится обильной.

Листовой салат сажают с укрытием в начале апреля. Лучше сделать над грядкой парник с полиэтиленовой пленкой. Эта культура нуждается в хорошем освещении и быстро растет, поэтому каркас просто необходим. Если в парнике температура будет держаться на уровне 15–20 °С, то уже через 3–4 недели можно сорвать первые листочки салата.

В середине весны можно посадить на огороде бораго, или огуречную траву, которая отличается оригинальным вкусом, напоминающим вкус огурцов и лука, и используется для приготовления салатов и мясных блюд.

Бораго относится к высокорослым растениям, что необходимо учитывать при выборе места под посадку. Лучше всего высадить эту культуру на заднем плане, чтобы она не затеняла грядку. Это холодостойкое растение можно сажать сразу после того, как сойдет снег. Кроме того, у огуречной травы есть еще одно достоинство – она отпугивает слизней и некоторых насекомых, поэтому окажется полезным соседом для многих овощных и зеленных культур.

Секреты выращивания зеленных культур на грядке

Базилик

Ботаническое описание

Растение относится к роду однолетних и многолетних кустарников и трав семейства Яснотковые.

Цветки состоят из 6–10-цветковых мутовок, которые собраны кистью или прерванным колоском. Чашечка колокольчатая или яйцевидная, имеет 5 зубцов, причем верхний самый широкий, широкояйцевидный, перепончатый, спускается на трубку чашечки и закрывает своими краями задние соседние зубцы. Венчик имеет трубку, нижняя лопасть отогнута вниз и длиннее остальных, она образует нижнюю губу венчика, другие 4 лопасти складываются в верхнюю губу. Всего тычинок четыре, верхние имеют придатки в виде пучка волосков.

Корень расположен поверхностно, ветвится.

Стебель прямой, достигает в высоту 50–70 см, сильно ветвится, хорошо облиственный.

Листья имеют продолговато-яйцевидную форму, короткочерешковые и редкозубчатые. На стебле, листьях и чашечках имеются волоски.

Плоды представляют собой четыре гладких темно-бурых орешка, которые после созревания отделяются друг от друга. Всхожесть семян сохраняется 4–5 лет.

В кухне Вьетнама широко используется разновидность базилика с утолщенными листьями. Его вкус резко отличается от других сортов базилика и прекрасно гармонирует с фруктовыми блюдами.

Листья базилика в зависимости от сорта могут быть зелеными, фиолетовыми, розовыми и белыми, кроме того, выделяют лимонный и коричный базилик.

Ценные компоненты

В наземной части базилика содержится до 1–1,5 % эфирного масла, до 6 % дубильных веществ, аскорбиновая кислота, белки, гликозиды, минеральные вещества, сахар, сапонины, клетчатка, провитамин А, витамин Р, камфора.

В состав эфирного масла, наибольшее количество которого находится в соцветиях, входят метилхавикол, камфара, эвгенол, линалоол, цинеол, оцимен, а основным компонентом является эвгенол. Наибольший выход эфирного масла наблюдается в фазе полного цветения, а при сушке его количество резко снижается. Семена содержат 12–20 % жирного масла, листья – до 0,15 % рутина и 0,003–0,009 % каротина.

Ароматические и вкусовые характеристики

Листья базилика по вкусу близки к анису, обладают сильным пряным сладким запахом. Фиолетовый базилик острее зеленого и напоминает гвоздику и лакрицу. Аромат лимонного базилика схож с запахом лимона.

Использование в кулинарии и медицине

Базилик называют «королем трав». В свежем виде его рекомендуется добавлять в блюдо в конце готовки, потому что при длительном воздействии высокой температуры аромат приправы разрушается. Свежий базилик хранится в холодильнике в течение короткого времени, при заморозке большая часть аромата теряется, а вкус напоминает сено.

В средиземноморской и индокитайской кухнях базилик используют в качестве приправы к томатам и блюдам из них. Его можно употреблять со свежими фруктами, добавлять во фруктовые варенья, например малиновое или земляничное.

В народной медицине свое применение нашли листья базилика. Настой травы рекомендован при гастритах, пиелите, колите, его назначают при неврозах, в качестве отхаркивающего, при эпилепсии, метеоризме, головной боли, печеночных и кишечных коликах, бронхиальной астме, пониженном кровяном давлении, простуде и насморке, воспалении мочевого пузыря и почек, для повышения лактации у кормящих женщин. Внутрь настой листьев базилика употребляют как противодиарейное средство, наружно – для полосканий при болях в горле и стоматите, зубной боли, при ангине, в виде примочек при труднозаживающих ранах. Сок свежих листьев помогает при экземе и воспалении среднего уха.

Эфирное масло базилика смягчает и тонизирует кожу, подходит для приготовления ароматических ванн. Благодаря содержащейся в ней камфоре пряность используется в качестве возбуждающего средства при угнетении центральной нервной системы, нарушении кровообращения, ослаблении функции дыхания.

Большие дозы базилика оказывают раздражающий эффект на разные органы, поэтому его запрещено употреблять при инфаркте миокарда, тромбофлебите, ишемической болезни сердца и гипертонии.

Особенности выращивания

Срок посадки: посев семян на рассаду: конец марта – начало апреля; высадка в открытый грунт – начало июня.

Сбор: на протяжении всего периода вегетации.

Базилик хорошо растет на легких супесчаных почвах с большим добавлением органических удобрений, место посадки должно прогреваться солнцем и быть защищено от холодных северных ветров. Хорошими предшественниками базилика считаются картофель, бобовые, томаты и огурцы.

Почву начинают подготавливать с осени. Землю перекапывают на глубину 22–25 см, на 1 м² нужно внести 2–5 кг перегноя или компоста, 10–15 г калийной соли и 20–25 г суперфосфата. Если почва глинистая или суглинистая, под зиму следует сформировать гряды, а весной прорыхлить их мотыгой на глубину 10–12 см.

Базилик чаще всего выращивают через рассаду. Посев семян проводят в конце марта – начале апреля, заглубляя их на 0,5–1 см. Оптимальная температура для прорастания семян – 20–30 °С. Примерно через 1,5–2 недели появятся всходы. Рассаду пикируют в горшочки размером 5 × 5 см. Чтобы растение не вытянулось, ему необходимо хорошее освещение.

В случае слабого развития рассады при появлении первого листа следует провести подкормку минеральными удобрениями, используя для этого на 1 л воды по 2 г фосфорных и азотных и 3 г калийных удобрений. Примерно за неделю перед высадкой рассады в открытый грунт ее следует закалить, для этого следует открывать форточки в теплице или окне (если рассада растет на подоконнике) и ограничить полив.

В открытый грунт базилик высаживают в начале июня, когда уже нет опасности заморозков, используя рядовой способ. Ряды располагают на расстоянии 30–40 см друг от друга, расстояние между растениями должно составлять 25 см. При выращивании на грядках используют трехстрочную схему посадки, при этом между лентами оставляют 50–60 см, между

строчками – 15–30 см, а между растениями в одном ряду – 20–25 см. В каждую лунку наливают 1–1,5 л воды комнатной температуры, рассаду высаживают на глубину 6–8 см, но центральная почка с листьями должна остаться снаружи.

Пока базилик полностью не прижился, его систематически поливают, используя по 0,5–1 л воды на одно растение. Как только рассада прижилась, полив на некоторое время следует прекратить, а потом поливать по мере необходимости. Верхние побеги рекомендуется срывать, тогда базилик будет расти гуще. Цветочные бутоны необходимо удалять.

Базилик следует регулярно рыхлить, пропалывать и поливать. При похолодании рассаду нужно укрыть полиэтиленовой пленкой, натянутой на дуги. Когда у растений появится 2–3 пары листьев, их необходимо проредить, чтобы расстояние между ними в ряду составляло 10–12 см. При избыточной влажности и загущенности базилик может страдать от серой плесени и фузариоза, поэтому важно вовремя удалять пораженные растения.

Употреблять листики молодых растений в пищу можно, как только длина побегов составит 10–12 см. Заготавливать зелень впрок лучше всего с началом цветения, так как в этот период базилик обладает наибольшим ароматом.

Базилик можно выращивать из семян, саженцев или отростков и дома на подоконнике, но расти он будет не так быстро, как на улице. Полив в домашних условиях нужно осуществлять раз в 4–6 дней, удобрение вносить раз в месяц.

Горчица

Ботаническое описание

Однолетнее травянистое растение из семейства Капустные. В качестве овощной культуры растение распространено в Японии, Афганистане, Китае, Вьетнаме, Индии, Северной Америке и Западной Европе. В России горчицу выращивают как салатную культуру.

Листья цельные или лировидные. Лепестки цветков желтого цвета, чашелистики отстоящие, завязь сидячая. Плод представляет собой двустворчатый стручок с длинным мечевидным, немного сжатым носиком. Створки стручка твердые, бугорчатые, выпуклые, имеют 3–7 продольных жилок. Семена шаровидные, располагаются в один ряд.

Ценные компоненты

В листовой горчице много витаминов, микроэлементов, минеральных солей. В 100 г молодых листьев растения содержится до 20 г рутина, до 80 мг аскорбиновой кислоты, до 4,5 мг каротина, до 2,4 мг железа и до 182 мг кальция.

Ароматические и вкусовые характеристики

На вкус листья горчицы острые, пряные, горчично-редечные, что обусловлено содержанием горчичного эфирного масла.

Использование в кулинарии и медицине

Листовую горчицу употребляют в сыром виде, из ее листьев делают салаты. В тушеном или вареном виде ее подают в качестве гарнира к рыбным и мясным блюдам.

Горчица обладает противовоспалительным и антисептическим свойством, способствует усилению выделения желудочного сока и желчи, повышает аппетит. Зелень горчицы предупреждает несвоевременное старение стенок кровеносных сосудов и отложение холестериновых бляшек на их внутренней стороне. Для улучшения кровообращения и облегчения отхождения мокроты рекомендуется применять ванны с порошком горчицы. При простуде и гриппе его просто насыпают в носки.

Препараты из горчицы противопоказаны при туберкулезе легких, воспалении почек, при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, нефрите, гастрите и энтероколите.

В зелени горчицы содержится мало калорий и жиров, при этом листья богаты клетчаткой, которая помогает следить за уровнем холестерина в крови, снижает вес, предотвращает запоры, защищает от геморроя и рака толстой кишки.

Особенности выращивания

Срок посадки: с ранней весны до осени с интервалом 10–15 дней.

Сбор: в фазе хорошо развитой розетки листьев до появления цветоносных побегов.

Выращивать горчицу лучше всего на плодородной почве с нейтральной или слабощелочной реакцией. Хорошими предшественниками будут картофель и все овощные культуры, кроме капустных.

Осенью проводят основную обработку почвы, в нее вносят перегной, калийную соль и суперфосфат, количество которых зависит от плодородности земли. Если почва кислая, ее известкуют.

Ранней весной отведенный под посев участок нужно прорыхлить на глубину 8–10 см, а непосредственно перед посадкой обработать комплексными почвообрабатывающими агрегатами.

Горчицу высеивают в ранние сроки. Если температура воздуха составляет 18–20 °С, то уже на 3–4-й день появляются первые всходы. Глубина посева семян составляет 1–1,5 см, почву после посева следует прикатать. Ширина междурядий должна составлять примерно 45 см.

Чтобы молодые всходы не пострадали от крестоцветных блошек, можно опылить растения древесной золой рано утром по росе.

Дальнейший уход заключается в периодическом рыхлении и прополке сорняков. В фазе 3–4 листьев проводят прореживание, чтобы расстояние между растениями составляло 8–10 см. Полив горчицы зависит от влажности почвы и состояния посевов.

Растение годно к употреблению в фазе хорошо развитой розетки листьев, когда еще не начали появляться цветоносные побеги. Хранить листья горчицы можно в течение 2-х суток в темном прохладном месте.

Зимой горчицу можно выращивать в закрытом грунте в качестве самостоятельной культуры или как уплотнитель к основной культуре. При этом она не требует дополнительного освещения.

Кервель

Ботаническое описание

Однолетнее растение семейства Зонтичные. В диком виде известен под названием купырь, произрастает во многих местах. Высота растения может

составлять от 15 до 50 см. Корень веретенообразный. Прямые стебли слегка опушены, в узлах вздутые, ветвятся почти от основания. Листья треугольной формы, трижды перисторассеченные, цветки белые. Плоды гладкие и голые, линейно-продолговатой формы, имеют короткий носик, по цвету бурые, длина плодов 7–10 мм. Цветение начинается в июне – июле, созревание плодов приходится на август – сентябрь.

Ценные компоненты

Кервель богат рутином и витамином С. В состав всех частей растения входит эфирное масло, компонентами которого являются каротин, минеральные соли калия и магния, анетол, аскорбиновая кислота, гликозиды и др.

Ароматические и вкусовые характеристики

Благодаря значительному содержанию эфирного масла кервель имеет своеобразный анисовый аромат и вкус.

Использование в кулинарии и медицине

Для употребления в пищу годятся свежие листья кервеля, сорванные до цветения. Из них готовят салаты, а также используют в качестве приправы к яичным, мясным и овощным блюдам. Пряность можно добавлять в сыр, творог и майонез в качестве ароматизатора.

В медицине кервель применяют в качестве общеукрепляющего и

тонизирующего средства.

Особенности выращивания

Срок посадки: март (открытый грунт).

Сбор: на 30–35-й день после появления всходов.

Кервель можно выращивать в открытом и закрытом грунте, а также на подоконниках. В домашних условиях можно получить свежую зелень даже в холодный период – с февраля по май или с конца августа по декабрь. При использовании пленочного укрытия кервель можно выращивать весной и осенью на открытом грунте.

При подготовке почвы к посадке в нее можно внести 3–5 кг перепревшего навоза, 15–20 г калийной соли, 40–60 г суперфосфата на 1 м². Затем участок следует перекопать, полить и создать неглубокие борозды, расположенные на расстоянии 30–40 см друг от друга. Семена высаживают на глубину 1–1,5 см.

При засевании участка сухими семенами всходы появятся на 15–20-й день. Чтобы ускорить всхожесть, перед посевом семена рекомендуется замочить или прорастить при температуре 20–25 °С. Перед замачиванием следует обработать семена 1 %-ным раствором марганцовокислого калия в течение 25–30 мин.

Когда всходы достигнут 5–6 см, их прореживают, оставляя между растениями 8–10 см. Дальнейший уход состоит в рыхлении почвы, прополке и поливе, осуществляемых по необходимости.

Примерно на 30–35-й день после появления всходов листья кервеля можно срезать. Делают это в один прием, как можно ближе к земле. Повторные посевы проводят через 10–14 дней, это позволяет иметь свежую зелень в течение длительного времени.

Для получения семян кервель высаживают ранней весной или осенью.

Кориандр, или кинза

Ботаническое описание

Однолетнее травянистое растение семейства Зонтичные, как зеленая овощная культура известно под названием кинза. В диком виде встречается на Кавказе, в Крыму и Средней Азии. Культивируется во многих азиатских и европейских странах ради богатых эфирными маслами плодов.

Корень веретеновидный, стебель голый, прямостоячий, в верхней части разветвленный, достигает в высоту 40–70 см. Листья у корней широколопастные, крупно рассеченные, имеют широкие дольки и длинные черешки.

Нижние листья стеблей дважды перисторазделенные, короткочерешковые, средние и верхние – сидячие. Мелкие цветки собраны в сложные зонтики на концах цветоносов и образуют 3–5 лучей. Цвет листьев белый или розовый. Плод – нераспадающийся вислоплодник, имеет яйцевидно-шаровидную форму, твердый с 12 прямыми и 10 извилистыми ребрышками. Период цветения наступает в июне – июле, созревание плодов в разных регионах наблюдается с июля по сентябрь.

Ценные компоненты

В зависимости от сорта, в плодах может содержаться 16–28 % жирного

масла, 0,2–1,6 % эфирного масла, пектин, белковые вещества, небольшое количество алкалоидов, стероидное соединение кориандрол, крахмал, дубильные вещества, рутин, стерины, органические кислоты, аскорбиновая кислота, фруктоза, сахароза и глюкоза. В листьях обнаружены каротин, аскорбиновая кислота и рутин.

Главными компонентами эфирного масла кориандра являются линалоол (60–80 %) и гераниол (до 5 %). При этом в зрелых плодах эфирного масла меньше, чем в молодых.

Ароматические и вкусовые характеристики

Листья кинзы по вкусу пряные, резковатые, со специфическим запахом, напоминающим укроп, но более острым.

Использование в кулинарии и медицине

Молодые листья кориандра употребляют с мясными и овощными блюдами, используют для приготовления соусов и супов. Семена кориандра используют в качестве ароматической приправы при изготовлении хлеба, кондитерских изделий, маринада, пряных смесей.

В медицине плоды кориандра нашли свое применение в качестве ранозаживляющего и улучшающего пищеварение средства. Получаемое из них эфирное масло оказывает болеутоляющее, желчегонное, ранозаживляющее действие. Также плоды кориандра используют при желудочных и простудных заболеваниях, а зелень – для профилактики цинги и ее лечения.

Особенности выращивания

Срок посадки: с середины апреля с интервалом 14 дней.

Сбор: листья – до фазы бутонизации, семена – после созревания плодов.

Кинза обладает морозоустойчивостью и быстро созревает. Высеивать ее нужно на плодородной почве, в противном случае пышной зелени не образуется, а сразу начнут появляться стебли. Растение предпочитает легкие нейтральные почвы, хорошо растет в тени, поэтому грядки не следует располагать на открытом месте. Кинза хорошо развивается на слабощелочных суглинистых или супесчаных грунтах. Глинистые и тяжелые почвы для ее выращивания непригодны.

Хорошими предшественниками считаются огурцы, кабачки и похожие культуры.

Сеют кориандр весной, когда почва напитана влагой. В середине апреля проводят первый посев, а каждый последующий через 2 недели на другой грядке, таким образом зелень будет поступать на стол в течение длительного времени.

Подготовку участка под посадку начинают осенью – в почву вносят калийную соль и суперфосфат. Весной грядку нужно хорошо перекопать. Перед посевом рекомендуется удобрить почву аммиачной селитрой, а также навозным перегноем и торфом. Грядку следует обильно полить и через несколько часов можно начать посев.

Семена высеивают рядами, используя 2–3 г семян на 1 м². Расстояние между рядами должно составлять 15 см, семена заглубляют на 1,5–2,5 см. Через 3 недели появляются первые всходы. В этот период необходимо удалять сорняки, так как они губительны для растения.

Кинза нуждается в регулярном и обильном поливе. До появления всходов ее следует поливать 2 раза в неделю, после – по вечерам 3 раза в неделю. Сначала на 1 м² грядки расходуют до 5 л воды, но по мере роста

растений объем воды увеличивают до 7 л. В период цветения и появления плодов следует снизить расход воды до 3 л на 1 м².

Семена собирают после созревания плодов, как правило, в августе. Сначала их высушивают на солнце, а затем измельчают и хранят в плотно закрытых емкостях.

Крапива

Ботаническое описание

Многолетнее травянистое растение семейства Крапивные. Имеет мощный корень с длинными горизонтальными сильно разветвленными корневищами. Высота растения может достигать 60–200 см. Стебель полый, прямой или восходящий. По всей его длине, а также на листьях есть жгучие волоски. Простые, длинночерешковые, равносторонние листья расположены супротивно, имеют темно-зеленый цвет. Листовая пластинка яйцевидно-ланцетной или яйцевидно-сердцевидной формы.

Растение двудомное. Соцветия метельчатые, пазушные, однополые. Цветки мелкие, однополые, четырехмерные, цветоложе плоское.

Плоды представляют собой двояковыпуклые, сухие, сжатые односемянные орешки эллиптической или яйцевидной формы светло-коричневого или желтоватого цвета.

Ароматические и вкусовые характеристики

Вкус крапивы неяркий, пресный, травянистый, слегка напоминает вкус молодых огурцов.

Использование в кулинарии и медицине

Крапива является ценным пищевым растением. Молодые листья используют для приготовления супов и зеленых щей, добавляют их в салаты. Перед употреблением листьев крапивы в свежем виде следует обдать их кипятком, чтобы растение не обжигало.

В качестве лекарственного сырья используют листья крапивы, сбор которых происходит в мае – июле. Растение срезают, оставляют на открытом воздухе в тени на 2–3 ч и только после этого обрывают подвяленные листья. Полученное сырье досушивают в тщательно проветриваемом помещении или с помощью специальных сушилок при температуре 40–50 °С. Хранить такую заготовку можно в течение 2-х лет.

Настой из листьев крапивы используют при геморроидальных, маточных и желудочно-кишечных кровотечениях. В качестве кровоостанавливающего средства при печеночных, легочных и других кровотечениях показан жидкий экстракт листьев, так как он повышает свертываемость крови.

