

МОЯ
ЧУДЕСНАЯ
ДАЧА



INFANATA.COM

5

ЗЕЛЕНЬ
НА
ГРЯДКЕ

МОЯ ЧУДЕСНАЯ ДАЧА

Том 5

ЗЕЛЕНЬ НА ГРЯДКЕ

Издательский дом
«КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА»

Зеленные культуры — это овощи, у которых в пищу используют зеленые части растений. К ним относят разнообразные салаты, шпинат, некоторые многолетние культуры. Салатные растения (салат листовой, кочанный, ромэн, витлуф, эндивий, эскариол) возделывают на всех континентах земного шара. Они отвечают взыскательным потребностям вегетарианской кухни и диетического питания, богаты полезными веществами, целебны, помогают вести здоровый образ жизни.

Многолетние овощные культуры (щавель, ревень) замечательны тем, что, имея подземные запасные органы, они формируют урожай ранней весной. Обладая высокой жизненной силой, многолетние овощи меньше болеют, выдерживают большие морозы, легко переносят весенние и осенние капризы погоды и мирятся с затененностью, стабильно давая урожай.

Некоторые зеленные культуры известны в нашей стране давно, другие имеют сложную историю. Российские огородники XIX века выращивали их с успехом, но в XX веке, с его непростыми событиями, было не до овощных изысков. Новую жизнь получают такие салатные растения, как витлуф, эскариол и другие. Есть и пришельцы из дикой природы. Модная ныне рукола — не что иное, как окультуренный гулявник.

Приглашаем познакомиться поближе с разнообразным миром зеленных культур и попробовать вырастить их на своем огороде.



ЗЕЛЕНЬ НА ГРЯДКЕ



СОДЕРЖАНИЕ

Растения семейства астровые 4

Салат посевной
Цикорные салаты (эндивий, эскариол)
Цикорий салатный (витлуф)
Хризантема увенчанная

Растения семейства сельдерейные 22

Петрушка

Растения семейства луковые 26

Лук-батун
Лук-шнитт
Лук-слизун

Растения семейства капустные 34

Капуста пекинская
Капуста китайская
Горчица сарептская
Индау
Кресс-салат

Растения семейства маревые 48

Шпинат огородный
Мангольд

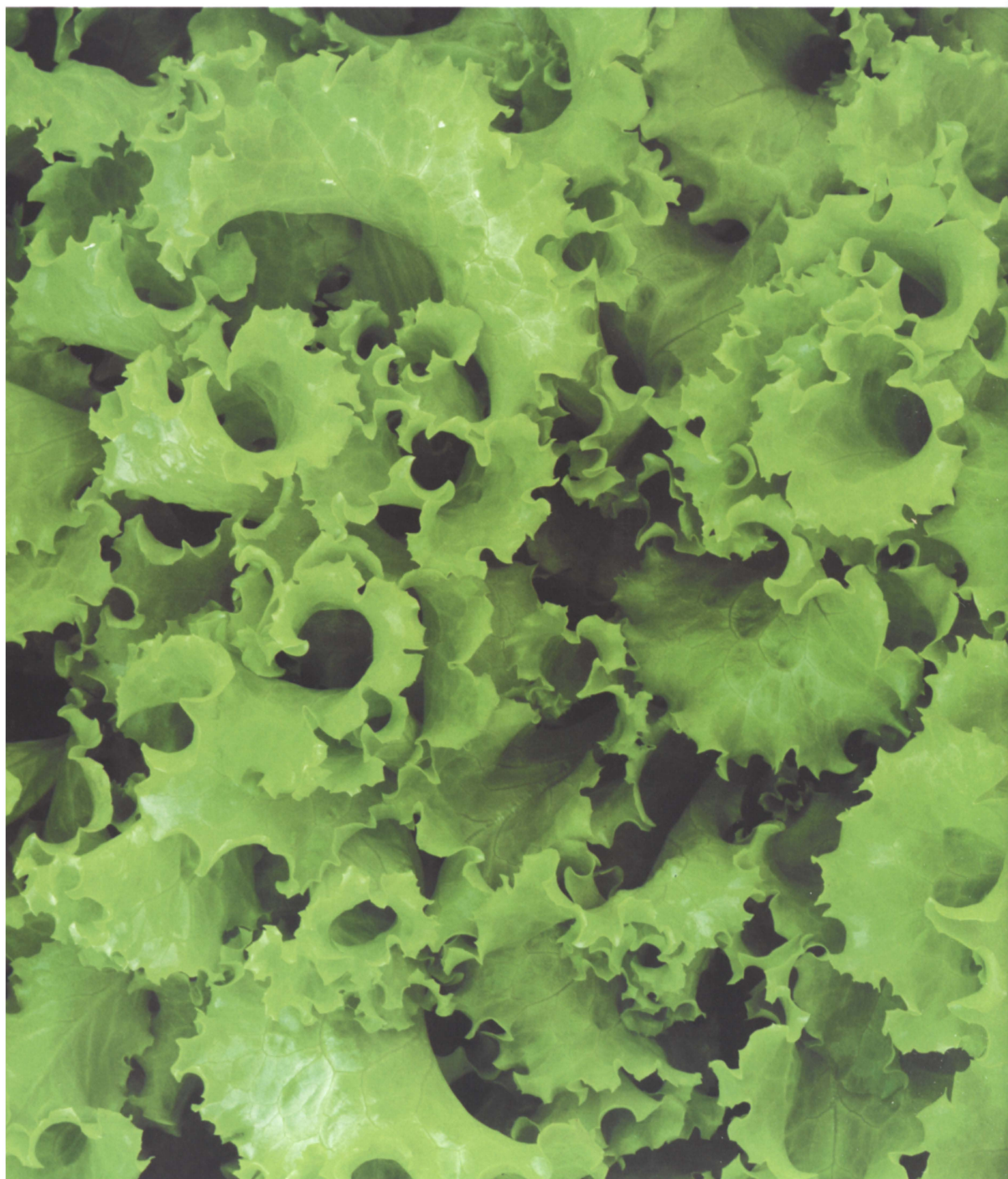
Растения семейства гречишные 56

Ревень волнистый
Щавель

Растения семейства амарантовые 66

Амарант овощной

Растения семейства астровые



САЛАТ ПОСЕВНОЙ

Салат в настоящее время в диком виде не встречается. Культурные формы произошли от различных диких форм салата, растущих в Центральной Европе, Малой Азии. Впервые его начали возделывать в Средиземноморье еще в Древнем Египте.

Салат посевной, или латук (*Lactuca sativa*), — однолетнее растение с облиственным ветвистым в верхней части стеблем высотой до 1,5 м. Листья цельные или лопастные, сидячие, крупные, различной формы. Могут быть гладкими и морщинистыми, гофрированными и курчавыми. Листья собраны в розетку, часто образуют кочан. Окраска от светло- до темно-зеленой, иногда с красными или коричневыми антоциановыми пятнами по краям или по всей поверхности. После образования кочана появляются стебель и цветонос. Цветки язычковые, обоеполые, желтые, диаметром около 1 см, собраны в метельчатое соцветие. Различают несколько разновидностей салата.



Листовой салат образует розетку листьев и утолщенный корень с боковыми корешками, расположенными неглубоко в почве. Листья различной формы, с гладкими, зубчатыми, волнистыми или рассеченными на доли краями. Сорта по консистенции листа разделяют на маслянистые и хрустящие.

Кочанный салат на начальных этапах роста развивается как листовой, максимальное количество листьев появляется к 55 дням. Затем плотно сближенные центральные листья образуют кочан, он формируется в течение 20 дней. По форме кочана сорта делятся на кочанные и полукочанные (с рыхлым кочаном). Маслянистые сорта часто образуют менее плотный кочан. Хрустящие сорта кочанного салата формируют более плотный кочан.



Салат ромэн (*романо или кос*) — это римская разновидность салата, объединяющая сорта с удлинённой формой кочана. Листья мясистые и хрустящие, с характерным терпким вкусом, используют их в свежем, тушеном и отварном виде. Растение образует крупную розетку прямостоячих, узко- или широкообратнояйцевидных, широколанцетных листьев.

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА

Салат употребляют в пищу преимущественно в свежем виде. Листья содержат до 4% сахаров, до 2,9% белков, витамины С и К, каротин, витамины группы В (В₁, В₂, В₆), Е, Р и РР, фолиевую кислоту. Салат — бесценный источник биологически активных веществ и минералов, которые находятся в сбалансированном виде. Он благотворно влияет на пищеварение, работу печени, почек, кровеносных сосудов. Салат способствует нормализации водного баланса организма. Свежий сок

рекомендуется при гипертонической болезни, сахарном диабете, он также полезен при отеках, подагре. Из стеблей салата получают млечный сок, содержащий полезный алкалоид лактуцин, используемый как обезболивающее и успокаивающее средство при хроническом бронхите, астме. Лимонная кислота, содержащаяся в соке, оказывает освежающее и бодрящее действие. Кочанный салат и ромэн обладают хорошей лежкостью, сохраняются при низкой положительной температуре более трех недель.



КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ

Легкий салатик

Пучок листового салата, 3–4 редиса, 5–6 листочков бораго (огуречной травы), 3–4 веточки листовой горчицы, 2 ст. ложки растительного масла, соль, черный молотый перец.

Листья салата порвать на части, редис нарезать тонкими дольками и выложить на салат, сверху посыпать мелко нарезанными листьями бораго и горчицы, заправить маслом, солью и перцем.