Листья крапивы добавляют во многие лекарственные сборы против болезней почек и желудка. Свежий сок способствует улучшению обмена веществ. Стебли и листья используют для лечения болезней суставов и радикулитов. В состав многих лекарственных препаратов входят вытяжки из листьев крапивы. Отвар листьев помогает избавиться от перхоти и предотвращает выпадение волос.

Особенности выращивания

Срок посадки: март – апрель.

Сбор: семена – август – сентябрь, зелень – в фазу цветения.

Крапиву размножают семенами и корневищами. Семена прорастают уже при температуре +8 °С. В начале апреля – мае появляются всходы и начинают отрастать побеги. В течение первого месяца всходы маленькие и растут медленно. Рост ускоряется по достижении ростками двухмесячного возраста, к осени растение может вырасти до 1 м в высоту. В последующие годы крапива начинает отрастать ранней весной, как только оттаивает почва, примерно в середине апреля. В мае наблюдается хороший травостой. Цветение начинается в июне и продолжается до полутора месяцев. Семена созревают в августе, этот процесс длится больше месяца.

На протяжении всего вегетационного периода от корневищ крапивы отходят новые отпрыски. Поскольку корневища ползучие, растение быстро распространяется и хорошо отрастает после скашивания.

Дикорастущая крапива встречается практически повсеместно, но в основном она произрастает в труднодоступных местах, а потому добывать ее в больших объемах сложно. В связи с этим на протяжении многих веков крапиву пытались сделать культурным растением, но пока это не привело к значительным успехам. А вот возделывать дикорастущее растение на приусадебном участке можно. Для этого нужно выбрать плодородный участок и ранней весной или в зиму посеять семена, оставляя междурядья шириной 30 см. На 1 м² грунта высеивают 0,5 г семян.

Сбор семян для посева осуществляется в августе – сентябре. Их берут с дикорастущих растений, затем подсушивают на воздухе, перетирают руками и просеивают через сито. Посеянные семена рекомендуется закрыть слоем перегноя или торфяной крошкой толщиной 0,5 см. По весне пересохшую поверхность необходимо увлажнять до появления всходов. Семена прорастают хорошо, но всходы растут слабо, появляясь лишь на 3–4 неделю после посева или схода снега. Трудности ухода за крапивой связаны с засоренностью почвы и ее пересыханием.

При размножении крапивы корневищами их следует выкопать весной до отрастания, а затем разрезать на черенки длиной 8–10 см и высадить на глубину 6–8 см. Крапива достигнет максимального развития на 3–4-й год.

Заготовку сырья проводят в фазу цветения. Для этого крапиву скашивают или срезают. Еще один укос можно сделать в конце вегетации. После первого укоса почву под крапивой удобряют аммиачной селитрой из расчета 100 г на 1 м². Перед отрастанием крапивы по весне производят такую же подкормку.

Кресс-салат

Ботаническое описание

Съедобное быстрорастущее одно-или двулетнее растение семейства Капустные. Однолетнее растение в высоту достигает 30–60 см. Простой корень легко можно вырвать из земли. Растение голое, имеет сизоватый налет. Верхние листья линейные, цельные, средние трижды раздельные, нижние листья единождыраздельные и дважды раздельные. Цветы розового или белого цвета. Плод представляет собой стручок широкоовальной формы. цветоножки расположены на стручках, прижаты к оси соцветия. Цветение наступает в июне – июле. Созревание плодов происходит в июне – ноябре.

Ценные компоненты

В свежих листьях кресс-салата содержатся минеральные соли калия, йода, фосфора, меди, железа, серы, магния и др. Кроме того, в состав растения входят каротин, аскорбиновая кислота, рибофлавин, витамины группы В, рутин, тиамин и горчичное эфирное масло, содержащее

пропсолин, наличие которого и обуславливает специфический запах и вкус кресс-салата. В корнях и надземной части растения содержится горькое вещество лепидин. В состав семян входит до 50–60 % полувывсыхающего жирного масла.

Ароматические и вкусовые характеристики

Вкус кресс-салата пикантный, пряный, слегка острый, представляющий собой нечто среднее между хреном и горчицей.

Использование в кулинарии и медицине

В качестве лекарственного и пряно-вкусового растения кресс-салат был известен уже в Древнем Риме, Египте и Греции. Свежие листья используют в качестве приправы к салатам, омлетам, супам, подливам, блюдам из мяса и рыбы. В сушеном виде кресс-салат теряет большинство своих ценных качеств.

Растение возбуждает аппетит, улучшает пищеварение и сон, обладает мочегонным и противомикробным свойством, помогает снизить кровяное давление и оптимизировать работу дыхательной системы. Свежевыжатым соком можно полоскать горло, употреблять его при кашле.

Благодаря содержащейся в кресс-салате аскорбиновой кислоте растение используют в качестве антицинготного средства. Корни и наземная часть показаны во время лихорадок, сок листьев помогает при анемии. Порошок из толченых семян способен заменить горчицники. Кроме того, высушенные толченые семена и траву используют для приготовления мазей на топленом масле или сале, которые применяются при чесотке и аллергии, в качестве бактерицидного и ранозаживляющего средства.

Особенности выращивания

Срок посадки: с апреля с интервалом 10–15 дней до наступления жаркой погоды, с августа посадка возобновляется.

Сбор: через 2–3 недели после появления всходов.

Кресс-салат можно выращивать практически круглый год, получая свежую зелень в зимнее и весеннее время в домашних условиях. Для этого в неглубокую емкость нужно густо посеять семена, слегка присыпать их землей, немного прижать и поливать небольшими дозами через день. Через 2 недели можно получить первый урожай, срезав листья ножницами. После срезки растение не восстанавливается, но в емкость можно снова подсеять семена. Также семена кресс-салата можно высевать на влажную ткань. Аналогичным образом зелень получали еще 200 лет назад, правда, тогда люди использовали не ткань, а влажный войлок.

Кроме того, семена проращивают для получения проростков, в которых содержатся активные биологические вещества. Для этого их нужно высыпать на влажную фильтровальную бумагу или марлю. Проростки проклевываются на 3–6-й день и их можно добавлять в салаты.

Прорастание семян в открытом грунте происходит при температуре +6–8 °С. Семена высевают на глубину 0,5–1 см рядками, расстояние между которыми должно составлять 20–40 см. В этом случае растения получатся приземистыми и крупными. Подсеять салат можно каждые 10–15 дней. Больше всего кресс-салата можно получить, если посеять семена в августе.

Кресс-салат не нуждается в особом уходе, однако его нужно пропалывать, рыхлить почву между рядами и часто и обильно поливать в жаркую и засушливую погоду, иначе быстро образуется цветоносный стебель, а листья станут грубыми и мелкими.

Лук

Ботаническое описание

Принадлежит к роду одно-и двулетних растений семейства Амариллисовые. Представители рода отличаются сплюснуто-шаровидной луковицей, которая покрыта белыми, красноватыми или фиолетовыми оболочками. Листья ремневидные или линейные, дудчатые, прикорневые. Толстый вздутый стебель может достигать 1 м в высоту. Невзрачные мелкие цветки собраны в зонтиковидные соцветия, расположенные на длинных цветоножках. Околоцветник состоит из свободных или сросшихся листочков, после цветения они не опадают, изменяются или остаются прежними. Шесть тычинок более-менее сросшиеся между собой и околоцветником. Завязь бывает одногнездой или трехгнездой, семязачек 6 или больше. Цветение наступает в июне – августе. Семена круглые или угловатые. Плоды появляются в августе – сентябре. Все части растения обладают резким луковым или чесночным ароматом.

Ценные компоненты

В состав луковиц входит до 2,5 % азотистых веществ, 10–11 % различных сахаров, фитин, жиры, полисахарид инулин, различные ферменты, флавоноид кверцетин и его гликозиды, фитонциды, соли кальция и фосфора, витамины А, В₁, В₂, РР, С, яблочная и лимонная кислоты и эфирное масло, обладающее резким запахом, который раздражает слизистые оболочки носа и глаз. В состав эфирного масла входят дисульфид и другие сульфиды, а также много серы.

Ароматические и вкусовые характеристики

Обладает специфическим острым вкусом и резким запахом.

Использование в кулинарии и медицине

Вкус репчатого лука может быть острым, полуострым или сладким. Острые сорта используют при приготовлении мясных и рыбных блюд, а также супов в жареном и пассерованном виде. Полуострые и сладкие сорта лучше подходят для салатов и винегретов.

Зелень и луковицы лука-шалота используют для приготовления деликатесных блюд, так как их вкус не заглушает тонкий аромат других продуктов. Лук-порей идеален для приготовления супов, различных салатов и вторых блюд. Он обладает менее острым и резким вкусом, чем репчатый лук.

Зелень можно использовать в салатах, холодных и горячих супах, для приготовления гарниров, закусок и бутербродов. Также перьями лука украшают готовые блюда.

Лечебное действие лука обусловлено такими биологически активными веществами, как гликозиды, микроэлементы, алкалоиды, гормоны, витамины, эфирные масла и фитонциды. Все они обладают высокой фармакологической активностью.

Лук возбуждает аппетит, улучшает усвоение пищи, способствует повышению сопротивляемости организма к инфекционным заболеваниям. Его можно употреблять при гипертонии, пониженной половой активности, атеросклерозе, простудных заболеваниях, общей слабости, некоторых желудочно-кишечных болезнях.

В народной медицине лук применяют в качестве противоглистного и противочинготного средства. Свежий сок можно смешать с медом и употреблять при лечении бронхита, грибковых заболеваний кожи, бельма глаз, кашля. Также сок лука рекомендован при ревматизме, бессоннице и неврастении. Свеженарезанные кольца можно прикладывать к вискам при головной боли, печеный лук помогает при фурункулах. Свежеприготовленную кашу из лука применяют при дерматите, гриппе, выпадении волос, комариных укусах, для удаления бородавок и мозолей.

Свежий лук противопоказан людям с гастритом, язвенной болезнью двенадцатиперстной кишки, желудка, заболеваниями поджелудочной железы, желчного пузыря и печени, так как содержащееся в нем эфирное масло вызывает раздражение слизистых оболочек этих органов.

Особенности выращивания

Срок посадки: начало мая, конец сентября – начало октября.

Сбор: зелень в течение всего периода вегетации, луковицы после полегания зелени.

Лук – холодостойкое растение. Весенние заморозки для него практически не страшны, но в фазе петельки для всходов губительна температура $-2-3^{\circ}\text{C}$. Для листьев оптимальной температурой роста считается $15-25^{\circ}\text{C}$, но они могут выдержать заморозки до -7°C и жару выше 35°C . При этом лук очень требователен к свету – ему необходимо интенсивное освещение, особенно при выращивании из семян. В первый период вегетации растение также нуждается во влаге, а вот для вызревания луковиц больше подходит жаркая и сухая погода.

Для выращивания лука необходима высокоплодородная почва, потому что у него слаборазвитая корневая система, тогда как листья развиваются сильно. Растению подойдут хорошо удобренные и очищенные от сорняков участки с нейтральной почвой.

Подготовку почвы начинают с осени, сразу после уборки предшествующего урожая. В землю вносят перегной, хорошо перепревший навоз, выдержанный компост в количестве 3–5 кг на 1 м² или птичий помет в количестве 1–2 кг на 1 м². Можно внести 0,5–1 кг древесной смолы на 1 м² почвы. Из минеральных удобрений на 1 м² можно внести 25–30 г суперфосфата, 10 г мочевины, 15–20 г калийной соли, причем с осени вносят только половину или две трети указанного калийного удобрения и суперфосфата, а остальное добавляют весной. Удобрение вносят маленькими дозами.

Не рекомендуется удобрять лук свежим навозом, в противном случае у него долгое время будут нарастать только новые листья, а луковицы сформируются с опозданием и в результате не успеют вызреть.

От качества семенного материала – лукасевка – зависит количество урожая. Севок получают из лука-чернушки, на посев идут как сухие, так и замоченные семена. Семена следует замачивать в течение 2–9 дней при комнатной температуре, регулярно меняя воду. Также можно замочить семена на 8 ч в теплой воде (40 °С).

Посев осуществляют осенью или весной. Предварительно нужно вскопать грядки, тщательно выровнять их поверхность и бороновать граблями. Ширина гряд может составлять примерно 1 м, расстояние между рядами – около 12–15 см, на 1 м² высеивают 9–10 г семян, которые сверху закрывают 1–1,5-сантиметровым слоем перегноя, а затем мульчируют лиственной землей или торфом.

Чтобы получить лук-репку, рекомендуется использовать севок диаметром 0,8–1,6 см. Перед посадкой севок перебирают, удаляют поврежденные и высохшие семена. За 10–15 дней до посадки севок следует прогреть в течение 8 ч при температуре 40–42 °С.

Посадку севка проводят в начале мая, когда почва прогреется. Чтобы он скорее отрос, его можно обрезать по плечики и замочить на 12–24 ч в

смешанной с водой навозной жиже (6: 1). Луковицы севка сажают в прочерченные на гряде бороздки. При создании гряды шириной 1 м таких бороздок должно получиться 3–5 с расстоянием между ними около 20 см. Луковицы при посадке помещают во влажный слой почвы, затем присыпают перегноем слоем примерно 2 см.

Если севок высаживают под зиму, то это лучше всего делать на грядах, которые весной не будут затоплены талой водой. Почву перекапывают с перегноем, золой и минеральными удобрениями. Посадка лука-севка происходит в конце сентября – первых числах октября. Луковички заглубляют на 3–4 см, оставляя между ними по 5 см. Промежутки между рядами должны составлять в среднем 25 см. Закончив посадку, грядку присыпают слоем торфокомпоста или перегноя толщиной 2–2,5 см и сухими листьями.

В первые 2–3 недели после посадки следует хорошо поливать почву, так как в этот период влага нужна для образования корней и появления листьев. Если она хорошо удобрена, то севок можно не подкармливать. Если при отрастании листьев образовались стрелки, их следует удалить и внести в почву азотно-калийные удобрения.

На протяжении всего времени выращивания лука верхний слой почвы глубиной 4–5 см нужно постоянно рыхлить, чтобы уничтожить сорняки. В течение лета, как правило, проводят 4–5 рыхлений и прополок.

На начальном этапе формирования луковицы следует внести фосфорно-калийную подкормку (20–25 г нитрофоски на 1 м² или 15–20 г суперфосфата и 10–15 г калийной соли на 1 м²), лучше использовать растворы. Всходы посаженного в зиму лука подкармливают после схода снега, для этого на 10 л воды используют 15 г калийной соли и 10 г мочевины. По мере роста лук следует прореживать, чтобы расстояние между растениями составляло 8–10 см.

Луковицы начинают собирать, когда листья растения желтеют и полегают. Их подкапывают совком, вытаскивают из почвы и оставляют на грядке для просушки, периодически вороша, затем оттирают шелуху руками. Здоровые и неповрежденные луковицы отправляют на хранение в ящики, куда их укладывают слоем 20–30 см. Оптимальной для хранения считается температура 18–20 °С. Для последующего выращивания следует

отбирать лук-севок диаметром 0,8–2 см.

Любисток

Ботаническое описание

Многолетнее травянистое растение семейства Зонтичные. Имеет толстый корень, голый сизый стебель достигает в высоту 100–200 см и ветвится на конце. Перистые блестящие листья имеют большие ромбические или обратнойцевидные доли. Мелкие цветки желтоватого цвета. Соцветие представляет собой сложный зонтик с множеством оберток. Плод имеет овально-эллиптическую форму, по спинке сплюснутый, с толстоватыми крылатыми ребрами. Цветение наступает в августе, созревание плодов – в сентябре.

Ценные компоненты

Все части растения содержат эфирное масло, компонентами которого являются цинеол, бензойная, изовалериановая и уксусная кислоты, органические кислоты (яблочная и ангеликовая), сахара, смолы, крахмал, сесквитерпены, минеральные и дубильные вещества, карвакрол. В состав листьев входит аскорбиновая кислота.

По некоторым данным, корни до фазы цветения ядовиты.

Ароматические и вкусовые характеристики

Любисток имеет острый пряный запах. Поначалу вкус сладковатый, затем пряный, острый, умеренно горьковатый. Запах и вкус слегка напоминают сельдерей, поэтому эти растения иногда путают.

Использование в кулинарии и медицине

Эфирное масло любистка нашло свое применение в кулинарии и парфюмерии. Для отдушки кондитерских изделий, маринадов и напитков берут листья, стебли и корни. Если совсем немного зелени любистка добавить при консервировании, то овощи получают своеобразный грибной привкус. Корни и зеленые части растения используют в качестве пряности при приготовлении салатов, зеленого масла, жареного мяса, супов, овощей, рыбы, птицы, блюд из риса и других круп, добавляют в подливы и соусы.

Корни любистка показаны при заболеваниях желчного пузыря, печени, почек, при ревматизме, ожирении и метеоризме. Растение обладает мочегонным и отхаркивающим свойством, способствует улучшению аппетита и пищеварения, препятствует метеоризму. Корни оказывают антибактериальное действие. В народной медицине их также применяют при пиелонефрите, болезнях сердца, отеках, подагре, задержке мочеиспускания, бронхите, мигрени, катаракте верхних дыхательных путей, анемии, ревматизме, для укрепления волос, при нервных расстройствах, как ранозаживляющее и противоглистное средство.

Любисток противопоказан беременным женщинам, потому что усиливает приток крови к тазовым органам.

Особенности выращивания

Срок посадки: посев семян на рассаду – в начале марта, высадка рассады в открытый грунт – через 60–70 дней после посева семян.

Сбор: листья – с первого года посадки, корни – на второй год посадки.

Растение можно размножать делением кустов. При размножении любистка семенами посев рекомендуется производить под зиму, в этом случае первые всходы появятся уже в апреле. Если сеять весной сухими семенами, то всходы появятся только через месяц.

Любисток высеивают рядами с междурядьями 60–70 см, глубина посева семян составляет 1–2 см, поверх их мульчируют торфокрошкой. Сначала между растениями оставляют расстояние 10–15 см, затем 30–40 см. Окончательное расстояние между кустами в одном ряду должно составить 60–70 см.

Прополотые растения используют в качестве рассады или как молодую зелень. Листья взрослых растений также идут на зелень, срезают их в июне – августе.

Лучше всего удобрять любисток органическими удобрениями, внося на 1 м² 5 кг навоза, перегноя или компоста, а также 50 г суперфосфата и 30 г калийных удобрений. В период вегетации рекомендуется вносить азотные подкормки, благодаря которым надземная масса мощно развивается, правда, корни при этом становятся рыхлыми. Чтобы получить хороший урожай корней, необходимо удалять цветоносы, не позволяя им развиваться.

В первый год посева корни не успевают набрать хороший вес, разрастание происходит лишь на второй год к осени, поэтому выкапывают их, начиная с этого времени. Затем корни нужно отряхнуть от земли, удалить надземную часть и мелкие корешки. Крупные корни нарезают на мелкие куски и сушат на открытом воздухе, в духовке или сушилке. Высушенное сырье рекомендуется хранить в закрытых емкостях. В свежем виде корни можно хранить в холодном подвале, пересыпав песком.

Майоран

Ботаническое описание

Однолетнее или многолетнее травянистое растение семейства Яснотковые. Имеет прямостоящие ветвистые стебли, достигающие в высоту 20–50 см и деревенеющие у основания. Листья лопатчатые или продолговатояйцевидные, тупые, черешковые, цельнокройные. Войлочно-мохнатые соцветия имеют продолговатую форму, состоят из 3–5 яйцевидных, округлых, коротких колоскообразных пучков, расположенных на концах ветвей. Цветки мелкие, розового, белого или красного цвета. Плод представляет собой гладкий яйцевидный орешек. Цветение наступает в июле – августе.

Ценные компоненты

В надземной части майорана содержится эфирное масло, в состав которого входят пинен, фенолы, терпинен, сабинен, борнеол. Ему присущ специфический запах кардамона и вкус, напоминающий вкус тимьяна.

В молодых побегах растения присутствуют аскорбиновая кислота, рутин и каротин. Также майоран содержит пентозаны, пектиновые и дубильные вещества.

Ароматические и вкусовые характеристики

Майоран обладает устойчивым ароматом, вкус его слегка жгучий, сильно пряный.

Использование в кулинарии и медицине

В качестве приправы используют листья и цветочные почки после просушки. Пряность можно добавлять в любое блюдо, чтобы придать ему особый аромат. Свежая зелень идет в салаты, любые супы и холодные закуски, подходит к блюдам из дичи, мяса и птицы. Приправленные майораном гусь или утка – широко известное лакомство. В блюда из рыбы и печени майоран можно добавлять с тмином. Майоран незаменим при приготовлении спагетти, кетчупов, подливок к мясу, соусов, омлетов, холодных мясных блюд.

Эту пряность используют при изготовлении вина, пива и безалкогольных напитков, добавляют при консервировании томатов, огурцов и патиссонов, приготовлении сыров и колбас. Диабетики могут употреблять его вместо соли.

В медицинских целях майоран применяют для улучшения пищеварения, как седативное и мочегонное средство, при заболеваниях органов пищеварения и дыхательных путей.

Народная медицина использует майоран в качестве тонизирующего, ранозаживляющего, желудочного и противокатарального средства. Из растения готовят настой для приема внутрь или примочек и ванн.

Особенности выращивания

Срок посадки: посев семян на рассаду – конец марта – начало апреля, высадка рассады в открытый грунт – середина мая.

Сбор: первый сбор зелени – период полного цветения, последующие сборы – по мере отрастания; сбор семян – на 60–70-й день после цветения.

Майоран относится к теплолюбивым культурам, поэтому во многих регионах России выращивают только его однолетние виды.

Семена имеют неравномерную всхожесть, сохраняющуюся в течение 2–3-х лет. Период вегетации составляет 150–180 дней. Если собрать семена на 35-й день после наступления полного цветения, то взойдет 40–60 %, а если собрать их на 50–60-й день, то всхожесть составит 80 %.

Майоран можно выращивать как семенами, так и рассадой. Оптимальной для прорастания семян считается температура 20–30 °С при достаточной влажности почвы.

Растение хорошо развивается при внесении минеральных и органических удобрений. Осенью под культуру на 1 м² вносят 20–30 г азотных, 25–30 г фосфорных и 20–25 г калийных удобрений. При внесении навоза в листья пряности накапливается горечь, поэтому органические удобрения следует вносить под предшествующие майорану культуры, лучшей из которых считается картофель.

Посев рекомендуется проводить, когда почва прогреется до 8–12 °С. Ширина междурядий должна составлять 30–40 см, на 1 м² используют 0,3–0,5 г семян. Бороздки перед посевом требуется хорошо увлажнить. Семена высеивают на глубину 1 см и не присыпают, потому что прорастание происходит на свету, а любое укрытие задерживает или вовсе его останавливает. Если поддерживать в бороздках высокую влажность, то всходы могут появиться уже на 5-й день.

Для получения рассады семена выращивают в парниках в конце марта – начале апреля. На получение полноценной рассады уйдет 6–7 недель. Для выращивания рассады необходимо тепло – температура постоянно должна находиться на уровне 20–25 °С.

В парниковый ящик нужно насыпать земли, уплотнить, сделать

бороздки на расстоянии 10–15 см друг от друга, затем обильно полить их. На 1 м² высеивают 0,03–0,05 г семян, не заделывая их в почву. Парник сверху следует накрыть пленкой, а затем газетой, чтобы поддерживалась высокая влажность. До появления всходов никакого ухода, включая полив, не нужно. В фазу первых настоящих листьев можно провести пикировку с площадью питания 5 × 5 см.

Рассаду также выращивают в питательных кубиках размером 5 × 5 см, которые устанавливают в ящик или теплый парник и обильно их поливают. Пальцем в центре кубика нужно сделать небольшое углубление и посеять в него 2–3 семечка, прижав их к почве. Затем кубики также накрывают пленкой и газетой и до появления всходов за рассадой не ухаживают. При благоприятных условиях всходы появляются на 5-й день. За 10–12 дней до посадки рассаду следует закалить.

В открытый грунт рассаду высаживают в середине мая, при этом площадь питания должна составлять 20 × 40 см, а растения – 3–4 пары настоящих листьев.

Уход за майораном заключается в прополке, рыхлении и 2–3-х поливах. При посеве семенами в фазу 3–4-х настоящих листочков нужно проредить растения, чтобы на одном погонном метре осталось 6–8 кустиков.

За весь период вегетации можно совершить 1–3 уборки урожая. Первая из них приходится на период полного цветения, последующие совершают по мере отрастания. При уборке необходимо срезать всю хорошо облиственную часть растения. Листья сушат в тени на чердаках, под навесом, связанными в пучки или на стеллажах. Семена рекомендуется собирать на 60–70-й день после полного цветения.

Медуница

Ботаническое описание

Невысокое многолетнее травянистое растение семейства Бурачниковые. Весной надземная часть растения представляет собой стебель с цветками и маленькими листьями, а летом, когда стебель увядает, появляются достаточно большие прикорневые листья. Корневище ползучее ветвистое, прямостоячий стебель имеет шероховатое опушение. Цельные листья овальной или ланцетной формы, на верхушке заострены, иногда бывают опушены. Стеблевые листья небольшого размера, сидячие, немногочисленные. Прикорневые листья расположены на длинных черешках. Цветки имеют двойной околоцветник. Чашечка со сросшимися листьями, пятизубчатая, колокольчатая. Цветки собраны на верху в соцветия, напоминающие завитки. Цветение начинается весной. По окраске венчик бывает розовым, синим, белым, голубым или лиловым. Плоды представляют собой 4 заостренных орешка округло-яйцевидной формы. Созревание происходит в мае – июне.

Ценные компоненты

В траве медуницы содержатся дубильные вещества, кверцетин, рутин, кемферол и другие флавоноиды, органические кислоты, марганец, железо, аскорбиновая кислота, антоцианы, каротин, сапонины, кремний, калий и йод. Листья богаты витаминами и аскорбиновой кислотой. Корни содержат крахмал, который весной преобразуется в сахар и питает растение.

Ароматические и вкусовые характеристики

Обладает приятным слабым медовым запахом. На вкус медуница нейтральна, при добавлении в салаты и другие блюда придает им привкус

вермута.

Использование в кулинарии и медицине

Листья медуницы съедобны, из них готовят салаты, добавляют в супы и овощные блюда.

В качестве лекарственного растения медуницу используют при лечении легочных заболеваний – содержащиеся в ней сапонины и танины оказывают смягчающее и отхаркивающее действие. Растение известно как вяжущее и противовоспалительное средство. Медуницу показана при малокровии, диатезе, носовых и геморроидальных кровотечениях, воспалительных процессах в кишечнике и желудке.

Особенности выращивания

Срок посадки: размножение деленками – ранняя весна и июль – август.

Сбор: апрель – май.

Медуницу рекомендуется выращивать на полутенистых или затененных прохладных участках. Это неприхотливое растение может расти практически на любой почве, поэтому по данному показателю особых требований нет. Тем не менее, лучше всего отдать предпочтение суглинистым или супесчаным почвам со слабокислой или щелочной реакцией. Кроме того, земля должна содержать гумус и быть рыхлой.

Чтобы растение лучше росло и развивалось, необходимо вносить перегной и подкармливать его минеральными удобрениями. За сезон можно подкормить медуницу один раз в середине лета, т. е. в период, когда начинают интенсивно отрастать новые листья. Для этого в 10 л воды

растворяют 15–20 г полного минерального удобрения.

Медуница не требовательна к влаге, но в жаркую и сухую погоду ей необходим регулярный полив. При этом необходимо следить, чтобы не возникало застоя влаги. Растение нуждается в пространстве, поскольку имеет свойство расползаться по участку. Обрывать листья недопустимо, но на протяжении всего периода цветения необходимо удалять старые листья. Разросшиеся побеги можно обрубить лопатой. Когда последний цветок медуницы завянет, следует полностью срезать цветонос, чтобы от него не осталось даже пенька.

Перед зимой почву следует мульчировать торфом, некоторые виды растения также нуждаются в укрытии хорошим слоем листвы.

Медуница размножается семенами и деленками. Причем самый простой, конечно же, вегетативный способ размножения. Наиболее благоприятное время для деления кустиков – ранняя весна, также это можно сделать после окончания цветения. При делении кустиков у каждой деленки должна быть почка возобновления.

Перед посадкой корни растения подрезают. Деленки высаживают в грунт на расстоянии 25–35 см друг от друга. После посадки почву вокруг молодых растений нужно замульчировать перегноем и накрыть полиэтиленовой пленкой – это позволит сохранить влажность.

Кустики не стоит делить слишком часто. В природе вегетативное размножение осуществляется после перехода к цветению. Данный процесс продолжается в течение всего периода роста, старое корневище при этом со временем отмирает, происходит распадение куста. При делении сорт сохраняется в чистом виде. При семенном размножении сохранить сорт невозможно, но семенное размножение позволяет поэкспериментировать с окраской растения.

Мелисса

Ботаническое описание

Многолетнее эфиромасличное растение семейства Яснотковые. Имеет сильно ветвящееся корневище. Стебель четырехгранный, разветвленный, почти голый или опушен короткими волосками и железками, достигает 30–120 см в высоту. Листья черешковые, опушенные, супротивные, яйцевидной формы. Цветки собраны в ложные кольца, чашечка железистая и длинноволосистая, снизу имеет шиловидные зубцы, венчик бледно-лилового или синеватобелого цвета. Крупный блестящий черный плод представляет собой четыре орешка яйцевидной формы. Цветение наступает в июне – августе, созревание плодов – в августе – сентябре.

Ценные компоненты

Мелисса содержит эфирное масло, компонентами которого являются гераниол, цитронеллаль, цитраль, нерол, цитронелло, мирцен, линалоол. Также в состав растения входят флавоноиды, фенолкарбоновые кислоты, дубильные вещества, кумарины, даукостерин, урсоловая кислота. Из витаминов встречаются В₁, В₂, С и бета-каротин, а из микро-и макроэлементов – кальций, железо, калий, магний, медь, хром, марганец, ванадий, молибден, никель, селен.

Ароматические и вкусовые характеристики

Мелисса отличается приятным лимонным ароматом и нежным, освежающим горьковатопряным вкусом.

Использование в кулинарии и медицине

В качестве пряности используют листья и молодые побеги, срезанные до цветения. Мелиссу употребляют как в свежем, так и сушеном виде. Ее добавляют в салаты, супы, блюда из рыбы, дичи, грибов, к тертому сыру. В качестве отдушки она нашла свое применение в чаях, напитках, ликерах, при консервировании огурцов и помидоров.

Чтобы сохранить ароматный запах и своеобразный вкус мелиссы, ее не рекомендуется кипятить, поэтому и заварку с мелиссой лучше заливать не кипятком, а немного остывшей водой.

В медицинских целях мелиссу используют для лечения неврозов, легких форм ишемической болезни сердца, мягкой формы артериальной гипертензии, хронических и острых желудочнокишечных заболеваний, метеоризма, тахиаритмии, экземы, острых и хронических заболеваний органов дыхательных путей, нарушений менструального цикла, дерматитов, токсикозов при беременности, климактерических расстройств.

Детям в качестве лекарственных средств можно употреблять ограниченный набор растений, мелисса как раз относится к таким. Она помогает справиться с детскими неврозами, ревматизмом, артериальной гипертензией, сахарным диабетом и ожирением, ее назначают в качестве фитотерапии детям с хроническим гастритом, пороком сердца, пиелонефритом и холециститом.

Мелисса широко известна как спазмолитическое средство и болеутоляющее, помогает регулировать работу пищеварительного тракта. Ее применяют при бессоннице, кожных сыпях, мигрени, болезненных месячных. Наружно мелисса подходит для компрессов и припарок при

лечении фурункулов, ею можно полоскать полость рта при воспалении десен.

Листья и верхушки побегов с цветками применяют в народной медицине при тахикардии, бронхиальной астме, анемии, гипертонической и желчнокаменной болезнях, атеросклерозе и холецистите. Она полезна для усиления лактации. Настой Melissa с майораном помогает улучшить память.

Особенности выращивания

Срок посадки: посев семян на рассаду – конец марта, высадка рассады в открытый грунт – начало мая; вегетативное размножение – осень.

Сбор: зелень – в фазу появления бутонов (начало цветения), семена – период полной спелости плодов.

Основная подготовка почвы под выращивание Melissa заключается в осенней перекопке на глубину 22–25 см. Ранней весной почву боронуют, глубоко рыхля на глубину 12–15 см. Глубокое предпосадочное рыхление проводят за 3–5 дней до посадки. Крайний срок осенней посадки – 1–2-я декада сентября.

В качестве основного удобрения используют перепревший навоз, так как свежий навоз для Melissa нежелателен. На 1 м² почвы вносят до 3 кг навоза, а также 25 г фосфорных и 15 г азотных удобрений. Также можно использовать 10–15 г азотно-фосфорно-калийных удобрений.

Если Melissa культивируется как многолетнее растение, то первую подкормку проводят ранней весной на второй год жизни, вторую – после первого укоса. При каждой подкормке на 1 м² вносят 10 г азотно-фосфорных удобрений.

Melissu можно разводить семенами. При этом на 1 м² почвы используют 1 г семян, заделывая их на глубину 0,5 см и оставляя

междурядья шириной 45–60 см. После посадки семена обязательно мульчируют сухим торфом.

Весной мелиссу можно сажать рассадой, которую выращивают в течение 30–40 дней в парнике в холодных грядах. Семена для этого сеют в конце марта. Пересадка рассады в открытый грунт осуществляется в начале мая. Для однолетнего культивирования площадь питания составляет 45 × 20 см, для многолетнего – 60 × 30 см. Осенью мелиссу размножают только вегетативным способом, высаживая корневища на глубину 8–10 см с междурядьями 45–60 см.

Уход во время вегетации заключается в рыхлении участка, чтобы почва оставалась чистой от сорняков. Также проводят прополку, подкормку и поливку (3–4 раза), что значительно повышает урожай зеленой массы.

Если мелиссу выращивают как многолетнюю культуру, то на холодный период участок рекомендуется укрыть опилками, лапником, торфом или листвой, а зимой дополнительно засыпать снегом. В целом толщина укрытия составляет 5–7 см, весной его нужно снять.

Зеленую массу лучше всего убирать в фазу появления бутонов. Траву следует сушить под навесом в тени или на сушилках при температуре не выше 35–40 °С. Сбор семян проводят в период полной спелости плодов.

Мята перечная

Ботаническое описание

Травянистое многолетнее растение семейства Яснотковые. Корневище горизонтальное ветвящееся, корни тонкие мочковатые. Прямостоячий

стебель четырехгранный, прямой, ветвистый, внутри полый, густо покрыт листьями, голый или с короткими редкими волосками, достигает в высоту 30–100 см. Листья продолговато-яйцевидной формы, заостренные, короткочерешковые, расположены накрест супротивно, основание сердцевидное, край остропильчатый. Мелкие цветки обоеполые или пестичные, имеют светло-фиолетовый цвет, собраны в полумутовки на верхушках побегов, образуют колосовидные соцветия. Цветение наступает с конца июня по сентябрь. Плод состоит из четырех орешков, образуется редко.

Ценные компоненты

Мята содержит эфирное масло, смолистые и дубильные вещества, гесперидин, каротин, рутин, аскорбиновую, кофейную, урсоловую, хлорогеновую и олеаноловую кислоты, бетаин, глюкозу, аргинин, фитостерин, нейтральные сапонины, рамнозу. В семенах содержится жирное масло.

Эфирное масло мяты бесцветное, имеет зеленоватый или желтоватый оттенок, обладает приятным освежающим запахом и вкусом. Основным составным компонентом является ментол. В масле листьев также содержатся цинеон, дигидрокарвон, лимонен, фелландрен, гераниол, цинтал, альфа- и бетапинен, эфиры валериановой и уксусной кислот.

Ароматические и вкусовые характеристики

Обладает освежающим бодрящим ароматом и свежим ментоловым вкусом.

Использование в кулинарии и медицине

Листья и молодые побеги, собранные до массового цветения, используют как пряность. Мяту можно добавлять в салаты, солянки, супы и бульоны, для ароматизации мясных и рыбных блюд. Она не испортит вкуса птицы, баранины и ягненка. Сухую пряность добавляют в домашнюю выпечку, которая благодаря ей приобретает свежий вкус и тонкий приятный аромат.

Мята улучшает вкус и придает аромат напиткам, поэтому ее добавляют в квасы, компоты, джулепы, крюшоны и морсы. В жаркие летние месяцы она помогает освежиться и создает ощущение приятной прохлады. Пряность незаменима и при мариновании баклажанов и квашении капусты, ее используют при варении сыров. Она помогает улучшить вкус и запах соусов и подлив, поэтому является компонентом некоторых пряных смесей. Мяту можно добавлять при тушении моркови, капусты, гороха, с ней готовят маринады для рыбы и мяса.

Не рекомендуется комбинировать мяту с другими приправами. Кроме того, в любые блюда ее добавляют в небольшом количестве.

Мята входит в состав многих ликеров и других спиртных напитков, ее часто включают в состав различных алкогольных и безалкогольных коктейлей, например мохито.

Мята оказывает антисептическое и болеутоляющее действие. С помощью отвара, приготовленного из ее листьев, можно снять зубную боль и боль в желудке. Она помогает при кашле, простуде и гриппе, применяется в качестве дезинфицирующего средства для полости рта и горла. Настой мяты используют при невралгии. Кроме того, свежие листья можно есть в сыром виде при малокровии.

Особенности выращивания

Срок посадки: апрель – май, октябрь – ноябрь.

Сбор: листья – в фазу бутонизации (начало цветения).

На одном участке мяту рекомендуется выращивать не более 2–3-х лет, в южных районах – 3–4 года. Хорошие предшественники для нее – картофель, кукуруза, горох и корнеплоды.

В Средней полосе России высаживать мяту лучше всего весной, в южных районах – осенью (октябрь – ноябрь) и весной.

Если мята высаживается после бобовых, то перед вскапыванием почву рекомендуется прорыхлить с помощью мотыги на глубину 5–7 см, а по прошествии 7–10 дней вскопать на глубину 22–25 см. При посадке после кукурузы необходимо удалить все кукурузные пеньки, так как они будут в дальнейшем мешать обработке почвы и выращиванию растений.

Если посадка намечена на весну, то подготовку почвы начинают осенью. Для осенней посадки подготовку почвы заканчивают за 2–3 недели до посадки. Вне зависимости от срока посадки, непосредственно перед ней необходимо провести глубокое рыхление. Если почва сильно уплотнена, следует перекопать ее на глубину 10–12 см и граблями выровнять поверхность.

Органическое удобрение вносят под предшествующую культуру, используя на 1 м² 4–6 кг органики. При осеннем вскапывании участка непосредственно под мяту нужно внести на 1 м² 20 г фосфорных, 15 г азотных и 10 г калийных удобрений. Дальнейшую подкормку проводят в фазу ветвления, а затем ранней весной на 2–3-м году разведения, при этом на 1 м² вносят 10 г азотно-фосфорных удобрений.

При посадке корневищами между заготовкой посадочного материала и самой посадкой не должно быть перерыва. Дело в том, что если корневище пролежит на открытом воздухе 2–3 дня, оно быстро иссохнет, станет вялым, приобретет бурую окраску и будет плохо прорастать. Расстояние междурядий должно составлять 45–60 см, глубина бороздки – 8–12 см. На дно бороздки сплошной нитью нужно уложить корневища, затем тут же присыпать почвой и уплотнить ее.

При размножении рассадным способом используют рассаду с образовавшимися 3–5 парами настоящих листьев. Ее следует высаживать весной по схеме 45 × 20 см с обязательным поливом.

До появления всходов почву нужно тщательно бороновать. Можно провести несколько боронований, так как они позволяют предохранить от излишнего испарения влаги, улучшают воздушный режим, уничтожают поросли сорняков, не позволяют почве уплотняться. Также уход за мятой включает рыхление, прополку, подкормку почвы и полив при необходимости.

В зимнее время участок с мятой рекомендуется укрыть соломой или соломистым навозом из расчета 1 или 6 кг на 1 м² соответственно. Зимой проводят снегозадержание, а весной утепление следует снять.

Листья мяты собирают в фазу бутонизации, т. е. в самом начале цветения, когда в растении содержится максимум эфирного масла. Зеленую массу срезают и раскладывают на стеллажах или бумаге для сушки в тени в хорошо проветриваемом помещении. Также растительный материал можно связать небольшими пучками и развесить. Сушку можно закончить, когда высохший лист хорошо отделяется от стебля. При сушке мяты с использованием подогрева температура сушки не должна превышать 40 °С. Высушенную зелень требуется хранить в чистой таре под крышкой.

Орегано, или душица

Ботаническое описание

Многолетнее травянистое растение семейства Яснотковые. Прямостоячий четырехгранный стебель слегка опушен, в верхней части

ветвистый, в высоту может достигать 50–70 см. Корневище ветвистое, очень ползучее. Черешковые листья расположены супротивно, имеют продолговато-яйцевидную форму, заострены на верхушке. Цвет листьев сверху темно-зеленый, снизу – серовато-зеленый, длина листа 1–4 см. Мелкие многочисленные цветки собраны в соцветия щитковиднометельчатой формы. Венчик состоит из пяти лепестков. Цветение наступает в июне – июле со второго года жизни. Созревание семян приходится на август.