УСЛОВИЯ ВЫРАЩИВАНИЯ

Листовой салат — растение холодостойкое. Семена прорастают при температуре 5°, всходы появляются на 5–7-й день. Проростки переносят заморозки до -6°. Оптимальная температура для роста и развития салата 10–17°. Растение светолюбивое, при недостатке света, загущении вытягивается. Нормально развивается только при хорошей обеспеченности влагой. В сухую и жаркую погоду, а также при затяжном холоде в листьях появляется горечь, преждевременно образуются цветonoсы. Салат растет на любых почвах с нейтральной реакцией (рН 7), кислых почв не выносит, предпочитает рыхлые плодородные участки. Растение отзывчиво на подкормки, но не переносит высоких концентраций удобрений. Склонно к накоплению нитратов. Может страдать от недостатка бора, марганца, цинка, молибдена и кобальта.

Кочанный салат при слабой освещенности плохо формирует кочан, предпочтительно сажать его на открытых солнечных участках. Он также предъявляет более высокие требования к плодородию почвы и минеральному питанию. Лучшим удобрением для него являются перегной или компост, а из минеральных — комплексные удобрения с повышенным содержанием калия. При дефиците калия листья становятся хрупкими, кочан деформируется. Молодые растения в фазе розетки могут выдерживать кратковременные заморозки (до -8°), а взрослые сохраняются под снежным покровом (при -16–18°). Наиболее устойчивы к отрицательным температурам сорта с пигментированными листьями. Длительное воздействие низких температур на молодые растения провоцирует образование цветonoса, минуя фазу кочана. Оптимальной для роста и развития является температура 15–20°.



СОРТА

В Государственном реестре селекционных достижений зарегистрировано более 220 сортов салата.

Листовой салат: раннеспелые – АТЛЕТ, БОГЕМА, ВИТАМИННЫЙ, ЛАКОМКА, ЛЕТНИЙ ЗОЛОТОЙ, ЛОЛЛО ПРЕМИУМ, МОСКОВСКИЙ ПАРНИКОВЫЙ, МУЛЬТИ, НЕЖЕНКА, НОВОГОДНИЙ, РОСЕЛЛА, СКАЗКА, СКОРОХОД, ФАНЛИ, ФАНТАЙМ, ЭВРИКА, ЭКСКЛЮЗИВ, ЭСТАФЕТ; среднеранние – АЗАРИЙ, АМОРИКС, ГРИН МАНУЛ, ГУРМАН, ДАЧНЫЙ, ОНИКС, РАПСОДИЯ, ТВОРЕЦ; среднеспелые – АБРАКАДАБРА, АЛЕКС, БРЮНЕТ, БУКЕТ, ВИШНЕВАЯ ДЫМКА, ДИОНИС, ДУБРАВА, ЕРАЛАШ, ЗАБАВА, КРАСНОЛИСТНЫЙ ЛЕТНИЙ, КРЕДО, ЛОЛЛО РОССА, МАЛАХИТ, НЕСТОР, РЕВОЛЮЦИЯ, РИВЬЕРА, СЕВЕРНЫЙ РУМЯНЕЦ, ТАЙФУН, ФАЙЕР.

Кочанный салат: раннеспелые – ДАНКО, ДУМКА, ГОПЛАНА, ГРЕЙТ ЛАЙКС 659, ГРЭНАДА ОЖАРОВСКА, КАССИНИ, КОРАЛЛ, КРУЛЕВА ЛЯТА, МАШЕНЬКА, САШЕНЬКА;

среднеранние – ЛИБУЗА, ПОДМОСКОВЬЕ; среднеспелые – АЙС КВИН, АССОЛЬ, АТТРАКЦИОН, БЕРЛИНСКИЙ ЖЕЛТЫЙ, БУРУ, ДАЙМОНД, ЕЛЕНАС РЗ, КАДО, КАМПИОНАС РЗ, ЛИМПОПО, МЕЙ КИНГ, ОПАЛ, СОНАТА, ФЕСТИВАЛЬНЫЙ, ФОНАРИК, ШАМПАнь, ШАРТРЕЗ; среднепоздние – КРУПНОКОЧАНЫЙ, КУАЛА, РОКСЕТТЕ, РУБЕТТ РЗ, ХРУСТАЛЬНЫЙ; позднеспелые – ГАЛЕРА, КОЛОБОК, МИРЕТТ, ТАРЗАН, ЧЕЛЛЕНДЖ, ЭМБРЕЙС.

Полукочанные сорта: раннеспелые – КРИМСОН, ЛОЛЛО БИОНДА, ЛОКАРНО РЗ, РИЖСКИЙ; среднеранние – АВРОРА, КОНКОРД РЗ, ТЕРЕМОК, ЭВРИДИКА, ЯХОНТ; среднеспелые – АДМИРАЛ, АЗАРТ, АНАПЧАНИН, БОСТОН, ГЕЙЗЕР, ГРАНД РАПИДС, ДОМИНО, КУЧЕРЯВЕЦ ГРИБОВСКИЙ, ОРФЕЙ, ХАМЕЛЕОН; среднепоздние – КЛАВИР, КУЧЕРЯВЕЦ ОДЕССКИЙ.

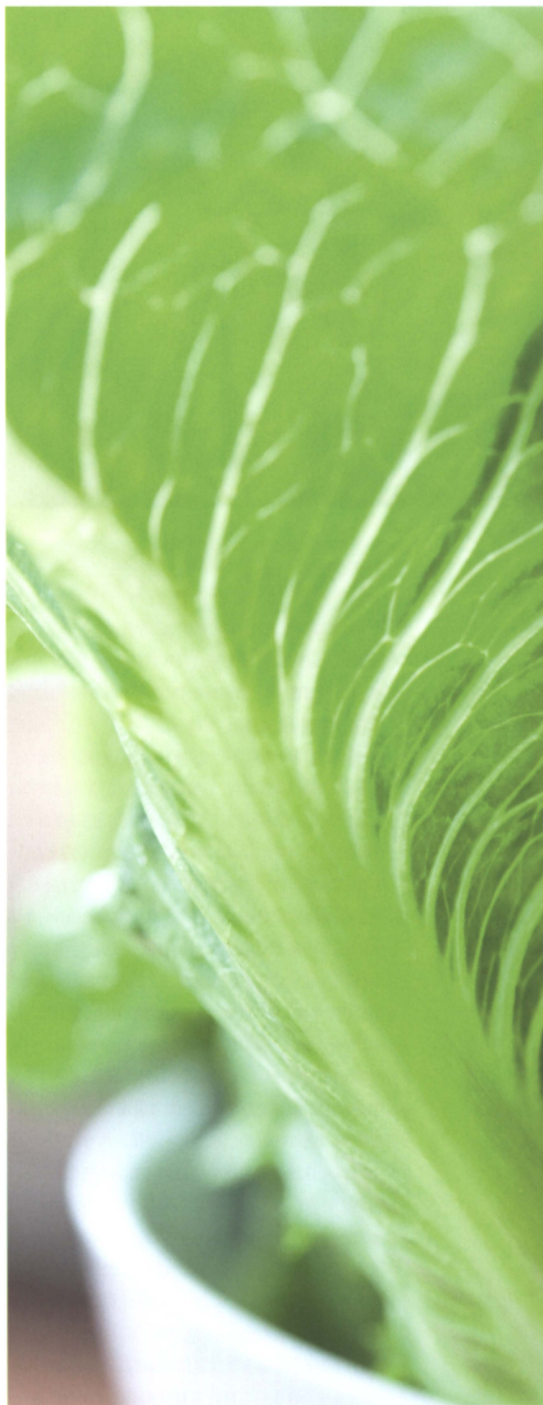
Салат ромэн: раннеспелый – СТАНИСЛАВ; среднеспелые – АДАМАНТ, ВЯЧЕСЛАВ, ДЕНДИ, РОДЖЕР; позднеспелый – РЕМУС.

Салат ромэн по своим биологическим свойствам схож с позднеспелыми сортами кочанного салата, но отличается холодоустойчивостью, устойчивостью к стрелкованию. Меньше, чем кочанный салат, подвержен болезням. Растение светолюбивое, но выдерживает полутень. Переносит осенние и весенние кратковременные заморозки до -5° . Предпочитает плодородные почвы, чувствителен к влажности почвы и воздуха, отзывчив на азотные и калийные удобрения, но не выносит кислых почв.

АГРОТЕХНИКА

Для раннего посева листового салата выбирают светлый прогреваемый участок. Органические удобрения вносят при подготовке грядки с осени (перегной — 3–4 кг на 1 кв. м). Одновременно добавляют полное минеральное удобрение. Салат хорошо отзывается на внесение в рядки при посеве гранулированного суперфосфата (6–8 г на 1 кв. м). Кислые почвы известкуют. Ранние сорта сеют с конца апреля — начала мая с интервалом 2 недели, среднеспелые и поздние сорта, устойчивые к стрелкованию, — с мая до середины июня. Почву перед посевом тщательно разделяют и выравнивают граблями. Семена высевают в бороздки, расположенные через 15–20 см, на глубину 1,5–2 см, присыпая землей.

После посева почву слегка уплотняют, мульчируют торфом, опилками, перегноем, чтобы не образовалась почвенная корка. Ранние посевы укрывают пленкой. Всходы появляются через 12–15 дней, летом через 5–6 дней. Через две недели после всходов растения прореживают в рядках, оставляя расстояние 5–6 см. Салат в начале роста требует высокой влажности почвы и воздуха. Полив проводят между рядами, стараясь не увлажнять листья. Растения салата склонны к накоплению нитратов, поэтому на хорошо удобренной почве подкормки не проводят.





ВОПРОС – ОТВЕТ

Слышали, что салат можно использовать как уплотняющую культуру. С какими растениями его лучше высаживать?

Листовой салат можно подсеивать к тугорослым культурам, таким как морковь, пастернак, сельдерей, в соотношении 1:10. Он хорошо сочетается со свеклой, фасолью, мангольдом и луком-пореем. Как почвопокровную культуру его используют среди разных видов капусты, а краснелистные сорта прекрасно смотрятся в бордюрах, с цветами. Выбранные при прорывке молодые растения кочанного салата подсаживают в междурядья земляники, размещают среди огурцов, кабачков, по краям грядок с луком или озимым чесноком. Салат ромэн может служить уплотнителем к ранней белокочанной и цветной капусте.

При слабом росте и появлении бледных мелких листьев следует подкормить мочевиной (5–10 г на 10 л воды).

Кочанный салат выращивают семенами или рассадой. Его сеют в 2–3 приема по 2–3 сорта в каждый срок, начиная с конца апреля. Бедные почвы заправляют с осени перегноем (2–3 кг на 1 кв. м) и минеральными удобрениями. Чтобы избежать накопления нитратов, азотные удобрения рекомендуется вносить весной в виде мочевины или осенью в виде сульфата аммония — 10–15 г на 1 кв. м. Семена высевают рядами на расстоянии 45 см. Прореживают первый раз в фазе образования 2–3 настоящих листьев. При втором прореживании убирают лишние растения в фазе 4–6 листьев, оставляя между ними расстояние 15–20 см, у крупнокочанных сортов — 25–30 см. Первую подкормку дают в фазе двух настоящих листьев, вторую — через 2–3 недели комплексным удобрением. Рассадку кочанного салата готовят за 25–30 дней до высадки с пикировкой или без нее.

Салат ромэн сеют на грядку ранней весной (конец апреля), летом (первая половина июля) и под зиму (при наступлении устойчивого холода –4–5°). Самый ранний урожай в открытом грунте получают, используя рассадку, которую готовят так же, как и рас-



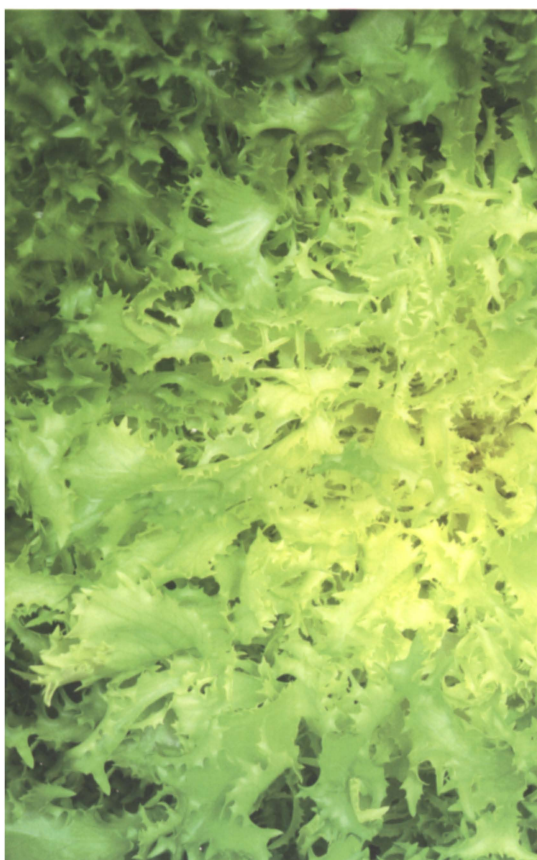


ИЗ ОПЫТА САДОВОДОВ

В нашей семье все очень любят свежую зелень. Особенно нам нравится готовить летние салаты из свежего, только что сорванного листового салата с огурцами, укропом, петрушкой и луком. Стараемся разнообразить меню и украсить огород. С помощью салатов это несложно сделать. Полукруглую грядку я делю на сектора. Почву готовлю с осени, перекапываю, вношу 1–2 ведра компоста, 15–20 г нитрофоски на 1 кв. м. В каждый сектор рано весной, в начале мая, высаживаю семена салата. Землю перед посевом рыхлю, намечаю полукруглые бороздки по форме гряды. Использую сорта разных сроков созревания с различной окраской листьев. Чередую зеленые (Сказка, Лето, Малахит) и краснолистные (Лолло Премиум, Роселла, Рубиновое кружево) сорта. Сектора разделяю низкорослыми бархатцами. Уход за салатом несложный. Посевы обязательно присыпаю компостом. После появления всходов аккуратно рыхлю, пропалываю, поливаю, прореживаю растения. Получается необыкновенно нарядный овощной цветник.

С. Кулагина, Москва

саду кочанного салата, в течение 30–40 дней. На постоянное место растения высаживают в фазе 3–4 листьев в конце апреля. Всходы салата ромэн появляются через 12–15 дней весной и через 5–6 дней летом. Через неделю после появления всходов почву рыхлят, удаляя сорняки. В фазе 2–3 настоящих листьев рядки прореживают, оставляя между растениями 3–4 см. Через две-три недели удаляют лишние растения, оставляя их на расстоянии 15–30 см. Чтобы улучшить вкус, поднимают и связывают верхушки листьев бечевкой, когда они вырастут высотой 20–30 см. После отбеливания кочан и листья салата становятся нежными, исчезает горечь. Ослабленные растения подкармливают после прореживания коровяком, разбавленным с водой в соотношении 1:5. Последующие азотно-калийные подкормки делают в период интенсивного роста до смыкания листьев.



КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ

Салат из эндивия с яблоком

Листья эндивия – 100 г, 1 кислое яблоко, нежирная сметана или натуральный йогурт, соль по вкусу.

Листья хорошо промыть, обсушить, нарезать тонкими полосками, посыпать солью и оставить на несколько минут. Затем слегка отжать, выложить в салатник, добавить мелко нарезанные яблоки и заправить сметаной или йогуртом.

ЦИКОРНЫЕ САЛАТЫ

К салатам цикорным относят эндивий и эскариол. Растения происходят из Индии, откуда они попали в Средиземноморье. В Европе культивируются с XVII века. Эндивий и эскариол были хорошо известны в дореволюционной России. В последнее время вновь успешно осваиваются российскими огородниками. Салат цикорный — двулетнее растение, которое выращивают как однолетнее.

ЭНДИВИЙ

Эндивий (*Cichorium endivia* var. *crispum*) образует разветвленные корни и мощную розетку многочисленных сильно рассеченных прикорневых листьев. Существуют две разновидности эндивия: с сильно изрезанными листьями и с узкими прямостоячими, рыхло расположенными листьями. Стебель прямостоячий, ветвистый, высотой до 1 м. Цветки мелкие, голубые, сиреневые, реже белые, собраны в корзинки в пазухах листьев или на концах побегов.

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА

Листья эндивия содержат белок, ценные сахара, витамин С, соли калия, кальция, железа, магния, фосфора. Пикантная горечь листьев обусловлена гликозидом интибином. Он служит мочегонным средством при многих заболеваниях. Наличие инулина в растении полезно людям, больным сахарным диабетом. В пищу употребляется в свежем, вареном, тушеном и протертом виде как гарнир.

УСЛОВИЯ ВЫРАЩИВАНИЯ

По биологии эндивий схож с листовым салатом. Семена прорастают при 4–5°, взрослые экземпляры переносят осенние заморозки до –8°. В районах с мягкими зимами могут зимовать в открытом грунте. Оптимальная температура для роста и развития 15–20°, при бо-

лее высокой температуре листья мельчают, усиливается горечь. Выдерживает полутень и загущение. Его успешно выращивают в качестве уплотнителя в парниках и теплицах. Эндивий предъявляет высокие требования к плодородию и структуре почвы. Хорошо удается на плодородных супесчаных и суглинистых почвах, а также на окультуренных торфяниках с нейтральной реакцией. Кислых почв не выносит. Эндивий отзывчив на внесение азота при достаточном наличии калия в почве. Растение предпочитает умеренную влажность почвы в течение всей вегетации. Следует избегать попадания влаги внутрь розетки листьев. Вегетационный период — от 75 до 115 дней.

АГРОТЕХНИКА

При подготовке гряд на бедных почвах под осеннюю перекопку вносят компост 4–5 кг на 1 кв. м и 20–30 г комплексных минеральных удобрений. Для получения ранней продукции выращивают рассаду. В июне в возрасте 30–35 дней ее высаживают по схеме 20х30 см или 20х20 см. Загущенная посадка ускоряет созревание, листья внутри слегка отбеливаются. Семена сеют весной, летом и осенью. Для осенней культуры в почву вносят комплексные минеральные удобрения, посев проводят с конца июня до середины июля. Семена высевают в бороздки глубиной 1 см, расположенные через 40 см. Всходы прореживают, первоначально оставляют расстояние в ряду 5–10 см, затем 20–30 см. В течение вегетации своевременно рыхлят почву на небольшую глубину, пропалывают и регулярно поливают. При слабом росте растения подкармливают комплексными минеральными удобрениями. Для повыше-

СОРТА

В Государственный реестр селекционных достижений внесено 9 сортов эндивия: БАРУНДИ, ВЕСЕННЕЕ КРУЖЕВО, ВЕСЕННИЙ, ГАЛАНТИ, КОРОЛЕВСКИЙ, КРУЖЕВО, МОНАКО, РОДОС, СИГАЛ.