Ценные компоненты

Душица содержит дубильные вещества, аскорбиновую кислоту, бесцветное или желтоватое эфирное масло, обладающее сильным запахом и острым вкусом. Основными компонентами масла являются карвакрол, тимол, геранилацетат, би-и трициклические сесквитерпены.

Ароматические и вкусовые характеристики

Душица обладает мягким, свежим, нежным приятным ароматом, схожим с запахом тимьяна и майорана, на вкус она пряная и немного терпкая.

Использование в кулинарии и медицине

В качестве приправы используют засушенные листья и цветочные почки орегано. Эта приправа широко распространена в кухне

Средиземноморья и Италии, ее добавляют в пасту и пиццу, она замечательно сочетается с сыром, помидорами и грибами. Душицу добавляют в горячие бутерброды, супы, блюда из фасоли, мяса и яиц, к рыбе, маринадам и томатным соусам. В России с ее помощью ароматизируют домашнее пиво и квас, добавляют в салаты, суп и мясо.

Веточку орегано можно положить в бутылку с растительным маслом или бальзамическим уксусом, тогда продукт приобретет утонченный аромат и пряный привкус.

В Италии орегано используют в качестве основной приправы для пиццы, его добавляют при консервировании оливок и каперсов.

Листья душицы можно употреблять и в свежем виде. Приправа прекрасно дополняет запеченную свинину, ягненка, печеный картофель, мясные супы. Ее добавляют за несколько минут до готовности блюда.

Крупными листьями орегано можно приправлять яйца, супы, крабов и рыбные блюда. В польской кухне широко известен рецепт рыбы, приправленной измельченным орегано и фаршированной белым хлебом. Также душица идеально подходит к шашлыкам, дичи, колбаскам и входит в состав знаменитой приправы чили.

Орегано способствует возбуждению аппетита, улучшает пищеварение. В народной медицине его используют в качестве потогонного и отхаркивающего средства, при параличах, ревматизме, пониженной кислотности желудка, атонии кишечника, кровотечении, общей слабости, повышенной половой возбудимости, после обморока. Душица оказывает противоспазматическое, кровоостанавливающее и успокаивающее действие при женских болезнях.

Траву применяют для полоскания горла, изготовления припарок, добавляют в состав сборов для лечебных ванн. Душица показана при бессоннице, заболеваниях печени и желудка.

Настой душицы противопоказан при беременности.

Особенности выращивания

Срок посадки: посев семян – май, пересадка корневищ – апрель или сентябрь.

Сбор: трава и цветы – июль, семена – сентябрь.

Душицу выращивают в течение нескольких лет на одном и том же участке. Осенью почву следует перекопать и внести на 1 м² 5 кг навоза и 30 г суперфосфата. Весной в период отрастания растения, а также летом после уборки урожая рекомендуется рассыпать аммиачную селитру в междурядьях из расчета 10 г/м².

Семена душицы не нуждаются в предпосевной подготовке. Лучшее время для их посева – май, т. е. после достаточного прогревания воздуха. Почву следует хорошо выровнять и уплотнить. Расстояние междурядий составляет 45 см, глубина посева семян – 1 см. На 1 м ряда рекомендуется высевать 0,1 г семян. Ряд после посева следует слегка замульчировать торфокрошкой и полить.

По прошествии 2-х недель появляются мелкие всходы, которые особенно страдают от засухи и сорняков. Таким образом, душица нуждается в прополке, а почва должна оставаться умеренно влажной. По прошествии некоторого времени после появления всходов следует проредить растения, оставив между ними по 15–25 см. Убранные растения можно использовать как рассаду. Душица окрепнет примерно через 2 месяца, после чего она уже не будет требовать особого ухода.

При размножении корневищами пересаживать их следует ранней весной (в апреле) или осенью (в сентябре), соблюдая схему посадки 50 × 50 см. После растения следует полить и замульчировать. В первый год вегетации душица не приносит плодов. Зимой она переносит хорошо. По весне, после схода снега, следует прорыхлить землю при помощи грабель, удалить отмершие части растений. В апреле, когда начинается весеннее отрастание, необходимо провести первую подкормку аммиачной селитрой.

Цветение душицы наступает в июле. На этот период приходится и сбор сырья. На лекарственные цели идут цветущие облиственные стебли длиной до 20 см, которые срезают секатором или ножом в сухой

солнечный день, а затем помещают под навес для просушки. Также можно сушить душицу в сушилке при температуре не выше 40 °С. Высушенную траву следует обмолотить, отделить от грубых стеблей. Хранить сырье можно в плотно закрытой емкости.

Созревание семян происходит в сентябре. Семенники душицы следует срезать при созревании, просушить, обмолотить и очистить в сите. Естественно, собрать семена можно только с тех растений, с которых не было собрано лекарственное сырье.

Пастернак посевной

Ботаническое описание

Многолетнее травянистое растение семейства Зонтичные. Имеет мясистый корень. Прямостоячий, шершавый, бороздчато-граненый стебель достигает в высоту 30–100 см, опушен, в верхней части ветвится. Листья непарноперистые, очередные, состоят из 2–7 пар опушенных сидячих листочков лопастной, яйцевидной или крупнопильчатой формы. Верхние листья сидячие с влагалищным основанием. Нижние листья расположены на коротких черешках. Мелкие цветки обоеполые, собраны в зонтик, состоящий из 5–15 лучей. Венчик имеет ярко-желтый окрас. Плод представляет собой плоскосжатый вислоплодник округло-эллиптической формы, имеет желтовато-буроватый окрас. Корнеплод толстый, с приятным запахом и сладковатым вкусом, внешне белый, на разрезе желтоватобурый или желтовато-серый, форма может быть округлой или конусовидной.

Цветение наступает на второй год в июле – августе. Созревание плодов приходится на сентябрь.

Ценные компоненты

В состав растения входят минеральные соли, углеводы. Корни богаты тиамин, рибофлавином, никотиновой кислотой, эфирным маслом. Также в растении содержатся жирное масло, пектиновые вещества, белковые вещества, крахмал, клетчатка. В плодах имеются кумарины, фурукумарины и флавоноидные гликозиды.

Ароматические и вкусовые характеристики

Растению присущ слабый запах, похожий на аромат петрушки, и пряный сладковатый вкус, похожий на вкус моркови.

Использование в кулинарии и медицине

Пастернак широко применяется в кулинарии и в кондитерском производстве. Корнеплоды можно тушить, использовать в качестве гарнира к мясу, пряности к овощным блюдам и приправы к супам. В давние времена корнеплоды пастернака употребляли в пищу вместо картофеля, пока тот не был завезен в Россию. В сушеном виде корнеплод применяют для создания порошковых смесей и приправ. Зелень пастернака также довольно ароматна, ее употребляют в свежем и сушеном виде. Корнеплоды используют при консервировании овощей.

Пастернак в качестве лекарственного растения упоминается в средневековых травниках. Растение используется как мочегонное средство,

болеутоляющее при печеночных, почечных и желудочных коликах, как противокашлевое для улучшения отделения мокроты, оно повышает аппетит, возбуждает половую деятельность, помогает при галлюцинациях.

В народной медицине используют отвар и настой корней в качестве болеутоляющего средства при водянке. В качестве тонизирующего средства и для повышения аппетита применяют водный настой корней с сахаром.

В фармацевтической промышленности используются плоды пастернака, из которых изготавливают лекарственные препараты. Содержащиеся в пастернаке фурукумарины повышают чувствительность кожи к ультрафиолетовым лучам, благодаря чему лекарственные препараты на его основе направлены на лечение некоторых кожных заболеваний, связанных с обесцвечиванием участков кожи.

Пастернак способствует улучшению пищеварения, обладает отхаркивающим и болеутоляющим свойствами, укрепляет стенки капиллярных сосудов, обладает тонизирующим действием.

Особенности выращивания

Срок посадки: первая – вторая декада апреля.

Сбор: сентябрь – октябрь.

В первый год посадки растет корень пастернака, на второй год растение зацветает и дает семена. У семян достаточно плохая всхожесть. Семена сохраняют всхожесть в течение 1–2-х лет.

Пастернак хорошо растет на легкой почве с глубоким пахотным слоем. Подготовка начинается осенью, когда почву перекапывают и вносят на 1 м² 0,5 ведра перегноя или перепревшего навоза. Перед зимой земляные комки рекомендуется не разбивать. В начале апреля, за 3–4 дня до посадки, участок снова нужно перекопать. Лучше всего сделать высокие грядки,

потому что корень пастернака обычно очень длинный. На 1 м² рекомендуется внести 2 ст. л. суперфосфата, 1 ст. л. сульфата калия, 1 ч. л. натриевой селитры, 5–6 ст. л. древесной золы.

Расстояние между рядами должно составлять около 40 см, между растениями в одном ряду – 9–12 см. Прореживать растения нужно в фазе 2–3-х настоящих листьев.

Растение высеивают ранней весной одним из первых, пока в почве достаточно влаги. Прорастание семян начинается уже при температуре от +3 °С. Глубина заделки семян составляет около 2 см. Семена растения прорастают очень медленно, на это уходит примерно 20 дней. Заморозки задерживают всходы. Чтобы семена гарантированно проросли, их можно предварительно замочить на 3-е суток в воде.

При уходе за пастернаком необходимо рыхлить почву и прореживать всходы, чтобы между растениями в итоге осталось расстояние 9–12 см. В засушливую погоду для пастернака необходимо несколько обильных поливов. При хороших дождях полив не обязателен. Нежелателен для растения и продолжительный избыток влаги. Чтобы корнеплоды формировались ровные и здоровые, рекомендуется внести мочевины в расчете 30 г на 10 л воды (количество на 1 м²). Спустя 20–25 дней нужно внести азофоску в расчете 20 г на 10 л воды.

Все работы с пастернаком следует проводить в утреннее или вечернее время в перчатках. Органическая кислота, содержащаяся во всех частях растения, активна в солнечную погоду и может вызывать ожоги кожи.

Пастернак убирают позже остальных корнеплодов, в начале осени. После выкапывания необходимо сразу обрезать листья, поместить корнеплоды в ящик, хорошо пересыпать песком для зимнего хранения. Пастернак хранится в темном сухом подвале при температуре 1–3 °С. Также корнеплоды можно хранить в холодильнике в течение месяца.

Пастернак можно оставить в грунте до весны, укрыв на зиму соломой слоем в 15 см. После таяния снега можно выкапывать корни.

Петрушка

Ботаническое описание

Небольшое однолетнее или двулетнее растение семейства Зонтичные. Имеет дважды или триждыперистые листья, у чашечки незаметные зубцы. Лепестки беловатого или желтозеленого цвета, у основания могут быть красноватые. Форма лепестков сердцевидная. Плод яйцевидной формы, с боков немного сжат. Розетка листьев и корнеплод образуются в первый год жизни, цветение наступает на второй год.

Ценные компоненты

В состав петрушки входят витамины С, РР, К, группы В, провитамин А, фолиевая кислота. Особенно много витаминов в молодой зелени. В корнях и листьях содержатся сложные эфирные масла. Также петрушка богата минеральными солями калия, кальция, натрия, железа, магния и фосфора.

Ароматические и вкусовые характеристики

Петрушка обладает приятным сильным ароматом и немного резким, сладковатым, с легкой горечью вкусом.

Использование в кулинарии и медицине

Петрушку употребляют как в свежем, так и в сушеном виде, причем и в пищу и для лекарственных целей годятся все ее части – корень, листья, семена.

В пище петрушку используют для приготовления салатов, приправ, заправок и маринадов, в качестве гарнира, ее добавляют при консервировании, в супы и тушеные овощи. Вместо листьев можно взять также толченые семена. Зелень петрушки помогает улучшить вкус, обогащает пищу минеральными веществами и витаминами, благодаря ей блюда приобретают приятный аромат.

Петрушка оказывает благотворное воздействие на организм при заболеваниях мочевого пузыря и почек, при сердечно-сосудистых заболеваниях. Растение способствует выведению солей из организма, устраняет воспалительные явления. В косметических целях петрушку используют для удаления пигментных пятен и веснушек.

Особенности выращивания

Срок посадки: апрель, октябрь – ноябрь.

Сбор: зелень – на протяжении всего периода вегетации, корнеплоды – до заморозков на почве.

Петрушка относится к холодоустойчивым растениям и способна вынести заморозки до -9°C , поэтому ее зелень радует нас до поздней осени. На второй год после посадки петрушка отрастает уже ранней весной, после схода снега, и сразу же дает зелень, богатую витаминами.

Для посадки петрушки подойдут плодородные участки, причем близость грунтовых вод и избыточная влажность почвы нежелательны, так как способствуют развитию заболеваний. Хорошими предшественниками для петрушки считаются картофель, капуста и огурцы.

Перед посевом семена замачивают на 3 дня, затем их следует просушить и посеять ранней весной на глубину 1,5–2 см с расстоянием между рядами 18–20 см. Всходы появятся примерно через 2 недели.

При весеннем севе к работе приступают в апреле, а под зиму петрушку сажают в октябре – ноябре. Под зиму необходимо сеять только сухие семена. При весеннем посеве норма семян составляет 0,3–0,4 г на 1 м², а при осеннем – 0,4–0,5 г. Глубина заделки для зимних семян составляет 2 см. При осеннем посеве семена следует замульчировать перегноем или торфом слоем 2–3 см. Чтобы по весне всходы появились как можно скорее, рекомендуется укрыть почву светопрозрачной пленкой, которую снимают сразу после появления всходов.

При уходе за посевами следует рыхлить междурядья, пропалывать, поливать и подкармливать растения. В конце августа окончательное расстояние между растениями должно составлять 5–7 см.

Петрушку оставляют зимовать в открытом грунте. Для подкормки растения используют навозную жижу в соотношении 1: 10, а также жидкие удобрения. После внесения подкормки петрушку нужно хорошо полить чистой водой, чтобы на листьях не осталось удобрения.

Зелень можно срезать по мере необходимости. Для зимнего хранения корнеплоды рекомендуется убирать до заморозков на почве, зелень обрезают на уровне головки корнеплода.

Ревень

Ботаническое описание

Многолетнее растение семейства Гречишные. Крупная трава с деревянистым крупным ветвистым корневищем. Прямые толстые надземные стебли однолетние, внутри полые или слабобороздчатые. У корней листья очень крупные, цельные, длинночерешковые, зубчатые, волнистые или пальчато-лопастные. Черешки многогранные или цилиндрические, у основания имеют крупные раструбы. Листья на стеблях более мелкие. На конце стебля находится крупное метельчатое соцветие. Цветки окрашены в белый, зеленоватый, розовый или красный цвет, обоеполые или вследствие недоразвития однополые. Простой околоцветник имеет 6 листиков, которые либо одинакового размера, либо внутренние несколько больше наружных. Околоцветник увядает после опыления. Плод представляет собой трехгранный узко- или ширококрылый орешек.

Ценные компоненты

В корнях и корневищах ревеня содержатся гликозиды (дубильные вещества, хризофанеин, глюкоэмодин, глюкоалоэ-эмодин, глюкореин), хризофановая кислота, пектиновые вещества, смолы, много крахмала. Листья и стебель содержат аскорбиновую кислоту, соли железа, эргостерин, яблочную и щавелевую кислоты, витамины.

Ароматические и вкусовые характеристики

По вкусу ревень кисловат, напоминает одновременно яблоко и клубнику.

Использование в кулинарии и медицине

В пищу идут молодые листья и черешки, из которых готовят витаминный салат и используют в качестве раннего огородного овоща, богатого витаминами. Кроме того, они годятся для приготовления варенья, компотов, киселей, начинок для пирогов, их добавляют в борщ. Листья ревеня используют в качестве пряности для засолки и консервирования рыбы.

Народная медицина применяет ревень в качестве общеукрепляющего средства при заболеваниях желчного пузыря и желчных путей, туберкулезе, заболеваниях желудочно-кишечного тракта, при малокровии.

В тибетской медицине ревнем лечат воспалительные заболевания, отравления, изгоняют яды. Корень растения помогает справиться с различными воспалительными заболеваниями: артритом, бронхитом, аднекситом, пневмонией, псориазом, фурункулезом и холециститом.

В малых дозах ревень применяют как вяжущее средство, уменьшающее перистальтику кишечника. В больших же дозах его используют, наоборот, для усиления перистальтики.

Порошок ревеня в небольших количествах помогает улучшить аппетит, регулирует деятельность желудка и используется при катаре кишечника, желудка, дисперсии. В средних дозах действует как желчегонное. Большие дозы порошка ревеня применяют в качестве слабительного при спазматических запорах, атонии кишечника, для размягчения стула при геморрое.

Особенности выращивания

Срок посадки: посев семян на рассаду – март, конец июля – начало августа.

Сбор: апрель второго года посадки.

Для разведения ревеня подходят легкие черноземные или слабооподзоленные суглинистые почвы с высоким запасом питательных веществ и глубоким пахотным горизонтом.

На первом году жизни появляется лишь розетка листьев. Размножить ревень можно посевом семян в грунт и рассадой. Молодые всходы обладают слабой морозоустойчивостью, их часто повреждают весенние заморозки.

Прорастание семян происходит при температуре 5–6 °С примерно на 10–15-й день после посева. Первый год рост растения невелик, зато в последующие оно начинает отрастать ранней весной, а в конце мая – начале июня листья в междурядьях полностью смыкаются.

Подготовка почвы под ревень начинается осенью. Участок вскапывают на глубину до 35 см и на 1 м² почвы вносят 6–7 кг хорошо перепревшего навоза или компоста и по 10 г фосфорных, азотных и калийных удобрений. Ранней весной участок нужно прорыхловать, прорыхлить на глубину 4–6 см, разровнять почву, немного уплотнить и засеять семена на глубину 2–3 см по схеме 60 × 60 или 70 × 70 см. На 1 м² используют 1 г семян. Осенью ревень рекомендуется высевать только на легких структурных почвах примерно за 8–10 дней до постоянных заморозков.

Рассаду можно выращивать в рядах открытого грунта в течение одного года. Для этой цели нужен участок, защищенный от прямых солнечных лучей и холодных ветров. В гряды осенью или весной нужно внести 6–8 кг перегноя на 1 м² и вскопать почву на глубину 20–25 см. Затем почву выравнивают, уплотняют (на естественную осадку уходит примерно 20 дней) и сеют семена на глубину 3 см с площадью питания 10 × 10 см. Посев семян на рассаду проводят ранней весной или в конце июля – начале августа. Семена нужно присыпать сухим торфом или перегноем. На 1 м² вырастает 80–90 растений.

При уходе за ревнем его необходимо рыхлить, пропалывать, поливать и подкармливать. Минеральные удобрения вносят со второго года жизни, первый раз растение следует подкормить рано весной, второй – перед смыканием листов междурядий. В обоих случаях на 1 м² вносят по 10–15 г азотно-фосфорно-калийных удобрений. Со второго года жизни на растениях необходимо удалять цветоносы.

Ревень могут поражать листогрызущие вредители, поэтому при необходимости растение следует обработать хлорофосом.

Розмарин

Ботаническое описание

Многолетний вечнозеленый кустарник семейства Яснотковые. Растения достигают от 50 до 200 см в высоту. Молодые ветви опушенные, тупочетырехгранные. Листья линейные, вечнозеленые, толстоватые, располагаются на очень коротких черешках. Почти сидячие цветки собраны в 5–10-цветковые ложные кисти, расположенные на концах коротких побегов. Венчик имеет сине-фиолетовый оттенок. Плод представляет собой гладкий буроватый орешек округло-яйцевидной формы. Цветение наступает в апреле – мае, созревание плодов – в сентябре.

Ценные компоненты

Листья розмарина содержат алкалоиды, дубильные вещества,

розмариновую и урсоловую кислоты. В цветках, листьях и верхних частях побегов присутствует эфирное масло, которого особенно много в периоды полного цветения и осыпания плодов. В его состав входят лимонен, альфапинен, цинеол, карифиллен, смолы, камфен, борнилацетат, горечи.

Ароматические и вкусовые характеристики

Листья розмарина имеют очень пряный, немного острый, пряно-горький вкус и сильный аромат, напоминающий запах хвои.

Использование в кулинарии и медицине

В пищу употребляют свежие и высушенные листья розмарина, реже его корень. В качестве приправы особенно распространен в кухнях средиземноморских стран, в частности Италии и Франции, и является составной частью классических французских пряных смесей «Прованские травы» и «Букет гарни», на его основе готовят ароматный уксус.