ния вкусовых качеств через 2,5–3 месяца после посева связывают розетки листьев шпагатом, накрывают растения светонепроницаемыми колпаками или высоко окучивают. Отбеленные листья становятся более хрустящими, менее горькими. Спустя 3 недели эндивий готов к употреблению. Осенью до наступления сильных холодов растения с небольшим комом земли прикапывают в подвале или теплице в ящик с влажным песком. В темноте растения постепенно отбеливаются. При температуре 1–5° они сохраняют свои товарные качества до 3 недель.



ЭСКАРИОЛ

Эскарриол (*Cichorium endivia* var. *latifolium*) отличается от эндивия широкими цельнокрайними листьями с мясистой центральной жилкой. Образует более мощную розетку, состоящую из 30–50 горизонтально расположенных листьев. Край листа зубчатый, слабо или сильно волнистый. Корни неглубокие, сильно разветвленные. Цветки крупнее, чем у эндивия, собраны в соцветия корзинки.

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА

Эскарриол богат солями кальция, железа, магния, необходимыми для регулирования водного баланса в организме. Салат улучшает аппетит, благоприятно влияет на работу желудочно-кишечного тракта и кровеносной системы. Зеленые листья перед употреблением погружают в теплую воду на 20 минут, чтобы снять горечь, затем моют. Нарезанную зелень можно оста-

вить на некоторое время на воздухе, подвяливаясь, листья становятся менее горькими.

УСЛОВИЯ ВЫРАЩИВАНИЯ

Растение переносит заморозки до -3° , требовательно к влаге, светолюбиво. Предпочитает солнечное, хорошо защищенное от ветра место. Лучше всего растет и развивается на рыхлых, плодородных почвах с нейтральной реакцией (рН 6,5). Не выносит кислых почв и высоких температур. Хорошо удается во второй половине вегетации при коротком дне, долго сохраняет товарные качества.

АГРОТЕХНИКА

Почву для посадки готовят так же, как и для эндивия. Эскарриол для летнего потребления возделывают через рассаду, семена высевают с конца марта. При подготовке рассады следят, чтобы температура воздуха не

СОРТА

В Государственный реестр селекционных достижений внесено 3 сорта эскариола: ДИЕТИЧЕСКИЙ, F1 ИНДИГО, ПАЛА РОССА.

опускалась ниже 10°. В противном случае растения преждевременно зацветают. Рассаду пересаживают с комом земли на постоянное место в фазе 5–6 листьев после окончания заморозков. Высаживают с расстоянием 25 см, не заглубляя корневую шейку. Иногда применяют загущенную посадку 20х20 см, что ускоряет переход растений к технической спелости. Внутренние листья при этом отбеливаются. После посадки рассады растения обильно поливают и мульчируют сухим торфом или перегноем.

Для осенне-зимнего потребления эскариол высевают во второй половине июня сразу на постоянное место, рядами через 30–45 см. Уход аналогичен уходу за эндивием.

Повысить вкусовые качества и устранить излишнюю горечь эскариола можно, если отбелить листья, когда они достигнут максимальной величины. Поздней осенью растения с комом земли переносят для доращивания и хранения в парники, укрыв их от промерзания. В темноте они постепенно отбеливаются. В безморозную погоду парники проветривают, чтобы предупредить загнивание листьев и продлить срок потребления. Лучшая температура для хранения эскариола 1–2°.



КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ

Тушеный цикорный салат

Листья эскариола и эндивия, 50 г сливочного масла, 1 ст. ложка лимонного сока.

Очищенные промытые листья салата нарезать, посолить и тушить на сливочном масле 20–25 минут. Перед подачей полить лимонным соком.



КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ

Салат из витлуфа со свеклой

Кочаны витлуфа – 250 г, вареная свекла, яблоко, соль, перец, растительное масло, уксус или майонез. Кочаны цикория разделить на листья, промыть, нарезать. Вареную свеклу и яблоко натереть на крупной терке или нарезать кубиками. Все смешать и заправить. Предварительно приготовить приправу для салата из растительного масла, уксуса (или лимонного сока), соли и перца. В приправу можно добавить зелень петрушки и сельдерея, репчатый лук. Приправу из растительного масла можно заменить майонезом или нежирным йогуртом.

ЦИКОРИЙ САЛАТНЫЙ, или ВИТЛУФ

Цикорий салатный, или витлуф (*Cichorium inthybus* var. *foliosum*), в диком виде встречается в Евразии от Скандинавии до Средиземноморья, а также в Восточной Сибири и Индии. В культуру введен в Средиземноморье. Известно о его выращивании в Древнем Риме. В России разводят с XIX века преимущественно ради получения корней. Это многолетнее растение, которое возделывают как двулетнее. Широко распространен витлуф в Западной Европе, особенно в Бельгии и Нидерландах (в переводе с голландского языка витлуф означает «белый лист»). В первый год жизни формирует длинный белый корнеплод конической формы и розетку крупных широких листьев. На второй год образуется ветвистый стебель высотой до 1,5 м с мелкими узкими листьями и зацветает. Цветки мелкие, голубые или белые, собраны в корзинки.

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА

Из корнеплодов зимой выгоняют кочанчики с сочными хрустящими листьями. Они

содержат белки, жиры и углеводы, витамин С и каротин, богаты солями калия, кальция, фосфора, натрия, железа. В составе углеводов — легкоусвояемый инулин, полезный при сахарном диабете. Используют также молодые зеленые прикорневые листья в салатах и крошках. Корни заготавливают как суррогат кофе. Их обжаривают, делают порошок или густой сироп, который заменяет кофе. Его рекомендуют пить при различных болезнях сердца, в частности аритмии и тахикардии. Настои и отвары витлуфа обладают фитонцидными свойствами, их успешно используют в борьбе с тлей.

УСЛОВИЯ ВЫРАЩИВАНИЯ

Витлуф неприхотлив, растет в любых климатических условиях. Взрослые растения морозостойки, корнеплоды сохраняются зимой под снегом при -30° . Семена прорастают при температуре $2-3^{\circ}$, а всходы легко переносят весенние заморозки $-4-5^{\circ}$. Растение влаголюбиво, отзывчиво на калийные удобрения. При недостатке калия наблюдается преждевременное стеблевание. Предпочитает суглинистые, хорошо удобренные почвы с нейтральной реакцией, на кислых почвах растет плохо.

АГРОТЕХНИКА

Почву на участке, предназначенном для выращивания витлуфа, с осени глубоко обрабатывают, одновременно вносят фосфорные и калийные удобрения. Органические удобрения заделывают под предшествующую культуру или дают дозу не более 2,5 кг на 1 кв. м. При избытке органики корнеплод сильно ветвится. Весной при рыхлении почвы добавляют азотные удобрения, выравнивают поверхность граблями. Семена высевают при температуре почвы $7-10^{\circ}$. Посев в холодную землю ведет к преждевременному стеблеванию. Глубина заделки семян 1–1,5 см. Размещают витлуф рядами через

ВОПРОС – ОТВЕТ

Какие корнеплоды витлуфа можно использовать для выгонки?

При уборке витлуфа отбраковывают мелкие, тонкие или сильно переросшие корнеплоды. Для выгонки берут экземпляры диаметром 2,5–4 см, длиной около 18 см. Состояние корнеплодов можно оценить на продольном разрезе. В мякоти замечен зачаток будущей головки.



СОРТА

В Государственный реестр селекционных достижений внесено 2 сорта витлуфа: скороспелый – КОНУС, среднеспелый – РАКЕТА.



45 см. После посева почву слегка прикатывают. Уход за растениями состоит в своевременном прореживании, рыхлении, поливе и прополке. Всходы появляются через 8–10 дней. После появления всходов почву сразу же рыхлят. Прореживание выполняют в фазе двух пар настоящих листьев – на 8–10 см и перед смыканием листьев на 15–18 см. Изреженность приводит к получению крупных и разветвленных корнеплодов, не пригодных для выгонки. За вегетацию делают 3–4 рыхления междурядий, постепенно увеличивая глубину до 14–16 см, стараясь не повредить корни. Почвенную корку разрушают после каждого дождя или полива.

Поливают только в засушливый период и во время формирования корнеплодов. Подкормки проводят на бедных почвах после первого и второго прореживания, внося комплексные минеральные удобрения. При второй подкормке используют только фосфорно-калийные удобрения или древесную золу по 1 стакану на 1 кв. м. Убирают корнеплоды в конце сентября вместе с ботвой. Для оттока питательных веществ в корни растения складывают на 7–10 дней в бурт листьями наружу. Затем их обрезают на 1–3 см и убирают в погреб или подвал. Хранят в ящиках, пересыпая сухим торфом, песком при температуре 1–2°. Перед выгонкой у корнеплодов удаляют боковые корни, их плотно высаживают в вазоны, ведра или ящики с легкой почвой или песком, оставляя сверху только головку. Почву увлажняют, прикрывают темным материалом, емкости ставят в прохладном помещении (2–10°) на 2 недели. Затем переносят в помещение с температурой 12–18°. Через 3–4 недели после высадки продукция готова. При выгонке на свету листья зеленеют и дают больше горечи. При температуре 16–18° кочанчики поспевают быстрее, но образуют больше горечи, при температуре 10° период выгонки увеличивается, кочанчики становятся более плотными, сочными и сладкими.



ХРИЗАНТЕМА УВЕНЧАННАЯ

Хризантема как овощное растение издавна широко известна в Юго-Восточной Азии. Более двух тысяч лет несколько видов хризантемы используют в пищу в Китае, Индии, Японии. Популярны хризантема килеватая, многолистная, шелковицелистная. Но наиболее часто употребляют в пищу хризантему увенчанную.

Хризантема увенчанная (*Glebionis coronaria*) — однолетнее растение высотой до 100 см, с гладким мясистым сильноветвистым облиственным стеблем и дважды перистораздельными листьями. Цветки собраны в одиночные корзинки на концах длинных цветоносов. Венчики язычковых цветков на периферии соцветия обычно желтые, разных оттенков, иногда белые, а трубчатых в центре — желтые.

КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ

Тушеные листья хризантемы

Молодые листья хризантемы тщательно вымыть, нарезать на кусочки длиной 5 см, сложить в разогретую глубокую сковороду с растительным маслом, добавить соль и залить водой (0,5 стакана). Поставить на огонь и довести до кипения. В горячем виде это блюдо — очень вкусный гарнир.

Салат из зелени хризантемы

Листья хризантемы, укроп и репчатый лук или лук-шалот мелко нарезать, посолить, смешать с лимонным соком и растительным маслом. Салат подходит к мясным блюдам.



ВОПРОС – ОТВЕТ

Как получить семена овощной хризантемы?

Для получения семян хризантемы в условиях умеренного климата ее следует выращивать рассадой. Период от появления всходов до созревания семян составляет от 130 до 190 дней. На рассаду семена высевают в третьей декаде апреля, за 25–30 дней рассада готова к высадке в грунт. Семена созревают в течение 30–60 дней после опыления цветков. Пожелтевшие и подсохшие корзинки убирают выборочно, по мере созревания, и раскладывают в сухом проветриваемом помещении для дозревания. Окончательно убирают все семенники, связывают их в небольшие пучки и подвешивают для дозревания и сушки. Созревшие семена легко высыпаются из корзинки.

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА

Листья и цветки хризантемы содержат до 4,6 мг% бета-каротина, около 20 мг% витамина С, а также витамины В₁, В₂, РР, значительное количество калия, кальция, фосфора и натрия. Это диетический продукт, в листьях которого присутствует до 3,8% углеводов, в цветках — до 7,3%. Растение принадлежит к особо ценной группе желто-зеленых овощей, повышающих устойчивость организма человека к неблагоприятным условиям среды и сопротивляемость многим заболеваниям.

Листья овощной хризантемы обладают нежным ароматом. В пищу употребляют листья, стебли и лепестки цветков в свежем и вареном виде. Темно-зеленые молодые листочки хризантемы используют в салатах, их тушат с овощами. Вареными и сырыми бутонами и распустившимися цветками можно изысканно украсить всевозможные блюда. Цветки хризантемы перед употреблением в пищу вымачивают в уксусе с сахаром.

Листья хризантемы можно добавить при солении и мариновании огурцов, помидоров, патиссонов. Лепестки желтых хризантем сушат и маринуют, и они становятся похожими на сухофрукты.

УСЛОВИЯ ВЫРАЩИВАНИЯ

Растение холодостойкое, засухоустойчивое, светолюбивое, экологически пластичное, неплохо приспосабливается к новым условиям выращивания. Его можно с успехом возделывать в средней полосе России. Почвы предпочитает легкосуглинистые, плодородные.

АГРОТЕХНИКА

Почву готовят с осени, под перекопку вносят компост или перегной (4 кг на 1 кв. м). Выращивают хризантему рассадным способом или посевом непосредственно в грунт. Для непрерывного получения свежей зелени посевы проводят все лето до начала августа.



Семена можно высевать рано весной рядами с расстоянием 30–40 см на глубину 1,5–3 см в зависимости от почвы. С появлением всходов растения прореживают, оставляя расстояние около 40 см. Через месяц после появления всходов хризантема готова к уборке, позднее стебель и побеги грубеют и в пищу можно употреблять только листья. Период цветения растянут и составляет около месяца.

СОРТА

В Государственном реестре селекционных достижений зарегистрировано 4 сорта хризантемы увенчанной: ДЕБЮТ, МИРАЖ, УЗОРЧАТАЯ, ЯНТАРНАЯ.

Растения семейства сельдерейные





ПЕТРУШКА

Родина петрушки кудрявой (*Petroselinum crispum*) — Средиземноморье, где она встречается в диком виде, там же ее начали впервые культивировать. Первоначально резные листья петрушки использовали для изготовления венков и украшения жилища. В Средние века начали использовать корни и листья для сдабривания пищи. В России петрушку разводили с XVI века как лекарственное растение.

Петрушка — двулетнее растение, в первый год образует розетку листьев, на второй год — цветonoсный стебель. Корень в зависимости от разновидности может быть тонкий веретеновидный (у листовой петрушки) или утолщенный конусообразный (у корневой петрушки). У листовой петрушки корнеплод в пищу не используют. Корнеплод корневой петрушки напоминает корнеплод моркови, листья его пригодны в пищу. Листовая петрушка бывает двух типов — с гладкими и курча-

выми листьями. Листья дважды- или триждыперистые с зубчатыми сегментами на длинных черешках. Цветonoсный стебель высотой 80–100 см, ветвистый. Соцветие — сложный зонтик, цветки желто-зеленые. Плод вислоплодник, семя с 5 нитевидными или вздутыми ребрами.

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА

Ароматные листья и корнеплоды петрушки издавна используют в пищу как пряность, добавляют в салаты, мясные блюда, кладут в бульоны. Растение отличается высоким содержанием витамина С (до 400 мг%) и каротина, а также наличием витаминов В₁, В₂, В₉, РР, К, Е. Богато оно фитонцидами, эфирными маслами, калием, натрием, кальцием, магнием, фосфором.

Петрушка высоко ценится в диетическом питании, ее рекомендуют для улучшения аппетита, при заболеваниях печени и желчного пузыря. Народная медицина использует петрушку



СОРТА

В Государственный реестр селекционных достижений включен 51 сорт петрушки.

Листовая петрушка: раннеспелые сорта – АСТРА, БИСЕР, ГЛОРИЯ, ИЗУМРУДНЫЕ КРУЖЕВА, ОБЫКНОВЕННАЯ ЛИСТОВАЯ, РУССКОЕ ЗАСТОЛЬЕ, УТРЕННЯЯ СВЕЖЕСТЬ, ФИТНЕС; среднеспелые – БРИЗ, БУТРЕБРОДНАЯ, ВИТАМИННАЯ, ВОРОЖЕЯ, ЗЕЛЕНый ЖЕМЧУГ, ИТАЛЬЯНСКИЙ БОГАТЫРЬ, НЕЖНОЕ КРУЖЕВО.

Корневая петрушка: ранний сорт – САХАРНАЯ; среднеспелые сорта – ДОБРОЕ УТРО, ИГЛ, КОНИКА, ЛЕКАРЬ, ПИКАНТНАЯ, ПРЕСТИЖ, УРОЖАЙНАЯ, ФИНАЛ; среднепоздний – ЛЮБАША; поздний – ОЛОМУНЬЦКА.

при лечении желчнокаменной и почечнокаменной болезней. Считается, что она способствует кроветворению, помогает заживлению ран, излечивает глазные болезни, восстанавливает силы, снимает воспалительные процессы. Корневые формы являются сильным мочегонным средством.

УСЛОВИЯ ВЫРАЩИВАНИЯ

Растение устойчиво к холоду, семена начинают прорастать при температуре 3–4°, всходы выдерживают заморозки до -6°. Корнеплоды относительно морозостойки, зимуют в грунте в средней полосе России. Оптимальная температура для роста и развития петрушки 16–18°. При высокой температуре растения становятся более ароматными, но задерживаются в росте. Петрушка требовательна к почве, хороший урожай дает на богатых плодородных, рыхлых, суглинистых или супесчаных землях. Растение светолюбивое, его следует размещать на открытых участках. При затенении корнеплод развивается медленно.

АГРОТЕХНИКА

Почву готовят тщательно, с осени перекапывают, вносят перегной. Под весеннюю перекопку вносят полное минеральное удобрение. Петрушка не переносит повторных посевов, не следует ее размещать и после моркови или других растений семейства сельдерейные. Посев проводят рано весной в рыхлую влажную почву. Семена петрушки тугорослые, для получения дружных всходов их рекомендуют за 4–5 дней до посева замочить и регулярно менять воду. Можно также использовать барботирование. Семена высевают с междурядьями 25–30 см на глубину не более 0,5–1 см, слегка присыпают землей. После появления всходов их прореживают, оставляя около 30 растений листовой петрушки и 20 растений корневой петрушки

на 1 пог. м. Можно сеять петрушку в течение всего лета понемногу и таким образом получать свежую зелень до начала осени.

На бедных почвах растение следует регулярно подкармливать, лучше всего разведенным навозом (1:10) или птичьим пометом (1:15–20). На богатых же почвах обычно подкармливают один раз в начале роста. Корневую петрушку подкармливают комплексными минеральными удобрениями. В засушливые периоды требуется полив.

Листья срезают в течение всего сезона. Осенью после последней срезки листьев растения оставляют под зиму. Они хорошо переносят зимовку, как только сойдет снег у них начинают отрастать листья. Корневые сорта выкапывают в сентябре, обрезают листья и закладывают на хранение. Хорошо хранятся корни, порезанные на пластины и высушенные в духовке. Высушенная зелень — отличная приправа в зимнее время.

КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ

Зеленое масло

В размягченное сливочное масло (100 г) добавить по вкусу соль, мелко нарезанную зелень петрушки (1–2 ст. ложки), 1 ч. ложку лимонного сока, хорошо взбить. Использовать для приготовления бутербродов.



Растения семейства луковые





ЛУК-БАТУН

Лук-батун (*Allium fistulosum*), дудчатый, зимний, песчаный или сибирский — один из наиболее распространенных культивируемых луков. Родом он из Китая, его издавна выращивали в Китае, Японии, на Дальнем Востоке.

Растения лука-батуна средней мощности, высотой 30–40 см. Листья дудчатые, более крупные, чем листья лука репчатого, темно-зеленые, с небольшим восковым налетом, горько-острые. Настоящей луковицы лук-батун не образует, в нижней части ложного стебля формируется утолщение диаметром 2–3 см, покрытое красновато-бурыми или коричневыми чешуями. Зацветает растение на второй год жизни, затем цветет ежегодно. Цветоносный стебель несет соцветие — шаровидный зонтик, число желтоватых цветков достигает 200–300.

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА

Листья лука-батуна очень богаты витамином С (до 90 мг%), в них так-

же имеется каротин, витамины группы В, РР, никотиновая кислота, эфирные масла, фитонциды. Наиболее полезны и вкусны нежные листья первой весенней срезки, в них содержится наибольшее количество витаминов. После появления цветоносов листья грубеют. В народной медицине батун используют как потогонное, болеутоляющее и восстанавливающее силы средство, при лечении нарывов, а также желудочно-кишечных заболеваний.

УСЛОВИЯ ВЫРАЩИВАНИЯ

Растение зимостойкое, морозостойкое. Не вымерзает даже в суровые зимы с незначительным снежным покровом. Начинает отрастать еще под снегом. На одном месте растет 3–4 года, затем урожайность снижается. Оптимальная температура для роста и развития 23–25°. Лук-батун требователен к свету, предпочитает открытые солнечные участки. Это растение длинного дня: нормальное развитие, цветение, образование семян у него идут при длинном дне, при

СОРТА

В Государственный реестр селекционных достижений включено 24 сорта лука-батун: АПРЕЛЬСКИЙ, БАРОН, ВАЛДАЙ, ИСПОЛИН, ЛАДОЖСКИЙ, МАЙСКИЙ, МОЛОДЕЦ, НЕЖНОСТЬ, ПАРАДЕ, ПЕРФОРМЕР, ПИКНИК, РУССКИЙ ЗИМНИЙ, САВЕЛ, ТРОИЦА, УРАЛЬСКИЙ СЕМЕЙНЫЙ и др.



КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ

Суп с луковыми клецками

На 4 порции потребуется 4 стакана готового бульона (куриного или овощного), 3 ст. ложки мелко нарезанного лука-батунa, 2 яйца, 4 ст. ложки молока, 1 ст. ложка муки, соль по вкусу.

Яйца взбить с молоком и мукой, добавить лук, посолить. Поджарить омлет, нарезать его кубиками. Перед подачей положить луковые клецки на 1 минуту в кипящий бульон.

коротком (9–10 часов) — задерживается рост листьев. Почвы для выращивания необходимы легкие, нейтральные, достаточно плодородные. Не пригодны тяжелые почвы, кислые требуют известкования.

АГРОТЕХНИКА

Лук-батун выращивают как посевом семян в грунт, так и посадкой разделенных на части многолетних кустов. Семена высевают рано весной, а также летом. Семена можно использовать сухие или перед посевом намочить их в течение 10–12 часов. Высевают на глубину 1,5–2 см с расстоянием между рядами 25–30 см. Посевы рекомендуется мульчировать компостом или торфом. Части кустов высаживают летом после окончания цветения. Растения сажают с междурядьями 40 см и расстоянием в ряду около 25 см. В течение сезона растения подкармливают весной азотными и калийными удобрениями, осенью — фосфорными и калийными. Лук, выращенный из семян, можно срезать со второго года жизни. В течение сезона листья срезают несколько раз, но в середине августа уборку листьев прекращают, чтобы не истощать растения перед зимовкой. На второй год делают только две срезки, иначе лук плохо переносит холодные месяцы. Осенью посадки очищают от сухих листьев, междурядья рыхлят. Для получения ранней зелени растения можно ранней весной, пока еще не сошел снег, накрыть пленкой на дугах.

Иногда лук-батун выращивают на зелень как однолетнюю культуру. Его сеют в середине лета, убирают вместе с луковицей в мае–июне следующего года.

Период покоя у батунa непродолжительный — 1,5–2 месяца, поэтому его хорошо использовать для зимней выгонки. С осени заготавливают кусты, хранят при температуре, близкой к 0°, высаживают в конце ноября.



ЛУК-ШНИТТ

Лук-шнитт (*Allium schoenoprasum*) известен под названиями резанец или скорода. Он встречается в диком виде по всему Северному полушарию, растет в Средней Азии и на берегах Северного Ледовитого океана.

Лук-шнитт — многолетнее растение, образует небольшие продолговатые луковицы, прикрепленные к короткому корневищу. Корневая система мочковатая, куст плотный. Листья многочисленные, дудчатые, полые, шиловидные, диаметром не более 0,5 см, длиной до 40 см. Цветоносы прямые, полые, длиной около 40 см. Соцветие до распускания закрыто чехлом. Соцветие — шаровидный зонтик, цветки розово-фиолетовые.

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА

Наиболее богата витаминами первая зелень. Весенние листья лука содержат до 150 мг% витамина С, до 6 мг% каротина, эфирные масла, аминокислоты, минеральные соли. Лук-шнитт отращает сразу после схода снега, зелень готова спустя 2–3 недели после начала отрастания. Листья используют в свежем виде, а также заготавливают на зиму в соленом виде. В лечебных целях лук рекомендуют как витаминное противцинготное средство, он также полезен при атеросклерозе.

УСЛОВИЯ ВЫРАЩИВАНИЯ

Растение холодостойкое, влаголюбивое, в засушливых условиях требует регулярных поливов. Почвы необходимы

СОРТА

В Государственном реестре селекционных достижений зарегистрировано 15 сортов шнитта: АЛЬБИОН, БОГЕМИЯ, ВЕСЕННИЙ, ВЕСНА СЕВЕРА, ЗЕЛЕНый ВЕЛИКАН, КРАСНЫЙ ВЕЛИКАН, КРАСНЫЙ МОЛОДЕЦ, КРОКУС, МЕДОНОС, МИРАЖ, МУДРЕЦ, СИРЕНЕВЫЙ ЗВОН, СОНЕТ, ЧЕМАЛ, ЭЛЬВИ.

достаточно плодородные, рыхлые, нейтральные, чистые от многолетних корневищных сорняков.

АГРОТЕХНИКА

Лук-шнитт размножают семенами или вегетативно. Семена высевают ранней весной на глубину 2 см, с междурядьями 30 см. Для ускорения прорастания семена перед посевом можно замочить на сутки, сменяя несколько раз воду. Всходы этого вида лука тонкие и слабые, растения в первый период роста нуждаются в тщательном уходе. Посевы осторожно рыхлят, после появления 2–3 листьев подкармливают азотными и калийными удобрениями. Урожай начинают убирать лишь весной следующего года.

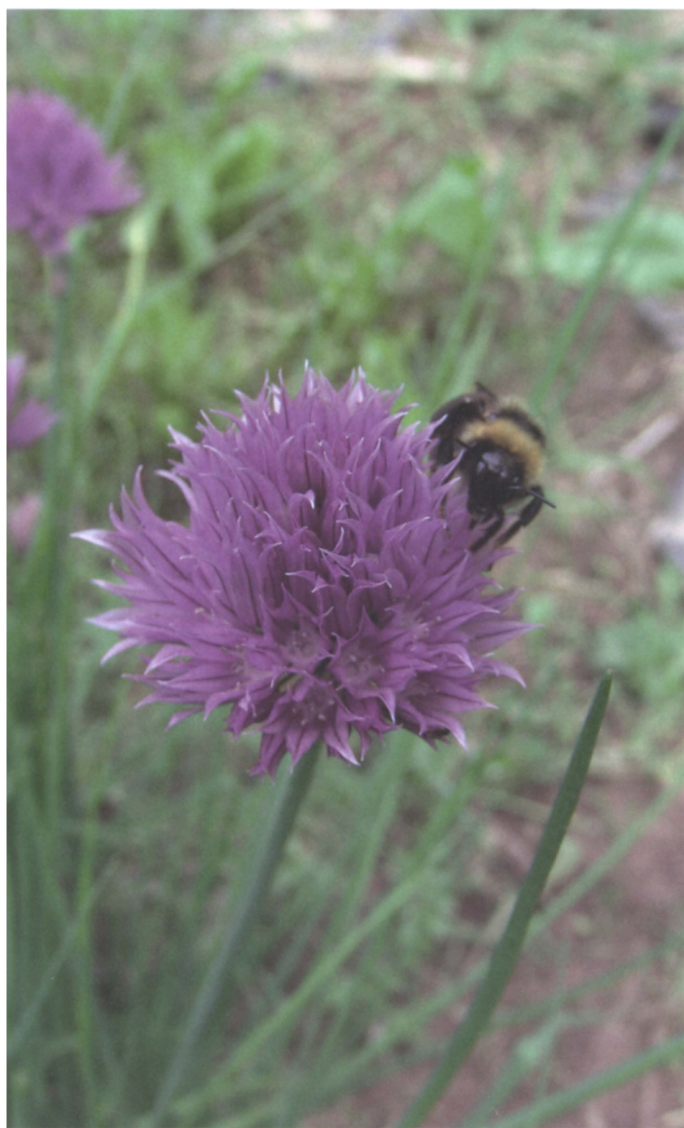
При вегетативном размножении части кустов высаживают ранней весной или в конце августа. Расстояние между рядами — 40–50 см, между растениями в ряду — 30 см. При посадке лунки обильно поливают, также требуется влага в период укоренения растений на новом месте.

КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ

Начинка для пирога

Потребуется 200 г зеленого лука (шнитт или другой вид), 2 ст. ложки топленого масла, 2 вареных яйца, соль по вкусу.

Лук мелко нарезать, залить горячим топленным маслом, добавить рубленое яйцо, перемешать. Для пирога можно использовать пресное вытяжное или слоеное бездрожжевое тесто.





ЛУК-СЛИЗУН

Лук-слизун, или поникающий (*Allium nutans*) встречается в диком виде на юге Западной Сибири, на Алтае, в Приангарье и Северном Казахстане.

Лук-слизун — многолетнее растение, отличается сильно развитым горизонтальным корневищем, к которому прикреплены луковички. Луковички выражены слабо, образуют 6–8 сочных чешуй, покрытых сухими чешуями. Корни отходят как от донца луковички (однолетние сильно ветвятся), так и от корневища (многолетние ветвятся слабее, проникают на глубину 50–60 см). Листья плоские, с закругленными концами, шириной до 1,5 см, длиной 20–30 см. Цветенос высотой от 20 до 60 см, до распускания соцветия поникающий (отсюда название вида). Соцветие — шаровидный зонтик, цветки розово-фиолетовые.

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА

Листья лука-слизуна содержат важные для человеческого организма соли калия, цинка, марганца, никеля, кобальта. Благодаря большому количеству солей железа они могут быть полезны при малокровии. Содержание витамина С составляет от 40 до 74 мг%, каротина — около 1,6 мг%. Кроме того, имеются витамины В₁, В₂, РР, высокоактивные фитонциды. Лук-слизун — ценное пищевое, лекарственное, медоносное и декоративное растение. Его листья активно нарастают в течение всего сезона, они не грубеют и сохраняют высокие вкусовые качества. Он отличается слабоострым вкусом без горечи и резкого аромата. Лук-слизун можно использовать в пищу свежим, сушеным, соленым. Сушеным луком заправляют супы, добавляют его к мясным и рыбным блюдам.



УСЛОВИЯ ВЫРАЩИВАНИЯ

Растение неприхотливое, зимостойкое, переносит морозы до -30 – -35° . Лук-слизун хорошо адаптируется к различным условиям выращивания, хорошо переносит непродолжительную засуху, но также положительно реагирует на условия достаточной влажности. Лук хорошо растет и развивается на легких плодородных, хорошо дренированных почвах. Кислые почвы не пригодны для выращивания этого вида лука, его листья грубеют и быстро желтеют. Оптимальный показатель pH составляет 6–7. В природе может обитать в затененных местах, но более интенсивно растет при хорошем освещении.

АГРОТЕХНИКА

Грядку для выращивания готовят с осени, тщательно очищают от многолетних корневищных сорняков, под перекопку вносят компост или перегной — 10 кг на 1 кв. м, а также фосфорные и калийные удобрения. Весной почву перекапывают на меньшую глубину и вносят азотные удобрения.

Лук-слизун размножают семенами и вегетативно. Семена высевают с конца апреля на глубину около 1 см на тяжелых почвах или 2–3 см на легких, расстояние между рядами — 30 см. Полезно замульчировать посевы тонким слоем торфа или перегноя. Всходы появляются через 20–30 дней. В начальный период роста растения требуют тща-

СОРТА

В Государственный реестр селекционных достижений включено 6 сортов лука-слизуна – ГРИН, КАРЛИК, ЛИДЕР, ОЧАРОВАНИЕ, САЛАТНЫЙ, СИМБИР.

тельного ухода, их прореживают, пропалывают, поливают, рыхлят почву. После образования 2–3 листьев рассаду можно высаживать на постоянное место по схеме 70х20 см. При вегетативном размножении части куста или отдельные побеги высаживают весной или в августе.

Посадки слизуна используют для регулярной срезки с двухлетнего возраста. Чаще всего листья срывают постепенно по мере необходимости. Для увеличения продуктивности растения подкармливают азотными и калийными удобрениями, регулярно поливают. Листья образуются непрерывно до глубокой осени, несколько замедляется этот процесс с появлением цветоносов.

КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ

Окрошка по-монастырски

Листья салата, шпината, лука-слизуна, вареный картофель мелко порезать, смешать, посолить. Залить холодным квасом с добавлением тертого хрена. В окрошку можно также положить вареное яйцо, отварную рыбу, заправить сметаной.



Растения семейства капустные



КАПУСТА ПЕКИНСКАЯ

Капуста пекинская (*Brassica rapa ssp. pekinensis*) широко распространена в Китае, Корее, Японии и других странах Юго-Восточной Азии и Индокитая.

Капуста пекинская — однолетнее скороспелое растение, образующее розетку листьев или кочаны. Имеет тонкие сильноразветвленные корни, которые располагаются неглубоко от поверхности почвы. Листья цельные, крупные, сидячие, с волнистыми зубчатыми краями и широкой белой плоской или треугольно-выпуклой граненой срединной жилкой. Цветок такой же, как у белокочанной капусты. Плод — стручок, семена темно-коричневые и коричнево-черные, мелкие. Высота растений — 30–35 см.

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА

Капуста пекинская обладает диетическими и лечебными свойствами, особенно полезна при сердечно-сосудистых заболеваниях и язве желудка. Ее считают источником активного долголетия, что объясняется наличием в ней значительного количества лизина — аминокислоты, обладающей способностью растворять чужеродные белки, она же служит основным очистителем крови от вредных микробов и вирусов, повышает сопротивляемость организма к заболеваниям.

Сорта листовой разновидности пекинской капусты чаще выращивают весной и летом для получения салатной зелени, а кочанные — в осенний период. Используют, как и белокочанную капусту, в супах, гарнирах, соленьях и т.д.

УСЛОВИЯ ВЫРАЩИВАНИЯ

Наиболее благоприятная температура для пекинской капусты 13–21°, поэтому ее сеют весной и в конце лета. Выдерживает затенение, влаголюбива, однако при переувлажнении урожай снижается. По требованиям к условиям произрастания близка к бело-



СОРТА

В Государственном реестре селекционных достижений зарегистрировано 36 сортов и гибридов капусты пекинской.

Очень ранние : F1 ГИДРА, F1 МАЛЕНЬКОЕ ЧУДО, F1 НЕЖНОСТЬ, F1 ФИЛИППОК.

Ранние: ВЕСЕННЯЯ КРАСАВИЦА, F1 КУДЕСНИЦА, ЛЮБАША, МОДЕРН, F1 НАИНА, F1 ОСЕННИЙ НЕФРИТ, F1 СЕНТЯБРИНА, ШАНХАЙ. Среднеспелые: F1 БИЛКО, ВОРОЖЕЯ, F1 ГРАНАТА, F1 ОСЕННЯЯ КРАСАВИЦА, ЮКИ.

Поздние – F1 ВЕСЕННИЙ НЕФРИТ, F1 НИКА, F1 ТАРАНКО и др.



КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ

Куриное филе, запеченное с яйцами и пекинской капустой

*Мясо куриное белое – 500 г,
яйца – 2 шт., капуста пекинская –
200 г, масло сливочное – 100 г,
соль по вкусу.*

Куриное филе тщательно отбить деревянным молотком, постепенно подкладывая на мясо кусочки сливочного масла. Пекинскую капусту мелко нарезать, залить яйцами, взбитыми венчиком в пышную массу, посолить по вкусу. Кусочки отбитого куриного филе залить яично-овощной смесью, поставить в разогретую духовку и запекать в течение 20 минут. Подавать с чесночным соусом, зеленью укропа и листьями свежего салата.

кочанной капусте, то есть ее можно выращивать на тех же типах почв и в сходных климатических зонах. Наиболее пригодны плодородные, увлажненные почвы, кислотность которых pH 5,6–7.

Пекинская капуста — скороспелая культура, до формирования полной розетки товарных листьев в открытом грунте проходит 40–50 дней, до образования кочана — 60–80 дней. Ее выращивают как в открытом, так и в защищенном грунте. Она более холодостойка, чем салат, а по содержанию витаминов превосходит его.

АГРОТЕХНИКА

С осени участок хорошо заправляют органическим удобрением (4–5 кг на 1 кв. м), при необходимости известкуют. Из минеральных удобрений добавляют на 1 кв. м 20–25 г суперфосфата и 10–15 г сернокислого калия, а весной вносят 15 г аммиачной селитры.

Семена высевают со второй половины апреля до 15 мая. При более позднем посеве растения быстро зацветают. При раннем — они дают не только ранний урожай,

но и меньше поражаются крестоцветными блошками. Последние сроки посева капусты — с 20 июля по 10 августа.

Семена сеют на глубину 1–1,5 см рядовым способом (ширина междурядий — 30 см) или ленточным — расстояние между лентами — 50 см, между строчками — 20 см. Грядки накрывают пленкой, которую при потеплении снимают. Через 20–25 дней капусту прореживают, оставляя между растениями 10–15 см.