Розмарин не теряет своего вкуса и аромата в процессе длительной тепловой обработки, что отличает его от большинства приправ. По этой причине его часто используют при мариновании свинины, крольчатины и баранины, так как он помогает отбить специфический запах этих видов мяса и придает им своеобразный аромат дичи.

При приготовлении шашлыка или барбекю веточку розмарина можно бросить в огонь. Перед приготовлением птицы на углях или гриле ее также можно обернуть веточками. Пряность прекрасно подходит для приготовления блюд из грибов, яиц и овощей, ее кладут в супы и соусы, хороша она и в блюдах из сыра.

Содержащаяся в эфирном масле розмарина камфора стимулирует

нервную деятельность, кровоснабжение и дыхание, способствует усилению обменных процессов в сердце, обладает антисептическим и болеутоляющим свойствами.

Особенности выращивания

Срок посадки: посев семян на рассаду – февраль – март, размножение черенками – конец июня.

Сбор: период цветения.

Розмарин относится к тепло-и светолюбивым растениям, поэтому для него опасны весенне-летние заморозки. Для посадки пряности подойдут легкие, известковые, рыхлые почвы. Участок должен быть хорошо защищен от ветра. Кроме того, розмарин не любит кислые почвы и плохо переносит избыток влаги.

Если вам сложно просыпаться по утрам, обратите внимание на розмарин. Измельченный листочек можно добавить в завтрак, и тогда вы почувствуете бодрость, ясность и легкость.

Растение можно размножать несколькими способами: семенами, черенками, через рассаду, делением куста и отводками. Семена на рассаду следует высевать в феврале – марте в ящик. Пикирование рассады в отдельные горшочки проводят через 25–30 дней после высева. В открытый грунт рассаду пересаживают с наступлением тепла.

При размножении черенками их нужно нарезать из молодых отростков в конце июня. Черенок должен быть примерно 8–10 см в длину и иметь 3–4 междоузлия. Нижние концы черенков необходимо заглубить в землю под углом 30–45° на глубину около 5 см, оставив между ними по 10 см.

Уход за розмарином состоит в прополке сорняков, регулярном поливе и рыхлении после поливов и дождей. Для подкормки растения можно использовать раствор коровяка (1: 5). На зиму кустики необходимо

укрывать.

Максимальное накопление эфирного масла происходит в период цветения, поэтому уборкой сырья занимаются в это время. Срезают лишь молодые побеги, которые затем сушат. Далее розмарин нужно измельчить и положить на хранение в стеклянные баночки с крышками.

Салат

Ботаническое описание

Однолетнее или двулетнее растение семейства Астровые. Имеет стержневой корень, который значительно утолщен в верхней части и обладает многочисленными боковыми ответвлениями. Прямостоячий крепкий стержень может достигать в высоту 60 см. Листья сидячие, их окраска зависит от сорта и может варьироваться от желто-зеленоватой до темнозеленой, иногда с красными или фиолетовыми прожилками. Листовая пластина цельная или рассеченная, пузырчатая, морщинистая или гладкая. Прикорневые листья складываются в розетку, из центра которой вырастают облиственные стебли с цветоносами. Размер и форма стеблевых и прикорневых листьев разная. Язычковые цветки окрашены в желтый цвет, обоеполые, собраны по 16–24 штуки в соцветия, формой напоминающие кувшинку. Плоды представляют собой серые, белые, коричневые или почти черные семянки.

Салат бывает нескольких разновидностей: листовой, кочанный, полукочанный, ромен с удлиненным кочаном.

Ценные компоненты

В состав салата входят кальций, магний, калий, железо, йод и фосфор. Листья богаты практически всеми витаминами, особенно В₁, В₂, В₆, С, Р, РР, Е, К, каротином и фолиевой кислотой.

Ароматические и вкусовые характеристики

Вкус салата достаточно пресный, он практически не влияет на вкус готового блюда, но повышает его питательную ценность.

Использование в кулинарии и медицине

В пищу используют листья салата, которые употребляют сырыми. Их добавляют в различные салаты, холодные закуски, с ними готовят бутерброды, заворачивают с другими ингредиентами в лаваш или тортилью.

Регулярное употребление салата позволяет улучшить обмен веществ и состав крови, препятствует развитию авитаминоза и гиповитаминоза, нормализует функцию нервной системы и работу органов пищеварения. Зелень улучшает пищеварение, повышает мочеотделение, предупреждает запоры, снимает боли в желудке.

Салат рекомендуется пожилым и людям, ведущим малоподвижный образ жизни, так как способствует выделению желудочного сока и обладает утоляющими жажду свойствами. Регулярно есть зелень желательно и при ожирении, так как она хорошо утоляет голод, содержа при этом минимум калорий. Также она должна входить в диету диабетиков.

Салат рекомендуется употреблять при гипертонии, анемии, диабете, заболеваниях ЦНС, для нормализации обмена веществ. Свежий сок полезен при болезнях желудка, печени, бронхов, селезенки и при подагре.

Из семян салата можно готовить настой, который используют как молокогонное средство, поэтому он полезен для кормящих матерей. Настой из листьев можно употреблять при бессоннице.

Особенности выращивания

Срок посадки: с апреля с интервалом 7–10 дней до августа.

Сбор: период образования розетки, но до появления стебля.

Салат относится к скороспелым культурам, поэтому свежие листья можно получать с мая по сентябрь, постоянно подсеивая семена. Благодаря высокой степени холодостойкости семена растения способны прорасти уже при +4–5 °С, всходы могут пережить снижение температуры до +2 °С, а рассада и взрослые растения – до +6 °С.

Корневая система хорошо ветвится и расположена в верхнем слое почвы, поэтому для салата важны плодородие почвы и свет, а высокая концентрация удобрений для него губительна.

Для культуры выбирают участок с высокоплодородной почвой, богатой органическими веществами, с нейтральной или слабокислой реакцией. Ее подготовку начинают осенью после уборки предшествующей культуры. Если почва малоплодородна, то при перекопке в нее на 1 м² следует внести 1–2 ведра компоста или навоза. При весеннем рыхлении на 1 м² заделывают 30 г аммиачной селитры или 20 г мочевины.

Высеивают салат ранней весной, когда почва уже готова к обработке, иногда и под зиму. Для получения постоянного урожая с ранней весны до поздней осени культуру можно сеять многократно с перерывом 7–10 дней, при этом последний посев приходится на август. Семена высеивают

рядовым способом в неглубокие бороздки (глубина заделки 0,5–1 см). Расстояние между рядами должно составлять 15–20 см, на 1 м² достаточно 0,3 г семян. Когда появятся массовые всходы, салат следует проредить в загущенных местах. Для кочанных сортов расстояние между растениями должно составлять 10–15 см, для листовых – 6–8 см.

Салату необходимо регулярное рыхление и полив. Убирать его можно после того, как листья сформируют типичную для сорта розетку, но не позднее периода образования стебля у единичных растений.

При уборке растение вырывают вместе с корнем. Кочанные сорта убирают выборочно, когда сформируется годный к употреблению кочан. Такие растения следует срезать ножом, удаляя нижние подгнившие листья. Если кустик дал стрелку, то он уже не пригоден в пищу.

Сельдерей

Ботаническое описание

Травянистое двулетнее или многолетнее растение семейства Зонтичные. Стебель ветвистый, бороздчатый, в высоту может достигать 1 м. Растение средних и крупных размеров, имеет утолщенный корень. Листья перистые, дважды рассеченные. Цветки маленькие зеленоватобелого цвета, собраны в сложные зонтичные соцветия. В первый год жизни образуются корнеплод и розетка листьев, на второй год происходит цветение сельдерея. Плод округлой формы, двойчатый, на каждой половинке есть по пять нитевидных ребер.

Ценные компоненты

Сельдерей содержит витамины С, В₁, В₂, РР, Е, провитамин А, особенно много их в листьях. В состав листьев и корнеплодов входят сахара, аминокислоты, эфирное масло, аскорбиновая кислота, соли кальция, калия и фосфора, в них обнаружены флавоноиды и фуранокумарины. В корнеплодах также много сухих веществ: сахаров, калия, сырого белка, фосфора и кальция.

Растение богато щавелевой кислотой, пектинами, витаминами, пуринами, органическими кислотами, глютаминовой кислотой. В стеблях содержится большое количество соли.

Ароматические и вкусовые характеристики

Сельдерей обладает характерным терпким ароматом и пряным сладковато-горьким вкусом.

Использование в кулинарии и медицине

В пищу используют корнеплоды, листья и черешки сельдерея. Из них готовят салаты, супы и гарниры. Сельдерей употребляют в свежем, сушеном, консервированном и соленом виде.

Из корнеплодов и семян готовят сельдерейную соль. Для этого сушеные корнеплоды измельчают, семена размалывают и смешивают с простой поваренной солью, которая является прекрасной приправой к рыбным, мясным и овощным блюдам. Все части растения годятся для приготовления различных блюд, салатов, соусов, напитков и приправ. Корнеплод сельдерея используют в качестве ингредиента для салатов, также его можно запечь или сварить.

Так как в стеблях сельдерея много соли, их можно использовать в качестве замены этой специи при заболеваниях почек и желчного пузыря, при остеопорозе.

В народной медицине сельдерей нашел свое применение как мочегонное средство, также он обладает общеукрепляющим действием. Из семян, листьев и корней готовят вытяжки, используемые в качестве сердечного и мочегонного средства.

Сельдерей благотворно влияет на нервную систему и обмен веществ, повышает аппетит. Особенно полезен он людям, страдающим подагрой, почечнокаменной болезнью и отложением солей.

Особенности выращивания

Срок посадки: посев семян листового сельдерея – начало марта; посев семян корневого сельдерея – 1–2-я декада февраля; посев семян черешкового сельдерея – февраль – март.

Сбор: листовой сельдерей – июль – август, корневой сельдерей – октябрь, черешковый сельдерей – до наступления морозов.

Выращивание листового, корневого и черешкового сельдерея примерно одинаково и отличается лишь несколькими деталями. Так, общим являются требования к участку, который должен быть плодородным с рыхлой слабокислой или нейтральной почвой. На нем должно быть достаточно света, но подойдет и легкая тень.

Выращивание листового сельдерея

Листовой сельдерей – холодостойкое растение. Рассада может перенести небольшие заморозки, взрослое растение легко переживает зиму. В начальном периоде сельдерей растет медленно, его семена очень мелкие и долго прорастают, поэтому листовые сорта рекомендуется выращивать рассадой. Семена нуждаются в предварительной обработке

слабым раствором марганцовки или другими органическими растворами. Затем им дают прорасти на влажной ткани, после чего высеивают в ящики. Почву готовят из перегноя, торфа, песка и листовой земли, взятых в равных пропорциях.

Семена высеивают в начале марта, сверху их присыпают торфом. В помещении, где стоят ящики с будущей рассадой, должна поддерживаться температура +18–20 °С. Полив проводят через мелкое сито. При благоприятных условиях первые всходы появляются на 5–6-й день, затем температуру в помещении можно понизить до +14–15 °С.

В период формирования двух первых настоящих листочков рассаду пикируют, что способствует формированию корневой системы. После этого растения следует закалить и высадить в открытый грунт в апреле – мае по схеме 25 × 25 см. Листовой сельдерей не любит глубокой посадки, по этой причине точку роста следует расположить над землей.

Уход за растением заключается в рыхлении междурядий, прополке сорняков и регулярном поливе. Также необходимо следить за тем, чтобы на почве не образовывалась корка. Мульчирование почвы поможет сократить затраты времени и сил по уходу за сельдереем вдвое, так как практически отпадет необходимость в прополке и рыхлении междурядий, а на почве не появится корка.

Сбор листового сельдерея происходит в июле – августе.

Выращивание корневого сельдерея

Корневой сельдерей выращивают только рассадным способом, потому что период его вегетации очень продолжителен и составляет примерно 150–190 дней. Семена корневого сельдерея следует высевать раньше, чем листового, в 1–2-ю декаду февраля. Принцип посадки тот же, что и у листового. Пикировку проводят в два этапа, при этом каждый раз главный корень следует укоротить на треть.

Примерно в середине августа органические вещества из листьев

переходят в корнеплоды, поэтому для получения крупных корней, богатых витаминами и минеральными веществами, нельзя срезать листья в течение всего лета. За несколько дней до уборки необходимо немного отгрести землю от корней и оборвать нижние боковые побеги и листья.

Уход за корневым сельдереем схож с уходом за листовым. Особенность заключается в том, что данный вид не нуждается в окучивании, так как в этом случае у него появится много боковых корней, а корнеплоды получатся некрасивыми. Периодически нужно отгрести землю от верхушки сельдерея. В период с июня по октябрь, когда происходит рост корнеплода, нужно следить за тем, чтобы почва была влажной, но не мокрой. Урожай собирают в октябре.

Выращивание черешкового сельдерея

Черешковый сельдерей выращивают практически так же, как листовой. Отличие заключается в том, что черешковый нужно более интенсивно окучивать. По этой причине при высаживании рассаду помещают в бороздки на глубину 10 см, оставляя верхушечную почку открытой.

Как только начнется интенсивный рост и уплотнение черешков, сельдерей следует обязательно окучить. Если есть необходимость, окучивание можно повторить. Благодаря этому можно получить так называемые отбеленные черешки – более нежные и без горечи. Также для получения отбеленных черешков за две недели до начала уборки их следует связать в верхней части и обернуть бумагой.

Спаржа

Ботаническое описание

Растение семейства Спаржевые. Корневище развитое, стебли сильно разветвлены, на ветвях в пазухах листьев находятся многочисленные игловидные веточки, которые собраны в пучки. Мелкие листья недоразвиты, шиповатые или чешуйчатые, у основания образуют твердоватые шпорцы. Мелкие цветки находятся в пазухах листьев, одиночные или собраны в кистевидные или щитовидные соцветия. Цветок может быть однополым или обоеполым, имеет простой раздельнолистный или спаянный у основания околоцветник, чьи шесть листиков расположены в два круга. Плод представляет собой ягоду с одним или несколькими семенами. Семя обладает толстой черноватой кожурой и небольшим зародышем в роговом белке.

Растение является двудомным, мужские экземпляры приносят более богатый урожай.

Ценные компоненты

В корневищах и корнях спаржи содержатся углеводы, аспагарин, кумарины, каратиноиды, салонины, аминокислоты, следы эфирного масла, витамин С. Молодые побеги богаты аспагарином, белками, аргинином, лизином, каротином, сапонидами, минеральными кислотами (особенно калием). Семена содержат жирное масло, зрелые плоды – следы алкалоидов, лимонную и яблочную кислоты.

Ароматические и вкусовые характеристики

Зеленая спаржа обладает ярко выраженным травянистым вкусом.

Отваренные побеги по вкусу близки к зеленому горошку.

Использование в кулинарии и медицине

В пищу употребляют невышедшие из земли побеги длиной 18–20 см, головка которых еще не распустилась. В почве побеги имеют белый окрас, когда выходят на ее поверхность, становятся зелено-фиолетовыми, а часть питательных веществ теряется.

Спаржа не является высокопитательным продуктом, но обладает отличными вкусовыми качествами и в ней содержится большое количество витаминов. Побеги используют в вареном и консервированном виде, а также поджаривают или тушат с другими продуктами. Культура широко распространена в диетическом питании. Ее добавляют в супы, салаты, блюда из мяса и птицы, из нее готовят закуски.

Блюда из спаржи полезны при заболеваниях почек и печени, при сахарном диабете, подагре, отеках, она способствует повышению аппетита. В побегах содержится аспагарин, что положительно сказывается на работе сердца и деятельности почек.

Экстракт спаржи помогает снять артериальное давление, расширяет периферические сосуды, снимает усталость, замедляет ритм сердечных сокращений, увеличивает диурез. Благодаря растению, из организма выводятся мочевина, хлориды, фосфаты, поэтому препараты на основе спаржи используют при заболеваниях сердца, почек, остром и хроническом нефрите, при болезнях мочевого пузыря и почечных лоханок, воспалении мочевыводящих путей.

Народная медицина использует надземную часть и корни для лечения некоторых заболеваний печени и сердца, при мочекаменной болезни, эпилепсии, цистите, при угрях, аллергии, отеках и ревматизме, в качестве слабительного средства. Плоды спаржи нашли свое применение и в гомеопатии при дизентерии и импотенции.

Особенности выращивания

Срок посадки: посев семян на рассаду – конец марта – начало апреля, высадка в открытый грунт – середина июня.

Сбор: осень третьего года жизни.

Спаржу можно выращивать на одном месте в течение 15–20 лет. В процессе роста у нее развиваются мощные корневища, которые каждый год необходимо присыпать плодородной землей, чтобы проростки оказались закрытыми. В почве на глубине примерно 10–12 см расположены почки, из которых ранней весной пробиваются сильные побеги, годящиеся в пищу.

Спаржа размножается семенами и рассадой. Семена мелкие, в открытом грунте прорастают медленно, поэтому лучше всего разводить растение через рассаду. Для этого семена в течение суток вымачивают в воде с температурой до 35 °С, меняя ее 2–3 раза, и высеивают в торфоперегнойный горшочек по 2–3 штуки на глубину 2–3 см. В Средней полосе России семена на рассаду можно высевать в конце марта – начале апреля, в открытый грунт рассаду высаживают в середине июня. В период активного роста спаржу следует поливать теплой водой, а для подкормки использовать аммиачную селитру, разводя 15–20 г удобрения в 10 л воды.

К выбору участка для спаржи нужно подойти ответственно, так как растение будет развиваться на нем в течение нескольких лет. Так, не подойдут тяжелые глинистые почвы, а грунтовые воды должны проходить глубоко и не подниматься ближе чем на 1,5 м к поверхности земли.

Перед посадкой почву следует глубоко перекопать и на 1 м² внести 12–15 кг хорошо перепревшего навоза, 60–80 г суперфосфата и 30–40 г калийной соли. Затем нужно выкопать траншею шириной и глубиной 40–50 см. На ее дно желательно уложить 20-сантиметровый слой перепревшего навоза, затем такой же слой плодородной почвы, для приготовления которой используют 3 части дерновой земли, 2 части торфа и 1 часть крупнозернистого песка.

Чтобы обогатить почву азотом, вдоль грядки со спаржей рекомендуется посадить фасоль.

Рассаду сажают по прямой линии на расстоянии 30 см друг от друга, затем осторожно расправляют корни, присыпают 10-сантиметровым слоем почвы и обильно поливают. Рыхление проводят несколько раз в течение лета, стараясь не повредить нежные корешки и хрупкие побеги.

Первый урожай можно получить лишь спустя три года, но его закладка происходит в первые два года. Осенью необходимо обрезать стебли на уровне почвы, на зиму спаржу следует засыпать торфом или перегноем.

Побеги можно срезать как отбеленными, так и зелеными, это зависит от личных вкусовых предпочтений. Чтобы получить отбеленные побеги, осенью необходимо провести высокое окучивание (до 20 см), а затем уплотнить почву. Весной после оттаивания земли и ее прогрева до 10 °С на поверхности образуются трещинки и вздутия. Это означает, что проростки уже выросли и их можно срезать. Для начала маточное растение следует разокутить. Проростки срезают рано утром или вечером, отступая 1–2 см вверх от корневища. Затем растение снова нужно укрыть 20-сантиметровым слоем почвы, уплотнить ее, а через 5–7 дней ждать новый урожай проростков, который также даст знать о себе вздутием почвы и трещинами. После срезки побеги следует промыть холодной водой и связать в пучки. Хранят побеги спаржи в вертикальном положении в холодильнике.

В первый год сбора урожая рекомендуется срезать по 2–3 побега, это позволит не истощать неокрепшее растение. От взрослых растений, которые разрослись с годами, можно получить около 20 побегов высотой 18–20 см и диаметром 2 см. После сбора урожая под растения опять следует внести удобрения, используя те же дозы, что и при посадке.

Если нужно получить зеленые побеги, то технология выращивания несколько упрощается, потому что не требует окучивания. Зеленые побеги можно срезать, когда они достигнут 20 см в высоту.

Для получения спаржи вне сезона можно применять выгонку в парниках или в теплом подвале, используя растения, которые отслужили свое в спаржевых посадках. Для этого их выкапывают осенью и хранят до

конца ноября, прикопав в теплом парнике или подвале. Растения размещают плотными рядами, затем расправляют корни и засыпают 10-сантиметровым слоем легкой почвы или песка. В таком случае спаржа практически не даст новых корней, зато благодаря запасу питательных веществ в корнях и корневищах будут образовываться стеблевые отпрыски.

Свет для выгонки спаржи не просто нужен, он даже противопоказан, так как проростки в этом случае начинают зеленеть, появляется горьковатый привкус. Выгонку начинают за 2–3 недели до предполагаемой даты получения урожая, при этом температуру постепенно повышают до +12 °С, а кусты немного увлажняют.

Тимьян, или чабрец

Ботаническое описание

Растение семейства Яснотковые. Представляет собой низкорослый кустарник или полукустарник высотой до 35 см. Стебли деревянистые при основании, лежащие или восходящие, чаще распластаны по почве, ветвятся, покрыты прямостоячими или отогнутыми вниз волосками. Травянистые цветonoсные стебли прямостоячие или приподнимающиеся. Побеги бесплодные лежащие. Корень деревянистый стержневой.

Листья могут быть разными по размеру и жилкованию, по форме бывают яйцевидными, округлыми, линейно-продолговатыми, кожистыми, жесткими, сидят на коротких черешках, обычно цельнокройные, но встречаются и зазубренные.

Цветки собраны в удлиненные или головчатые соцветия, расположенные на концах ветвей. Чашечка имеет узкоколокольчатую или

цилиндрическую форму, снаружи волосистая. Венчик лилового, розового или белого цвета.

Плод представляет собой коробочку с четырьмя черно-бурыми орешками шаровидной или эллипсоидальной формы. Цветение наступает в июне – августе, созревание плодов – в августе – сентябре.

Ценные компоненты

В тимьяне содержится эфирное масло, основными компонентами которого являются карвакрол и тимол. Также в состав растения входят горечи, дубильные и минеральные вещества, камедь, олеаноловая и урсоловая кислоты, органические пигменты, терпенты и тритерпеноиды.

Ароматические и вкусовые характеристики

Запах тимьяна сильный и приятный, вкус острый, сильно пряный, горьковатый.

Использование в кулинарии и медицине

Тминный тимьян используют для придания необыкновенной пикантности мясным блюдам. В средиземноморской кухне его часто сочетают с чесноком и вином, также он великолепно гармонирует с жареной птицей и рыбой.

Лимонный тимьян обладает ярко выраженным вкусом лимона, его

листочки прекрасно сочетаются со сладкими блюдами и морепродуктами. Специю часто добавляют к картофелю, жаренному на сале, мясному фаршу, свинине, яичнице, утке, копченостям, паштетам, баранине, сыру и творогу, грибам, дичи, печени, телятине и рыбе. Его специфический аромат облегчает восприятие жареной пищи.

Свежие и сухие листья, а также молодые побеги всех видов тимьяна добавляют в блюда из гороха и фасоли, в фарш при приготовлении колбасок. Тимьян входит в состав французских приправ «Прованские травы» и «Букет гарни», египетской пряной смеси «Дукка» и иорданской приправы «Захтар». Его широко применяют в кухнях Греции, Испании и Турции. Масло тимьяна используют при мариновании маслин.

В древности тимьян называли божественной травой и считали, что он способен вернуть человеку здоровье и восстановить жизненные силы. В растении содержится тимол, который оказывает обезболивающее, противоглистное и дезинфицирующее действие. В народной медицине применяют отвары и порошок тимьяна, которые помогают при воспалении седалищного нерва и радикулите. Мазь из зелени и меда обладает отхаркивающим эффектом, способствует снижению боли.

Ванны с тимьяном помогают при нервных заболеваниях, ревматизме, заболевании суставов и мышц, радикулите, кожных сыпях. Эфирное масло показано при легочных заболеваниях, а отвар листьев и жидкий экстракт оказывают отхаркивающее действие.

Особенности выращивания

Срок посадки: посев семян на рассаду – середина марта; посев семян в открытый грунт – вторая половина апреля под пленку.

Сбор: второй год жизни.

Тимьян – светолюбивая и теплолюбивая культура. Взрослые растения устойчивы к засухе и не любят избыточной влажности. Почва для тимьяна

должна быть плодородной, на одном участке растение может расти не более 4-х лет.

В холодные зимы участки с пряностью необходимо укрывать.

Тимьян рекомендуется выращивать на структурных, легких по химическому составу почвах, на тяжелых глинистых почвах он растет плохо. Участки в низинах и с близким залеганием грунтовых вод также не годятся. Хорошими предшественниками для чабреца считаются картофель и овощные культуры.

Тимьян можно размножать семенами. Свежие семена дают 75–85 %-ную всхожесть, которая сохраняется в течение 7–8 лет. Перед посевом их требуется скарифицировать и обеспечить необходимую для прорастания семян температуру (20 °С), также они требовательны к свету.

После проведения уборки предшествующих культур в почву вносят удобрения из расчета 1–1,5 кг перегноя, 25 г фосфорных, 15 г азотных и 10 г калийных удобрений на 1 м². Почву вскапывают на глубину 25–27 см и проводят неглубокую культивацию, чтобы удалить сорняки. Ранней весной необходимо бороновать участок в 2–3 следа, а затем почву следует выровнять и уплотнить.

Семена высаживают на глубину 1–1,5 см, оставляя между рядами 45 см. На 1 м² высеивают 0,6–0,7 г семян, после чего прокатывают почву по рядку. При желании посев можно присыпать торфокрошкой.

Начальный период роста и развития тимьяна проходит медленно, поэтому он нуждается в тщательном уходе, который заключается в прополке, рыхлении и подкормке. Первую подкормку проводят на второй год жизни растения ранней весной, последующую – после первого укоса. Для каждой подкормки на 1 м² вносят по 10–15 г азотно-фосфорных минеральных удобрений.

Уборку чабреца проводят на второй год жизни растения. Первый укос приходится на период цветения, второй – за 1,5–2 месяца до окончания периода вегетации. Надземную массу нужно срезать на высоте 10–15 см от поверхности почвы. Растительное сырье следует сушить на чердаке или в хорошо проветриваемом помещении в тени, при тепловой сушке

температура не должна превышать 40–45 °С. После высыхания листьев траву нужно обмолотить, очистить от крупных стеблей и хранить в закрытой таре.

Сбор семян возможен на 2–3-м году жизни растения, когда они приобретают буроватую окраску. Растительную массу скашивают, дают просохнуть в течение 3–5 дней, а затем осторожно обмолачивают. При помощи мелкого сита семена отделяют от листьев и кладут на хранение в прохладное помещение.

Укроп

Ботаническое описание

Монотипный вид однолетних травянистых растений семейства Зонтичные. Прямой, одиночный, почти простой, ветвистый в верхней части, неопушенный тонко бороздчатый темно-зеленый стебель может достигать 40–120 см в высоту. Листья яйцевидной формы, трижды-и четыреждыперисторассеченные. Нижние листья расположены на черешках, которые расширены в продолговатое влагалище длиной 1,5–2 см. Верхние листья влагалищные, сидячие. Зонтики двойные, крупные, достигают 15 см в диаметре, имеют от 20 до 50 лучей. Цветки собраны в небольшие зонтики. Плод представляет собой вислоплодник. Семена широкоэллиптической или яйцевидной формы, до 3–5 мм в длину и 1,5–3,5 мм в толщину.

Цветение наступает в июле, созревание плодов в июле – августе.

Ценные компоненты

Листья укропа содержат никотиновую и аскорбиновую кислоты, тиамин, каротин, рибофлавин, углеводы, минеральные соли (фосфор, калий, железо, кальций и др.), пектиновые вещества и такие флавоноиды, как изорамнетин, кемпферол и кверцетин. Плоды богаты белками и жирным маслом, которое состоит из олеиновой, линолевой, петрозелиновой и пальмитиновой кислот.

Многим знакома укропная вода, которая помогает детям избавиться от скопления газов в кишечнике. Однако готовят ее не из укропа, а из эфирного масла фенхеля, который является родственником укропа.

Все части растения содержат флавоноиды и эфирное масло, которое придает укропу специфический вкус. При этом особенно высоко содержание укропного масла в плодах. Эфирное масло семян представляет собой жидкость светло-желтого цвета, которая имеет очень нежный и приятный запах, схожий с запахом тмина. Основными компонентами эфирного масла укропа являются D-карвон и D-лимонен, а также альфапинен, фелландрен, дигидрокарвон, дипентен.

Эфирное масло из травянистых частей растения представляет собой жидкость зеленоватого цвета с характерным запахом укропа. Его основным компонентом является D-альфафелландрен. Также в масле содержатся карвон, диллапиол, альфапинен, лимонен, миристицин, камфен.

Ароматические и вкусовые характеристики

Растение обладает сильным пряным освежающим запахом и терпким вкусом, напоминающим тмин.

Использование в кулинарии и медицине

В кулинарии укроп используют в свежем, сушеном и соленом виде. В фазе цветения и плодоношения пряность добавляют при консервировании овощей и приготовлении ароматного уксуса. Сушеный укроп является составной частью многих пряных смесей и годится для приготовления разнообразных блюд. Молодые листья укропа часто добавляют в витаминные и другие салаты, в качестве ароматической приправы он подходит к холодным и горячим блюдам.

Зелень укропа сушат и солят на зиму. Зелень и плоды растения используют для отдушки маринадов, кондитерских изделий, квашеной капусты, чая и солений. Укроп является прекрасной приправой для мясных и рыбных блюд. Содержащиеся в растении фитонциды не просто придают своеобразный вкус овощам при засолке, но также предохраняют соленья от плесени и порчи. Эфирное масло укропа нашло широкое применение в ликероводочной, пищевой, мыловаренной и консервной промышленности. Также зеленые веточки можно использовать для украшения готовых блюд.

Укроп широко применяется и в медицине. Настой из стеблей и листьев используют при гипертонической болезни, также он оказывает мочегонное действие. Эфирное масло и семена обладают седативным, ветрогонным и спазмолитическим свойствами, а также действуют как успокоительное. Эфирное масло оказывает раздражение на секреторные клетки бронхиальных желез, благодаря чему облегчается выделение бронхиальной слизи.

Наружно настой семян применяют при аллергическом зуде кожи и в качестве ранозаживляющего средства, внутрь – как средство от геморроя. Сухой экстракт плодов обладает спазмолитическим действием. Лекарственные препараты на его основе показаны для лечения хронической коронарной недостаточности, при спастических состояниях мускулатуры органов брюшной полости, неврозах, а также для предупреждения приступов стенокардии.

Особенности выращивания

Срок посадки: с марта с интервалом 2–3 недели, конец октября – начало ноября.

Сбор: зелень – через 30–40 дней после посадки, семена – через 70–80 дней.

Для обеспечения непрерывного поступления зелени к столу необходимо подобрать несколько сортов, отличных по скороспелости, и производить посев семян в несколько сроков. Для получения ранней продукции укроп следует высевать под зиму. Подготовку к зимнему посеву начинают в октябре. Семена сеют перед наступлением устойчивого похолодания в бороздки на глубину 7–8 см, а затем засыпают 3–4-сантиметровым слоем плодородной удобренной земли. Когда наступят морозы, грядки следует укрыть слоем мульчи толщиной 5 см.

Весенний посев укропа проводят очень рано. Подсевать его можно через каждые 2–3 недели. При весенней посадке семена нужно заделывать на глубину 1,5–2 см, а затем уплотнить почву, чтобы они получили больше контакта с землей. Если укроп выращивается на зелень, то в фазе появления 2–3-х настоящих листочков растения прореживают, оставляя между ними по 3–4 см. Если же цель – получить вызревшие семенники, то расстояние должно составлять 12–15 см.

Семена плохо всходят из-за содержащихся в них эфирных масел, чтобы они проросли быстрее, необходимо много влаги. При набухании семена поглощают в 2–2,5 раза больше влаги, чем весят сами, но эфирные масла не позволяют воде проникнуть к зародышу. Поэтому в сухой почве всходы появляются лишь на 20–25-й день, а иногда только по прошествии 35 дней после посева. За это время на участке может вырасти много сорняков, которые заглушат посевы. По этой причине вместе с укропом в качестве маячных культур высеивают редис или салат, которые обладают быстрой всхожестью и обозначают рядки. Благодаря им можно быстрее приступить к прополке сорняков, в результате чего и укроп взойдет

раньше. Во влажной почве семена укропа дают всходы уже на 12–15-й день.

Для ускорения прорастания семян можно использовать еще один способ. Для этого перед посадкой их рекомендуется на 3 дня замочить в воде, которую требуется менять несколько раз в сутки. Затем семенам нужно дать просохнуть до сыпучести, и только после этого можно их высевать. Такая предпосевная подготовка позволит семенам дать всходы уже на 10-й день.

Дальнейший уход за укропом состоит в своевременном рыхлении почвы и прополке от сорняков. Если есть необходимость, можно провести подкормку, используя 10–15 г фосфорно-калийных минеральных удобрений на 1 м² почвы. При недостаточном количестве влаги посевы следует поливать из расчета 20–30 л на 1 м² земли.

По прошествии 30–40 дней после посева можно начинать уборку зелени, к этому времени растение достигает примерно 10–12 см в высоту. Для засолки используют укроп, которому уже 70–80 дней, так как в этот период цветочные стебли и семена особенно богаты эфирными маслами. Созревание зонтиков на растении происходит неравномерно, зрелые семена легко осыпаются. Поэтому сбор созревающих семенников проводят выборочно.

Хрен

Ботаническое описание

Многолетнее травянистое растение семейства Капустные. Имеет толстый мясистый корень. Прямой ветвистый стебель достигает 50–150 см в высоту. Листья у корней очень крупные, продолговатой или

продолговатоовальной формы, у основания сердцевидные, нижние перисто-разделенные, а верхние цельнокройные линейные. Длина чашечки составляет примерно 3 мм, коротко-ноготковые лепестки окрашены в белый цвет. Плоды представляют собой вздутые стручки продолговатоовальной формы длиной 5–6 см, створки стручков сетчато-жилковатые.

Ценные компоненты

Во всех частях растения содержится эфирное масло, отличающееся резким специфическим вкусом и запахом. В состав свежего сока корня хрена входит белковое вещество лизоцим, оказывающее антимикробное действие, а также аскорбиновая кислота, каротин, крахмал, тиамин, жирное масло, рибофлавин, смолистые вещества и углеводы. Листья содержат каротин, аскорбиновую кислоту, алкалоиды. В семенах обнаружены алкалоиды и жирное масло. Корни хрена богаты минеральными солями (кальций, медь, калий, фосфор, магний, сера, железо и др.). Главной составной частью эфирного масла хрена является аллилгорчичное масло, также в нем содержатся фенилэтил-и фенилпропилгорчичное масла.

Ароматические и вкусовые характеристики

Хрен обладает острым вкусом, так как в нем содержится гликозид синигрина.

Использование в кулинарии и медицине

Хрен богат фитонцидами, благодаря чему он способствует уничтожению микроорганизмов и бактерий. По этой причине с давних времен его используют для длительного хранения продуктов. Например, овощи можно сохранить, пересыпав их нарезанными кусочками корня.

Корни хрена употребляют в сыром, вареном и консервированном виде. Молодые листочки используют для приготовления супов, салатов, кладут в бутерброды и холодные закуски. Корни и листья взрослых растений добавляют в качестве приправы при засолке и консервировании разнообразных овощей.

Из корня готовят острые составы, которые в кулинарии известны под названием «столовый хрен». Данную приправу подают к закускам из рыбы и мяса, к холодным блюдам, например холодцу или заливному. На основе столового хрена можно приготовить разные соусы.

Хрен способствует возбуждению аппетита, помогает улучшить пищеварение и вкусовые качества пищи. Однако его не рекомендуется употреблять при воспалительных процессах в пищеварительной системе.

Хрен широко применяют в народной медицине, в частности, из него делают водный настой, который обладает антимикробным действием и используется в качестве компрессов или для полоскания при воспалительных процессах в полости рта и носа.

Сок корня помогает при гриппе, показан для полоскания рта и горла при тонзиллите, ангине, зубной боли, им можно лечить уши при гнойных выделениях и воспалении. Свежий сок хрена способствует выделению соляной кислоты в желудке и оказывается эффективным средством при лечении анацидного гастрита. А вот при воспалительных процессах в печени, почках и заболеваниях пищеварительного тракта употреблять хрен очень опасно.

Водный отвар хрена очень полезен при лечении дизентерии, лямбиозе, гипертонической болезни и некоторых заболеваний печени. Все части растения богаты витамином С, поэтому хрен часто используют в качестве вспомогательного средства при лечении вирусного гепатита. При водянке можно употреблять корень хрена, сваренный с ягодами можжевельника в пиве.

Также хрен показан в качестве средства, повышающего аппетит, он помогает улучшить деятельность пищеварительного тракта, его назначают при отеках, болезнях печени и мочевого пузыря, в качестве отхаркивающего средства при лечении верхних дыхательных путей.

Настойку хрена употребляют внутрь при малярии, кровотечениях, умственном и физическом истощении, цинге. Кашицу из корня накладывают в виде компрессов в качестве местного раздражающего и отвлекающего средства, которое помогает при ревматизме, радикулите, гнойных ранах и подагре. При ушибах и грибковых поражениях кожи можно использовать примочки с тертым хреном. Настой хрена используют как косметическое средство для выведения пятен, веснушек и загара с кожи лица.

Особенности выращивания

Срок посадки: с ранней весны до поздней осени.

Сбор: осень до наступления заморозков.

Хрен можно размножать только вегетативным способом, т. е. частями корней. При этом под культуру рекомендуется отвести отдельный участок, потому что с годами корни растения сильно разветвляются и засоряют землю. Чтобы избежать этого, можно использовать одно- и двулетнее размножение.

Для хрена подойдут плодородные супесчаные или суглинистые почвы, расположенные на осушенных торфяниках и черноземах. Если почва кислая, ее следует известковать. При выращивании на тяжелых глинистых почвах корни деревенеют, сильно горчат и извлекаются из земли с большим трудом.

Перед посадкой почву следует глубоко перекопать, рассеять минеральные удобрения и снова перекопать. Из минеральных удобрений на 1 м² почвы используют 30–40 г аммиачной селитры и по 20–30 г

калийной соли и двойного суперфосфата.

Отрезки для посадки получают, срезая боковые корни. В нижней части толстого корневища их отсекают косым срезом, а в верхней – поперек. Лучше всего для посадки использовать черенки толщиной примерно 1–1,5 см и длиной до 15–25 см. Если посадочного материала мало, то можно использовать маленькие корни длиной 5–10 см и верхнюю часть утолщенного корня.

Чтобы получить гладкие ровные корни, перед посадкой следует удалить почки в средней части черенка, протерев их мешковиной, при этом почки на нижнем и верхнем концах черенка оставляют. Из нижних почек позднее образуются корни, а из верхних – листовые побеги.

При посадке черенков для дальнейшего размножения хрена почки можно не удалять. В этом случае образуются новые боковые побеги, которые затем можно использовать для получения новых черенков.

Чтобы получить урожай товарных корней за один сезон, ранней весной за две недели до посадки нужно перенести черенки из хранилища в теплое помещение и присыпать их влажным торфом. После прорастания почек следует удалить их, оставив только те, что находятся на конце черенков. Затем обработанные таким образом черенки высаживают на постоянное место.

Лучше всего сажать хрен ранней весной, потому что если отложить это мероприятие до лета или осени, урожай будет только на следующий год. Посадочный материал обычно готовят осенью, но это можно сделать и весной. Для этого выкапывают боковые корни старых корневищ, пока растение еще не распустило листья. До посадки выкопанные корни нужно хранить в затененном прохладном месте (яме, погребе, подвале), прикрыв слоем торфа или увлажненных опилок и оберегая от высыхания. Разрезать такие корни можно только перед посадкой. Кроме того, при посадке осенью важно помнить, что черенки должны хорошо укорениться до наступления холодов.

Под хрен можно отвести небольшой участок: на 1 м² можно вырастить 4–6 растений, при этом на посадку уйдет 100–150 г черенков. Расстояние между рядами должно составить 70 см, а между растениями в одном ряду –

35–40 см. Хрен не любит затененных мест, поэтому, если участок расположен низко, растение рекомендуется высаживать на грядах или гребнях высотой 40 см.

Черенки высаживают горизонтально или под углом 45°. Глубина посадки составляет 10–15 см. Если черенок высаживают наклонно, то его устанавливают в бок борозды, нижний конец присыпают 10–15-сантиметровым слоем земли, а верхний – 3–5-сантиметровым слоем. При горизонтальной посадке черенок нужно положить на дно борозды и присыпать землей на 4–6 см.

После посадки почву следует уплотнить, а затем поддерживать в рыхлом состоянии, чтобы не помешать развитию сорняков. Если стоит жаркая сухая погода, то почву следует поливать, так как при недостатке влаги хрен быстро образует цветоносные побеги, что приводит к истощению растения. По этой причине появившиеся цветоносы следует сразу же удалять.

На растении должно быть не более одной розетки листьев. Если появились лишние розетки, их срезают острым ножом в начале лета. Уборку проводят осенью до наступления заморозков, предварительно срезав ботву.

Чабер

Ботаническое описание

Однолетнее растение семейства Яснотковые. Имеет прямой тонкий корень цилиндрической формы. Длина корня составляет 10–15 см. Стебель имеет длину 15–30 см, от основания ветвистый, ветви расставлены, мелко волосистые. Острые листья в длину достигают 1,5–2,5 см, имеют линейную

или линейно-ланцетную форму. Цветки по 3–5 штук расположены в пазушных мутовках, образуют вытянутое соцветие. Венчик имеет розоватый или светло-лиловый окрас с пурпурными пятнышками в зеве. Плод представляет собой почти голый орешек яйцевидно-трехгранной формы.

Ценные компоненты

Чабер содержит дубильные вещества, эфирное масло, смолы и слизи. Эфирное масло содержит терпеновые углеводороды, карвакрол.

Ароматические и вкусовые характеристики

Растение обладает сильным ароматом и острым пикантным пряным вкусом.

Использование в кулинарии и медицине

Чабер используется в качестве приправы к блюдам из мяса, рыбы, овощей, является составной частью болгарского кетчупа. С давних пор растение применяется в болгарской, узбекской, армянской и молдавской кухнях. Чабер широко используется в национальных кухнях для маринования и засолки овощей. Сушеные и свежие листья чабера применяют в качестве пряности при солении томатов и огурцов, а также для ароматизации пищи. Свежий чабер хорошо подходит для блюд из белой и зеленой фасоли, для мясных блюд, грибов, картофельных салатов,

супов, вареной рыбы, бифштексов, колбас, котлет, блюд из сыра, рагу из мяса, жареного картофеля, для приготовления гренков, соленого печенья и майонеза.

Чабер издавна используется как антигельминтное и антибактериальное средство. В народной медицине чабер применяют при головокружении, головной боли, цистите, тахикардии, заболеваниях органов желудочнокишечного тракта, рините, метеоризме, острых респираторных инфекциях.

В фармацевтической промышленности из чабера получают эфирное масло, лекарственные настойки и чай. Клинические исследования подтвердили эффективность чабера в качестве противоглистного и вяжущего средства, его применяют при желудочных коликах, мигрени. Растение оказывает потогонное и мочегонное действие, обладает бактерицидным, противокашлевым, противорвотным и спазмолитическим свойствами, повышает аппетит.

Эфирное масло чабера используют в ароматерапии, оно повышает содержание полезных жирных кислот в мозге, обладает активными антиоксидантными свойствами и уменьшает риск онкологических заболеваний.

Чабер не рекомендуется при беременности, язвенной болезни желудка, мерцательной аритмии, атеросклерозе сосудов головного мозга.

Особенности выращивания

Срок посадки: конец апреля – начало мая, октябрь – ноябрь.

Сбор: начало июля.

Чабер отличается холодостойкостью, он светолюбив, хорошо растет лишь на легких плодородных почвах. Удачными предшественниками для чабера будут картофель и другие корнеплоды, капуста. Чабер предпочитает

плодородные супесчаные и легкие суглинистые почвы, участок должен быть открытым и хорошо освещенным. На одном участке чабер можно выращивать в течение 5 лет. Почву начинают готовить осенью, для этого под перекопку на 1 м² следует внести 4–6 кг компоста или перегноя и 40–60 г комплексного минерального удобрения. Весной в почву вносят 15–20 г мочевины или аммиачной селитры. Глубина заделки семян составляет 0,5–1 см, их можно прижать доской или каточком. Если посев подзимний, то рекомендуется присыпать перегноем или торфом. Расстояние между рядами составляет 45–60 см, между растениями в одном ряду – 20–30 см.

Оптимальной температурой для роста и развития чабера считается 20–25 °С. Заморозки губительны для всходов. Растение нуждается в регулярном поливе, но без переувлажнения почвы.

Для получения семян чабер сеют под зиму или рассадным способом. Сбор семян происходит в сентябре. Растения необходимо выдернуть с корнем, связать в пучки и дать дозреть в проветриваемом помещении, затем обмолотить.

Черемша

Ботаническое описание

Многолетнее травянистое растение семейства Луковые. Трехгранный стебель в высоту достигает 15–50 см, у основания имеет два влагалищных листа, которые немного короче стебля, продолговатой или ланцетной формы, острые, 3–5 см шириной. Луковица удлинённая, толщиной примерно 1 см, ее оболочки расщепляются на параллельные волокна. Густой немногочетковый зонтик полушаровидной или пучковатой формы. Листочки околоцветника белого цвета, заостренные или тупые, имеют малозаметную жилку, их длина составляет 9–12 мм. Плод

представляет собой шаровидную трехгранную коробочку, имеющую широкие обратносердцевидные створки. Семена шаровидной формы. Цветение наступает в мае – июне.

Ценные компоненты

В листьях, стеблях и луковицах содержатся гликозид аллицина и эфирное масло, которое и придает растению сильный чесночный запах. Эфирное масло очень едкое, поэтому окружающие растения плохо переносят соседство с черемшой. Растение содержит много аскорбиновой кислоты; эфирное масло включает тиолы, винилсульфид и альдегид. В состав всех частей растения входят фруктоза, фитонциды, белок, каротин, минеральные соли и лизоцим.

Ароматические и вкусовые характеристики

Стебли, листья и луковицы имеют сильный чесночный запах, вкус черемши приятный и острый, напоминает чеснок.

Использование в кулинарии и медицине

В пищу можно употреблять листья, стебли и луковицы черемши. Молодую траву используют в свежем виде в качестве пряности, добавляют в овощи, салаты и супы, используют как начинку для пирогов. Листья и стебли можно мариновать, квасить и солить. В процессе сушки черемша теряет большую часть своих свойств, поэтому ее, как правило, не сушат.

На Кавказе сырые луковицы употребляют с солью и хлебом, зелень используют для приготовления горячих блюд. В Германии черемшу добавляют в горячие блюда, применяют как замену базилика в соусе песто, пекут с ней национальные хлеб и пироги.

Черемша помогает повысить аппетит, способствует увеличению секреции пищеварительных желез и усилению моторной функции кишечника. Растение оказывает противоглистный, фунгицидный и бактерицидный эффект.

В качестве лекарственного растения черемша была известна еще у древних кельтов, римлян и германцев. Благодаря высокому содержанию фитонцидов, она оказывает антимикробное и противоглистное действие. Ее рекомендуют употреблять при атеросклерозе, лихорадке, различных кишечных заболеваниях. В Древнем Риме и средневековой Европе черемшу использовали в качестве средства для очищения крови и желудка. Из нее готовят настой, употребляемый как внутрь, так и в виде примочек, которые помогают при кашле, радикулите, бронхите и ревматизме. Черемша способствует стимуляции сердечной деятельности, препятствует накоплению холестерина, нормализует обмен веществ и снижает кровяное давление.

Особенности выращивания

Срок посадки: посадка луковицами – с июля по сентябрь.

Сбор: листья – апрель – май.

Черемша нуждается во влажной рыхлой почве с нейтральной реакцией, а потому может расти на маловостребованных участках, например, во влажной низине, с северной стороны от строений или забора, рядом с поливочным краном. Ее можно посадить под кустарником и деревом. В месте, где растет черемша, не стоит убирать осеннюю листву, чтобы растение в период покоя было защищено от иссушения и перегрева. Кроме того, содержащиеся в зелени фитонциды отпугивают вредителей.

Черемшу можно размножать семенами и луковицами. Семена быстро теряют всхожесть, поэтому их необходимо высевать в год сбора первого урожая. Часть семян может взойти уже осенью, примерно в сентябре, остальные всходы появятся весной. Глубина посева семян составляет не более 1 см, сверху их следует присыпать перегноем, рыхлым грунтом или торфом. Посев семян можно осуществить и в контейнер, а затем прикопать его на грядке. Всходы очень слабые, поэтому прикапывать следует крайне осторожно.

Если черемшу размножают луковицами, то сажать их следует неглубоко, чтобы оплетающая сетчатая оболочка выглядывала из-под земли. Расстояние между рядами должно составлять 20 см, а между луковицами – 15 см. Пересаживать луковицы лучше всего в период покоя, т. е. с июля по сентябрь. После этого отрастают корни и начинают развиваться зачатки новых луковиц.

Листья черемши внешне очень похожи на листья ландыша, но чтобы их отличить, достаточно просто потереть их между пальцами. Если пахнет чесноком, значит, это черемша.

Перед посевом или пересадкой луковиц можно заправить почву перегноем, в таком случае подкормка может не понадобиться еще в течение пары лет. Затем ранней весной рекомендуется внести на 1 м² 20–30 г аммиачной селитры по снегу или под полив. Если погода засушливая, то поливают черемшу до июля. Затем происходит образование семян, а наземная часть отмирает.

Уборку листьев черемши проводят в апреле – мае, когда в них находится максимум витаминов и пока они не стали грубыми. По мере появления стрелки можно срезать и мариновать. Срез стрелок происходит выборочно, чтобы луковицы не истощились и хороший урожай можно было бы получать каждый год.

Черемша обладает высокой морозостойкостью, однако при малом

количестве снега на участке ей необходимо обеспечить укрытие соломой или опавшими листьями.

Чеснок

Ботаническое описание

Многолетнее травянистое растение семейства Амариллисовые. Имеет мочковатую корневую систему. Сложная луковица образует от 2 до 50 луковичек-деток, каждая из которых располагается в жесткой кожистой чешуйке. Благодаря таким луковичкам чеснок можно выращивать вегетативно. Луковички имеют продолговатую форму, в середине утолщенные, внутренняя поверхность вогнутая, а внешняя выпуклая. Цвет может варьироваться от белого и желтоватого до розово-и темно-фиолетового.

Листья узкие, неполные, имеют ланцетновытянутую форму, примерно 1 см в ширину, к концу заострены, прямостоячие или поникающие. Длина листьев составляет 30–100 см. Стебель ложный, образуется за счет прорастания последующих листьев внутри предыдущих, но прочнее, чем у лука. Цветонос достигает 60–150 см, конец стебля закручивается в спираль, на конце которой располагается соцветие в виде зонтика. До цветения соцветие покрыто пленчатой перепонкой.

Соцветие представляет собой простой шаровидный зонтик и состоит из стерильных цветков, воздушных луковичек-бульбочек и плотной обертки. Цветки располагаются на длинных цветоножках, венчиковидный околоцветник составляют 6 лепестков, имеющих белый или бледно-лиловый окрас. Лепестки гладкие, с одной жилкой, примерно 3 мм в длину. Плод представляет собой коробочку, которая практически не имеет семян.

Ценные компоненты

Луковицы чеснока содержат сухие вещества, среди которых белки, витамин С, полисахариды и сахара. Также в их состав входит эфирное масло, которое и обуславливает своеобразный вкус и запах овоща. В эфирном масле содержатся фитонциды и аллицин (органическое вещество, являющееся сильнейшим антиоксидантом и избавляющее клетки от свободных радикалов). Также аллицин является сильнодействующим ядом, может убивать микробы, здоровые и раковые клетки. Кроме противомикробного действия, вещество также оказывает сокогонное, раздражающее и отхаркивающее действие.

Ароматические и вкусовые характеристики

Чеснок обладает специфическим запахом и пряным острым вкусом.

Использование в кулинарии и медицине

Обладая острым своеобразным вкусом, чеснок широко употребляют в пищу в качестве отдельного ингредиента или приправы. Он входит в состав многих блюд на Среднем Востоке, в Южной и Восточной Азии, в Северной Африке, является неизменным компонентом средиземноморской кухни.

В кулинарных целях используют и стрелки чеснока, которые тушат, квасят, маринуют и солят, их можно заготовить на зиму. В последнем

случае их нужно пропустить через мясорубку, смешать с солью и положить на хранение в стеклянные банки с крышками. Зубчики и листья чеснока употребляют в свежем виде, добавляют в салаты, приправляют ими различные блюда, а также маринуют. Также в качестве приправы используют сушеный молотый чеснок, который может быть дробленным, в хлопьях или смолотым в муку. Благодаря антимикробному действию, чеснок используют для консервирования овощей.

В чесночном соке содержатся биологически активные вещества, которые обладают противогрибковым, противовирусным, противомаларийным, противоглистным, противовоспалительным и противопротозойным действием. В Древнем Египте чеснок использовали в качестве жаропонижающего средства.

На основе настойки чеснока и спиртовой вытяжки готовят препараты, которые способствуют усилению секреторной и двигательной функции желудочно-кишечного тракта, развитию нормальной микрофлоры кишечника, повышают иммунитет. Входящие в состав овоща компоненты помогают увеличить активность клеток-киллеров, Т-лимфоцитов и фагоцитов. Его рекомендуется употреблять для подавления процессов брожения и гниения в кишечнике (при колитах и атонии кишечника). В качестве добавки к пище чеснок помогает предотвратить отравление некачественными продуктами.

Чесночные препараты обладают противораковым и иммуностимулирующим свойствами, а сам овощ способствует обеззараживанию и заживлению ран.

Продукты распада аллицина, входящего в состав чеснока, реагируют со свободными радикалами. За счет этого чеснок обладает антиоксидантными свойствами, хотя в нем нет флавоноидов, как в винограде или зеленом чае.

Особенности выращивания

Срок посадки: вторая половина сентября – начало октября, март – первая декада апреля. *Сбор:* зелень – на протяжении всего периода вегетации.

Чеснок обладает слаборазвитой корневой системой, которая располагается в верхнем слое почвы, по этой причине растение нуждается в нейтральной плодородной почве. Участок перед посадкой следует перекопать на глубину 20–25 см. При этом чеснок не рекомендуется высаживать в низинах, потому что по весне там скапливается талая вода, и на возвышениях, так как зимний ветер сдувает снег, что приводит к вымерзанию посадок. Чтобы защитить растения от морозов, можно использовать мульчирующие материалы. Ранней весной мульчу удаляют до появления всходов, чтобы растения не подпревали. Если зимой наблюдается длительное потепление, укрывной материал также нужно убрать.

Высаживать следует крупные и средние луковицы, перед самой посадкой разделив их на зубки массой 3–6 г. Непригодны к посадке луковицы, имеющие только 2–3 зубка, даже если они крупные. Такое количество зубков говорит о том, что чеснок вырождается. Если в течение длительного времени размножать чеснок только зубчиками, в нем начинают накапливаться возбудители заболеваний, что также является причиной вырождения. Поэтому каждые 3–4 года необходимо обновлять посадочный материал. Кроме того, каждый год примерно до 30 % посевного материала нужно заменять однозубками, которые были выращены из воздушных луковиц, это также предотвратит вырождение культуры.

Поврежденные зубчики отбраковывают в процессе отбора посевного материала. При обнаружении хотя бы одного больного зубчика весь посевной материал за 12 ч до посадки необходимо замочить в 1 %-ном растворе медного купороса или в слабом растворе перманганата калия. Также перед посадкой можно прогреть зубчики в течение 8–10 ч при температуре 40–42 °С. Помещение при этом должно хорошо вентилироваться. Нельзя удалять с зубчиков верхние сухие чешуйки, это позволит избежать повреждения болезнями.

Под зиму чеснок высаживают, когда температура почвы на глубине 5 см составляет 12–15 °С. Происходит это примерно во второй половине

сентября – начале октября. Посадка должна осуществиться за 1,5 месяца до наступления постоянных зимних заморозков. Таким образом чеснок сможет успеть сформировать мощную корневую систему, за счет чего можно будет получить высокий урожай. Не стоит пугаться появления осенних всходов. Если чеснок хорошо укоренился, то зима ему уже не страшна. Если же корневая система развилась плохо, то это снижает зимостойкость растения.

Если чеснок планируется высадить осенью, то его предшественник должен быть убран не позднее конца июля, чтобы почва успела отдохнуть. Хорошими предшественниками для чеснока будут ранняя белокочанная и цветная капуста, корнеплоды, тыквенные, ранние зеленные культуры и бобовые, под которые вносили навоз. Плохо растет он после картофеля, луковичных и томатов. Также не стоит выращивать чеснок на одном месте чаще, чем раз в 4–5 лет. На свежий навоз высаживать чеснок не рекомендуется, потому что от этого он может страдать болезнями и вредителями.

Для озимого чеснока предпочтительны супесчаные почвы. Грядки следует начать готовить за 1–1,5 недели до посадки. Для этого почву перекапывают на глубину 25 см, тщательно удаляют все сорняки, вносят 5–6 кг перегноя (но ни в коем случае не свежий навоз), 20 г калийной соли и 30 г суперфосфата на 1 м². За 1–2 дня до посадки в почву также вносят аммиачную селитру, используя на 1 м² почвы 10–12 г удобрения. Сухую землю следует полить.

Грядку нужно хорошо выровнять, между рядками оставить расстояние 20–25 см, а между растениями – 10–12 см. Чеснок также можно сажать в бороздки. Чтобы не задерживать рост корней, зубчики не следует вдавливать в землю.

Если земля уплотненная, впоследствии она может вытолкнуть зубчик и чеснок замерзнет. Также земля не должна быть слишком рыхлой, ее нужно лишь немного утрамбовать. В противном случае луковички получатся мелкими и при хранении могут испортиться.

На глубину посадки влияют размер зубчиков и тип почвы. Зубчики крупного размера заделывают на глубину 8–9 см, среднего – 6–7 см. При слишком мелкой посадке зубчики могут вымерзнуть. После посадки почву

желательно замульчировать слоем торфа, опилок или перегноя толщиной 2–5 см, для задержания снега на грядках можно разложить хворост. С наступлением весенней оттепели мульчирующий слой следует убрать, чтобы не допустить подопревания растений.

Ранней весной – в первые дни посевных работ, не позднее первой декады апреля – высаживают яровой чеснок. За 2–3 дня до посадки зубчики рекомендуются поместить в холодильник, тогда они дадут лучшие всходы.

Глубина посадки весеннего чеснока составляет 4–6 см. Благодаря этому посадочный материал можно разместить во влажной почве и предотвратить выпирание зубков. В одном ряду расстояние между крупными зубчиками должно составить 6–8 см, между средними – 4–6 см. На 1 м² почвы высаживают 45–50 зубчиков озимого чеснока и 50–55 зубчиков ярового чеснока.

Чеснок хорошо отзывается на внесение минеральных и органических удобрений, предпочитая калийные и фосфорные удобрения. Озимый чеснок подкармливают ранней весной по таломерзлой земле, а яровой при появлении полных всходов. Для этого на 10 м² используют 90–100 г суперфосфата, 60 г аммиачной селитры и 50–60 г сульфата калия. Вторую подкормку проводят таким же количеством удобрений по прошествии 25–30 дней после первой подкормки.

Хотя чеснок не любит избыточное переувлажнение, ему необходим постоянный полив, особенно в первый период вегетации, когда происходит прорастание и образование зубчиков. Поливать чеснок нужно обильно, чтобы почва пропиталась влагой на глубину 30 см. Интервал между поливами составляет 7–10 дней. Первый полив проводят в начале мая вместе с подкормкой. За 25–30 дней до уборки урожая поливы следует прекратить.

Шалфей

Ботаническое описание

Многолетнее травянистое растение семейства Яснотковые. Листья перистые, простые. Чашечка имеет колокольчатую, трубчатую, трубчато-колокольчиковую или коническую форму, во время плодоношения не изменяется или немного увеличивается. Венчик двугубый. Плод представляет собой гладкие орешки яйцевидной или округлой формы, может быть трехгранным.

Ценные компоненты

Во всех частях растения содержится эфирное масло, которое состоит из D-барнеола, D-камфоры, цинеола, D-альфа-пинена, альфа- и бетатуйона. Листья содержат дубильные вещества, алкалоиды, олеаноловую и урсоловую кислоты, флавоноиды. Плоды богаты жирным маслом, в состав которого входят глицериды линоловой кислоты.

Ароматические и вкусовые характеристики

Шалфей обладает терпким, тонким, остропряным суховатым ароматом и насыщенным, пряным, с легкой горчинкой вкусом.

Использование в кулинарии и медицине

Листья используют в рыбной, пищевых концентратах, ликероводочной и консервной промышленности. Шалфей хорошо сочетается с другой пряностью – розмарином. В качестве приправы его используют в салатах, блюдах из мяса, овощей, рыбы и птицы, в супах и сладких блюдах, его добавляют к тертым сырам, которым он придает пикантный аромат.

Шалфей очень популярен в кухнях США и Южной Европы и используется в качестве отдушки табака, сыра, чая, колбас, безалкогольных напитков и ливерных изделий. Как приправу его добавляют к рубленому мясу, ветчине, свинине, дичи и почкам. Шалфей включен в состав многих пряных смесей. В кухне России его используют в качестве приправы при консервировании или мариновании сельди.

Шалфей издавна известен в народной медицине как средство для лечения бронхита, атеросклероза, туберкулеза легких, ангины, геморроя, отеков, полиартрита, стоматита, радикулита, сахарного диабета, кровоточивости десен, обильной потливости, женского бесплодия, а также в качестве тонизирующего и болеутоляющего средства, хорошо помогающего при желудочных коликах. Из свежей и высушенной травы готовят отвары и настои.

Медицинская промышленность использует настойки и экстракты шалфея, которые входят в состав многих лекарств, применяемых при воспалении полости рта, миндалин, зеве, зубной боли, катаре верхних дыхательных путей, для укрепления десен, а также как отхаркивающие средства. Зарубежная медицина рекомендует препараты с шалфеем при язвенной болезни желудка, метеоризме, желудочно-кишечных воспалениях, заболеваниях печени, гастрите, поносе, колите, заболеваниях почек и желчного пузыря. Наружно препараты из шалфея используют при ушибах и гнойных ранах.

Эфирное масло шалфея нашло свое применение и в парфюмерно-косметической промышленности, его добавляют в зубную пасту и порошок для придания аромата. Жирное масло шалфея оказывает бактерицидное действие и используется для ингаляций.

Особенности выращивания

Срок посадки: март – апрель.

Сбор: в первый год посадки – сентябрь, в последующие годы – в период образования семян.

Подготовку почвы к посеву шалфея начинают осенью. Она состоит во вскапывании участка на глубину 23–25 см, рыхлении с целью удаления сорняков и снегозадержании. На весеннюю обработку почвы оказывают влияние ее физические свойства и то, в каком состоянии она находится после зимы. Если почва легкая, ее можно просто дважды пробороновать на глубину 3–4 см, уплотнить, а потом посеять семена. Если почва тяжелая и заплывающая, то рыхлить ее следует на глубину 5–7 см, а затем выровнять поверхность при помощи грабель, прикатать и заделать семена.

Шалфеем хорошо откликается на внесение в почву азотного удобрения, уже после которого следует вносить калийное и фосфорное. Осенью на 1 м² почвы рекомендуется использовать 2 кг органического удобрения, 20 г азотного и по 10–15 г калийного и фосфорного. Дальнейшая подкормка осуществляется ранней весной на второй год жизни растения, когда под него вносят 15 г азотного удобрения на 1 м² почвы.

Посев рекомендуется проводить ранней весной пророщенными семенами, которые углубляют на 3–4 см. Расстояние между рядами должно равняться 46–60 см, а норма высева на 1 м² составлять 0,8 г.

При уходе за посевами их необходимо рыхлить, удалять сорняки, подкармливать удобрениями и умеренно поливать. В ранние сроки, пока не началось сокодвижение, следует провести омолаживание растения. Для этого требуется срезать надземную часть кустика у самой поверхности. Также ранней весной боронуют переходящие участки шалфея.

В первый год жизни лучшим сроком для уборки листьев считается сентябрь, у взрослых растений листья собирают в период образования семян. Собранную зеленую массу следует оставить для сушки в тени в хорошо проветриваемом помещении слоем 15–20 см. При искусственной

сушке температура в сушилке не должна превышать 40–50 °С.

Шпинат

Ботаническое описание

Однолетнее травянистое растение семейства Амарантовые. Обладает нежными мясистыми листьями треугольно-копьевидной формы. В высоту достигает 30–45 см. Мелкие тычиночные цветки окрашены в зеленый цвет и собраны в колосовидно-метельчатое соцветие. Пестичные цветки образуют клубочки, которые находятся в пазухах листьев. Плод представляет собой орешки овальной формы, которые спаяны в клубочки. Цветение наступает в июне – августе.

Ценные компоненты

Зелень содержит большое количество белка, превосходя по этому показателю практически все овощи, кроме молодых стручков фасоли и зеленого горошка. Кроме того, в свежем шпинате присутствуют жиры, углеводы, минеральные соли, клетчатка. Он богат провитамином А, витаминами В₁, В₂, С, Е, D, К, Р, РР и такими микроэлементами, как кальций, магний, калий, натрий, фосфор. При тепловой обработке витамины А и С не разрушаются.

Ароматические и вкусовые характеристики

Листья шпината имеют нежный, освежающий, но не яркий вкус.

Использование в кулинарии и медицине

Листья шпината идут на приготовление первых блюд – супов и зеленых щей. Часто к нему добавляют щавель, так как сам по себе он не имеет ярко выраженного вкуса, но может использоваться в качестве самостоятельного блюда как гарнир к мясу. Его листья обжаривают с яичницей, делают из них пюре, готовят на их основе зеленые соусы.

Шпинат можно сочетать с большинством продуктов, например, со сливами, помидорами, беконом, сыром, турецким горохом, мускатным орехом и кедровыми орешками. Для салатов используют молодые, хорошо промытые листья, для других блюд можно взять замороженный шпинат, который продают россыпью, блоками или в форме шариков.

При регулярном употреблении шпината в пищу развитие злокачественных опухолей затормаживается. По этой причине его используют в диете, показанной больным лучевой болезнью и при химиотерапии.

Шпинат широко распространен в детском и диетическом питании. В нем содержатся практически все известные витамины и минеральные соли. Он не вызывает аллергии и очень хорошо усваивается. Содержащиеся в шпинате вещества помогают улучшить деятельность слюнной и поджелудочной желез.

В замороженном шпинате содержится большое количество влаги, поэтому перед приготовлением его

следует заранее разморозить и отжать всю лишнюю воду.

Блюда из шпината рекомендованы при заболеваниях нервной системы, малокровии, истощении, гипертонической болезни, гастрите, анемии, сахарном диабете, энтероколите. Зелень оказывает слабительное, легкое тонизирующее, противовоспалительное и мочегонное действие. Однако ее не рекомендуется употреблять тем, кто страдает подагрой, моче-, желчно- и почечнокаменными болезнями.

Особенности выращивания

Срок посадки: конец апреля – начало мая

до конца июня, вторая-третья декада октября. *Сбор:* фаза образования 5–6 листиков. Шпинату необходима плодородная почва, поэтому выращивать его рекомендуется на окультуренном участке с богатой органическими веществами землей. Хороший урожай можно получить на суглинистых почвах, неплохих показателей возможно добиться и на песчаных почвах, но потребуются частый полив.

Почву с повышенной кислотностью необходимо предварительно известковать. Лучшими предшественниками для шпината являются овощные культуры, в почву под которые вносили органические удобрения.

Подготовку почвы для посадки шпината начинают осенью. Участок вскапывают на глубину перегнойного слоя и вносят минеральные удобрения, используя на 1 м² 30 г суперфосфата и 15 г хлористого калия. Если есть необходимость, вместе с подкормкой осуществляют и известкование почвы.

Ранней весной, когда почва готова к обработке, ее боронуют граблями, внося на 1 м² 20 г мочевины. Вносить под шпинат свежие органические удобрения (навозную жижу и навоз) не рекомендуется, потому что от этого

портятся вкусовые качества зелени.

Для равномерного получения урожая в течение весны и лета можно сеять шпинат в несколько приемов с конца апреля – начала мая до конца июня. Чтобы получить ранний урожай, можно посеять его под зиму, примерно во вторую – третью декаду октября.

Для ускорения появления всходов семена рекомендуется предварительно замочить в теплой воде на 1–2 суток. Набухшие семена перед посевом необходимо немного просушить, чтобы они не слиплись.

Лучше всего сеять шпинат рядовым способом с глубиной заделки семян 2–3 см и расстоянием между рядами 30 см. Норма высева семян на 1 м² составляет 4–5 г. После посева почву следует прикопать.

Уход за растением включает прополку от сорняков, рыхление почвы, подкормку и регулярный полив. Когда появляются всходы, необходимо провести прореживание. Расстояние между растениями должно составлять 8–10 см. В жаркую и сухую погоду шпинат требуется обильно поливать, иначе преждевременно начнет развиваться стебель. Полив можно сочетать с подкормкой, для этого на 1 м² следует внести 10–15 г азотного удобрения, например мочевины. Не следует подкармливать шпинат калийными и фосфорными удобрениями, потому что это приводит к быстрому стрелкованию.

Когда на растении образуются 5–6 листиков, можно приступать к сбору урожая. С уборкой растения стоит поторопиться, потому что переросшие листья становятся грубыми и их уже не рекомендуют в пищу. Срезают растения после обсыхания листьев от дождя или росы в несколько приемов. Сбор урожая прекращают в период массового появления стрелок.

Щавель

Ботаническое описание

Однолетнее и многолетнее травянистое и полукустарниковое растение семейства Гречишные. Двудомное растение с прямостоячим ребристым стеблем, достигающим в высоту 1 м, основание которого может быть темно-фиолетового цвета, и заканчивающимся метельчатым соцветием. Цельнокройные листья располагаются у корней на длинных черешках, основание стреловидное, центральная жилка ярко выражена. Пластинка листа достигает 15–20 см в длину. Листья сидящие, на стеблях расположены поочередно. Однополые цветки собраны в полигамные метелки цилиндрической формы, имеют розовый и красноватый окрас. Плод представляет собой трехгранную заостренную семянку длиной до 1,7 мм, гладкий, черно-коричневого цвета. Грани плода немного выпуклые, ребра острые, имеют каемку.

Ценные компоненты

В щавеле содержится много необходимых человеку химических соединений, поэтому растение очень ценится в качестве пищевого и лекарственного сырья. В состав зелени входят минеральные соли, лимонная, щавелевая и яблочная кислоты, сахара, каротин, белки, флавоноиды, витамины В₁, В₂, С, К, РР.

Все виды щавеля очень богаты витаминами, однако конский щавель отличается наибольшим содержанием витамина С.

Ароматические и вкусовые характеристики

Листья щавеля содержат щавелево-калиевую соль, которая и определяет кислый вкус этого растения.

Использование в кулинарии и медицине

В качестве листового овоща в пищу употребляют кислый щавель, реже конский.

Самым популярным блюдом из щавеля в России являются зеленые щавелевые щи, которые обычно едят со сметаной и вареным крутым яйцом. Важно помнить, что после тепловой обработки щавель становится источником вредной для организма щавелевой кислоты.

Все виды помогают улучшить пищеварение, функции желудочного пузыря и печени, обладают способностью останавливать кровотечение, заживлять раны, очень полезны при сердечно-сосудистых заболеваниях и малокровии.

Щавель противопоказан людям с желчно– и мочекаменной болезнями, нарушением солевого обмена. У них применение самого растения или препаратов из него может привести к задержке мочи, явлению уремии и другим отрицательным последствиям. Это объясняется присутствием в растении щавелевой кислоты и ее солей, которая при таких заболеваниях становится ядовитой.

Молодые листья щавеля благодаря большому содержанию в них лимонной и яблочной кислот более питательны и полезны, чем старые. При варке старых листьев рекомендуется ввести мел, чтобы щавелевая кислота выпала в осадок. Для этого на 1 кг листьев достаточно добавить 1 г мела.

Листья и плоды щавеля обладают вяжущим и обезболивающим свойствами, листья помогают заживлять раны, оказывают антитоксичное, противовоспалительное и противогрибковое действие. Отвар из них помогает усилить образование желчи и улучшить работу печени, помогает

при кровотечениях, кожном зуде и различных сыпях, обладает антиаллергическим свойством. Отвары и порошки из корня щавеля незаменимы при поносе, энтероколите, колите, гемоколиках, оказываются эффективны при простудных заболеваниях.

Особенности выращивания

Срок посадки: март – апрель, июнь – июль, октябрь – ноябрь.

Сбор: на протяжении всего периода вегетации, не позднее 1–1,5 месяца до наступления заморозков.

На одном месте культивировать щавель рекомендуется не больше 3–4-х лет, потому что при более долгом выращивании на одном участке его урожайность и качество продукции снижаются.

Чтобы получить ранний и высокий урожай щавеля, его рекомендуется высаживать на плодородной, достаточно влажной, но без застоя воды почве. Участок должен быть чистым от сорняков, особенно не любит щавель пырей. Наилучшими почвами для щавеля считаются супеси и суглинки, богатые перегноем. Также он хорошо растет на дренированных торфяных участках. Глубина залегания грунтовых вод должна составлять не более 1 м от поверхности почвы. Щавель также хорошо растет на слабокислых почвах, поэтому можно не проводить предварительного известкования.

Почву под щавель начинают готовить с осени. Для этого ее перекапывают на полную глубину перегнойного слоя, внося на 1 м² 6–8 кг компоста или навоза, 30–40 г суперфосфата и 20–30 г хлористого калия. Весной землю боронуют граблями, внося при этом на 1 м² 20 г мочевины или другого азотного удобрения. До посева следует регулярно избавлять участок от сорняков.

Щавель высеивают в три срока: ранней весной, летом и осенью. Время весеннего посева подходит, когда почва готова к обработке. Ранневесенний

посев позволяет получить урожай в этом же году. При летнем посеве семена заделывают в июне – июле после уборки ранних овощных культур. В этом случае щавель успевает укрепиться до зимы, а весной следующего года с него уже можно собрать урожай. Под зиму культуру сажают поздней осенью, в октябре – ноябре, чтобы семена не успели прорасти до наступления постоянных заморозков.

Ранневесенний посев считается наиболее оптимальным, потому что в это время в верхнем слое почвы уже достаточно влаги, что обеспечивает одновременное прорастание семян. Летний посев подразумевает регулярный полив, а его не всегда возможно осуществить. При осеннем посеве бывают случаи массовой гибели всходов, поэтому и урожай получается небольшим.

Рекомендуется сеять щавель на грядках метровой ширины, используя рядовой способ с расстоянием между рядами 25 см и глубиной заделки семян 1–2 см. Норма высева на 1 м² – 1,5–2 г. После посева семена следует прикрыть или уплотнить, чтобы они дали дружные всходы.

В первый год жизни уход за посевами щавеля заключается в регулярном рыхлении междурядий, удалении сорняков, поливах при необходимости, борьбе с болезнями и вредителями, а также в подкормке.

В первый год зеленую массу щавеля весеннего и летнего посева нужно срезать не позднее чем за 1–1,5 месяца до замерзания почвы. Если листья не убрать, то они лягут на землю плотным слоем, сквозь который не проникает воздух, поэтому растение может подопреть и прогнить.

Щавель страдает от жуков и личинок щавелевого листоеда, тли и ложногусеницы щавелевого пыльщика, его поражает мучнистая роса. Для борьбы с вредителями и болезнями можно использовать химические препараты.

Из удобрений осенью в междурядья на 1 м² почвы рекомендуется внести 4–5 кг перегноя или компоста. Весеннюю подкормку проводят на второй год жизни растения, для этого вносят полное минеральное удобрение из расчета 30–40 г суперфосфата и по 15–20 г хлористого калия и мочевины на 1 м².

Чтобы увеличить следующий урожай, после каждого среза листьев можно подкормить растение смесью минеральных удобрений, в которой преобладает азотное. Если погода дождливая, минеральные удобрения вносят в сухом виде, при сухой погоде лучше использовать жидкие удобрения.

Щавель можно убирать, когда на растении появится по 4–5 листьев нормального размера. Сначала его следует прополоть, а после уборки урожая прорыхлить междурядья мотыгой. Урожай срезают ножом, отступая от почвы 3–4 см, верхушечные почки растения лучше не повреждать. Сбор щавеля начинают в мае и заканчивают примерно в июле. За этот период можно провести 3–4 срезки. Последний сбор урожая должен состояться не позднее чем за месяц до замерзания почвы, чтобы не ухудшить урожай следующего года.

Эстрагон, или тархун

Ботаническое описание

Многолетнее травянистое растение семейства Астровые. Корневище деревянистое, немногочисленные голые, прямостоячие, желтовато-бурого цвета стебли достигают в высоту 40–150 см. Стеблевые листья заостренные, цельные, продолговатой или линейноланцетной формы, нижние листья надрезаны на верхушке. Цветки бледно-желтоватого оттенка. Соцветие густое, узкое, метельчатое. Листочки обертки имеют почти шаровидную или короткоэллиптическую форму. Обертка голая, блестящая, пленчатая по краю, зеленовато-желтоватого цвета. Плод представляет собой продолговатую семянку. Цветение наступает в августе – сентябре, созревание плодов – в октябре.

Ценные компоненты

В состав эстрагона входят каротин (провитамин А), алкалоиды, флавоноиды, эфирное масло, аскорбиновая кислота. Много в нем витаминов (А, РР, В₁, В₂, С), макро– и микроэлементов (магний, калий, кальций, натрий, железо, фосфор, йод).

Ароматические и вкусовые характеристики

Эстрагон обладает особым острым ароматом, похожим на анис, а также острым, немного горьким вкусом.

Использование в кулинарии и медицине

Эстрагон употребляют в свежем и сушеном виде. Им приправляют различные блюда, добавляют в омлеты, соусы и заправки. Тушеная морковь с эстрагоном – настоящее лакомство, причем добавить приправу к овощу необходимо всего за несколько минут до готовности. Тархун прекрасно сочетается с лимонным соусом, его добавляют к рыбным блюдам и сваренным вкрутую яйцам, он является компонентом татарского соуса, который добавляют к запеченной свинине и рыбе. Также эстрагон хорош в салатах, омлете с помидорами, говяжьих отбивных, бифштексах, подходит к вареным цуккини и цветной капусте с корнишонами.

В народной медицине эстрагон используют в качестве средства, которое лечит цингу и очищает кровь. Пряность повышает аппетит, оказывает противовоспалительное и антисептическое действие, справляется со спазмами желудка.

Тархун можно употреблять людям с больными почками, заменяя этой приправой соль, а вот беременным женщинам его лучше из рациона исключить.

Особенности выращивания

Срок посадки: посев семян – с середины апреля, срез черенков в июле.

Сбор: после достижения стеблями высоты 20 см.

Эстрагон выращивают из семян, корневыми отпрысками и разводками. Наиболее эффективным способом разведения считается второй способ, поскольку именно он обеспечивает хороший рост и развитие растения.

Грядку под эстрагон следует подготовить заранее. В почву вносят перепревший навоз или перегной из расчета 0,5 ведра на 1 м². Также на 1 м² можно внести 1,5 стакана древесной золы и по 0,3 стакана аммофоски и нитрофоски. Вместо золы подойдет известь. После внесения удобрения почву следует перекопать, разровнять граблями и обильно полить.

Корневые отпрыски помещают во влажную почву на глубину до 8 см, оставляя между ними не менее 0,5 м. Семена высеивают не раньше середины апреля. При разделении маточного куста на нем следует оставить достаточно корешков и 3–4 побега.

При размножении черенками их следует срезать в июле, а затем посадить в ящики с торфоперегноем и ухаживать за ними как за рассадой.

Уход за растением заключается в правильном поливе, который проводят не менее двух раз в неделю. Один раз за сезон в начале мая в почву вносят подкормку. Для этого в ведре воды разводят по 1 ст. л. сульфата калия, суперфосфата и мочевины.

Зелень эстрагона срезают не раньше, чем его стебли достигнут 20-сантиметровой высоты. Под зиму кусты тархуна следует обрезать,

оставив примерно 5–6 см над поверхностью. Затем их укрывают и укутывают от морозов, используя для этих целей перегной, сухие листья, торф и солому.



Заключение

Выращивание зелени в последнее время становится все более популярным занятием. Она незаменима в кулинарии, так как улучшает вкус и аромат многих блюд, и полезна для здоровья – многие зеленые пряные растения используются в народной медицине и помогают лечить болезни. Два-три вида зеленых растений можно найти на любом огороде и даже иногда на подоконнике городской квартиры.

При соблюдении всех правил и рекомендаций по выращиванию зеленных культур можно получить хороший урожай.

Однако только вовремя его собрав, можно получить действительно полезный продукт. Особенно этот вопрос актуален при выращивании зелени на продажу.

Зелень, дошедшая до определенного уровня технической зрелости, недолго остается на грядках в открытом грунте или в теплицах в таком виде, а потому ее нужно вовремя реализовать.

Свежую зелень после срезки помещают в холодную воду, а перед продажей упаковывают. Хранить ее в холодильнике не следует, так как она быстро увядает и теряет свои полезные свойства и товарный вид. Лучше всего сразу после сбора урожая отправить зелень на реализацию. Наиболее выгодно продать ее на рынке, сдать в магазин или ресторан.

Если у вас небольшие грядки с зеленью и вы выращиваете ее только для себя, то можно заготавливать ее впрок – сушить, замораживать, консервировать. Таким образом вы сможете и зимой использовать ее в кулинарных целях. Впрочем, и в это время года можно обеспечить себя свежей зеленью, например, выращивая ее на подоконниках. Это не потребует много сил и места, а ее вкус будет всегда напоминать вам о лете.



Елена Власенко



ЗЕЛЕНЬ И САЛАТЫ

Секреты чудо-урожая



- Ассортимент культур •
- Секреты агротехники •
- Свежая зелень круглый год:
на грядке, в теплице, на подоконнике •