Для получения более раннего урожая лучше использовать рассадный способ. Возраст рассады для посадки — от 20 до 23 дней, в этом случае можно получить урожай через 25 дней. Рассаду высаживают по такой же схеме, как и при посеве в открытый грунт для получения зелени.

Дальнейший уход за растениями включает прополку, рыхление почвы в междурядьях, регулярные поливы, борьбу с вредителями и болезнями. Пекинская капуста повреждается теми же вредителями и болезнями, что и белокочанная.

На бедных почвах и в том случае, если не удалось внести основное удобрение, проводят подкормки.

При выращивании капусты на кочан обязательно соблюдение оптимального расстояния между растениями в рядке (20–30 см), а также режима температуры и влажности воздуха и почвы, особенно в защищенном грунте. В период формирования розетки листьев и кочана дневная температура должна быть на уровне 14–18°, ночная — 8–12°. При нарушении режима товарный кочан не формируется.





КАПУСТА КИТАЙСКАЯ

Капуста китайская, или пак-чой (*Brassica chinensis*), распространена в Китае, на Корейском полуострове и российском Дальнем Востоке. Это однолетнее растение не формирует кочана, а образует прямостоячую розетку листьев. Они округлые, сильно выпуклые с нижней стороны, гладкие или пузырчатые. Имеют четко выраженные сочные черешки, плавно переходящие в центральную жилку листа. Черешки плотно прижаты друг к другу, поэтому растения очень компактные.

Различают белые и зеленые разновидности: у первой черешки ярко-белые, а листья темно-зеленые, у второй — черешки и листья светло-зеленые. Белые разновидности устойчивее к стеблеванию, чем зеленые. Цветки желтые или белые, обоеполые, собраны

в кисть. Плод — стручок, легко раскрывается при созревании. Семена мелкие, округлые, темно-коричневые.

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА

По питательности капуста китайская близка к белокочанной. Богата солями калия, натрия, кальция, фосфора, магния и железа, витаминами группы В, РР, С, U, содержит лизин — незаменимую для человека аминокислоту, способную растворять чужеродные белки, которые попадают в кровь, а также повышающую сопротивляемость организма к болезням.

УСЛОВИЯ ВЫРАЩИВАНИЯ

Капуста китайская холодостойкая культура, мало поражается болезнями. Оптимальная температура выращивания 14-20°. Плохо переносит

СОРТА

В Государственный реестр селекционных достижений включено 11 сортов и гибридов капусты китайской.

Раннеспелые: АЛЕНУШКА, ВЕСНЯНКА, ЛАСТОЧКА, F1 ХОЛОДОК, ЧЕТЫРЕ СЕЗОНА.

Среднеспелые: ЛЕБЕДУШКА, ПАВА, F1 ГОЛУБА и др.



температуру выше 25°: на листьях появляются ожоги. При раннем посеве под влиянием длинного дня и низких температур возможно преждевременное стеблевание. Наиболее подходит для нее прохладная погода с высокой влажностью воздуха. Почвы необходимы плодородные, рыхлые, нейтральные, с достаточным увлажнением. Отличается высокой скороспелостью (время от посева до уборки — 40–50 дней), урожайностью, длительное время сохраняет товарные качества.

АГРОТЕХНИКА

Почву для посадки готовят с осени, перекапывают, вносят перегной и при необходимости известкуют. Весной при рыхлении вносят комплексные минеральные удобрения. Растение плохо переносит пересадку, поэтому семена высевают в грунт в конце апреля рядами на расстоянии 30 см друг от друга. Всходы появляются через 7–10 дней. Растения прореживают, оставляя в ряду расстояние 15–20 см. Семена для выращивания рассады сеют в марте в горшочки с рыхлой почвенной смесью. На постоянное место высаживают спустя 20–25 дней. Хорошие результаты дают позднелетние посевы капусты китайской в конце июля — августе. Почву хорошо увлажняют перед посевом, растения располагают с междурядьями 40 см, расстояние в ряду после прореживания — 20–25 см.

КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ

Суп овощной с китайской капустой и красным сладким перцем

Капуста китайская — 400 г, картофель — 300 г, перец сладкий красный или желтый — 200 г, лук репчатый — 100 г, масло растительное или сливочное — 50 г.

Картофель нарезать соломкой, залить крутым кипятком, отварить. Сладкий перец и репчатый лук измельчить и пассеровать на сливочном или растительном масле. В готовый бульон с картофелем добавить крупно нарезанную капусту и пассерованные овощи, прокипятить в течение 3 минут, посолить и заправить сливками или сметаной. В каждую порцию можно положить кружочек лимона.



ГОРЧИЦА САРЕПТСКАЯ (САЛАТНАЯ)

Горчица сарептская (сизая, или русская) происходит из Юго-Западной Азии. Название получила от города Сарепта в Волгоградской области.

Горчица сарептская (*Brassica juncea*) — однолетнее растение с хорошо развитой корневой системой, проникающей на значительную глубину, и прямостоячим ветвистым стеблем высотой от 0,6 до 1,5 м. В молодом возрасте образует розетку длинных широких лировидных перисто-рассеченных листьев с большой овальной верхней лопастью. Салатную разновидность горчицы сарептской возделывают ради листьев. Цветки мелкие, желтые, собраны в рыхлое щитковидное или кистевидное соцветие. Плод — стручок длиной от 2,5 до 6 см с тонким шиловидным носиком. Семена шаровидные, мелкие, темно-коричневые.

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА

Выращивают горчицу сарептскую преимущественно как масличную культуру. Семена содержат 30–40% ценного жирного масла, которое используют не только в пищевой, но и в фармацевтической промышленности, кондитерском, парфюмерно-косметическом производстве.

На зелень выращивают салатную разновидность горчицы. Ее нежные, сочные листья обладают приятным горчичным вкусом. В них присутствуют витамины B₁, B₂, C, PP, каротин. Весной, в начале лета, а также в осеннее время горчица дает прекрасную витаминную зелень. Пикантные листья хороши в салатах, гарнирах, подходят к мясным и рыбным блюдам, их можно добавлять в суп, при этом горчинка исчезнет. Листья горчицы вполне заменят капусту в начале лета. Очень популярна эта культура в Китае. Там ее используют в свежем, соленом и отварном виде. Китайская народ-

ВОПРОС – ОТВЕТ

На листьях салатной горчицы появились белые пятна, растения засохли, урожай пропал. Как справиться с такой напастью?

Вероятнее всего, горчица поражена белой ржавчиной. Это заболевание особенно часто встречается в холодную и влажную погоду весной. Возбудитель заболевания сохраняется на остатках больных растений. Необходимо убрать и уничтожить растительные остатки, обязательно соблюдать севооборот и не возвращать на эту грядку капустные растения в течение 3–4 лет, а также своевременно избавляться от сорных растений.

ная медицина рекомендует горчицу как болеутоляющее средство при поверхностных травмах и небольших ожогах. Витаминная зелень благоприятно сказывается на пищеварении.

УСЛОВИЯ ВЫРАЩИВАНИЯ

Культура холодостойкая, переносит небольшие заморозки, хорошо развивается в раннеосенние и позднелетние сроки посева. Горчица — растение длинного дня, летом, в июне-июле, оно быстро переходит к цветению, листья грубеют. Культура требовательна к влаге, при ее недостатке листья становятся жесткими. Почвы предпочитает рыхлые, плодородные, с нейтральной или слабощелочной реакцией, отзывчива на подкормки.

АГРОТЕХНИКА

Грядку под горчицу готовят с осени, почву перекапывают, вносят компост (3–6 кг на 1 кв. м), фосфорные и калийные удобрения. Ранней весной тяжелую почву перекапывают, легкую рыхлят. Семена высевают ранней весной, можно сеять в несколько сроков с интервалом в неделю до наступления лета. Очень удачны августовские посевы: они дают урожай в сентябре. В это время зелень на участке практически отсутствует и сочные растения салатной горчицы украшают грядки. Семена высевают рядами с расстоянием 25–30 см или в разброс. Можно подсеивать горчицу в качестве уплотнителя к другим культурам. Глубина заделки семян — 0,5–1 см. После посева грядку мульчируют компостом. Всходы прореживают, сначала на расстояние 5 см, затем на 10–15 см, удаленные растения можно использовать в пищу. Загущенные посевы приводят к слабому образованию зелени и быстрому образованию цветоносных стеблей. Одновременно с прореживанием рыхлят почву и удаляют сорняки. Затем растения подкармливают азотными или



КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ

Витаминный салат

Листья салатной горчицы — 250–300 г, 10–15 корнеплодов редиса, 2–3 огурца, зеленый лук, 1/2 лимона, 150 г сметаны, соль, сахар по вкусу.

Листья горчицы помыть, обсушить, измельчить. Редис и огурец помыть, обрезать кончики, при необходимости почистить, нарезать ломтиками огурец и редис. Смешать овощи с зеленью, заправить солью, сахаром, лимонным соком, сметаной, посыпать мелко нашинкованным зеленым луком.

СОРТА

В Государственном реестре селекционных достижений зарегистрировано 9 сортов горчицы сарептской (салатной): АРИГАТО, ВЕСНУШКА, ВОЛНУШКА, ЛАДУШКА, МУСТАНГ, ПРЕЛЕСТНАЯ, ПРИМА, САДКО, ЯДРЕНАЯ.

жидкими органическими удобрениями. Растения регулярно осторожно поливают. Спустя три недели при высоте 10–15 см растения можно начинать выборочно срезать. Окончательно убирают горчицу до образования цветоносного стебля.



ИНДАУ

Индау, или эруку посевную, чаще можно встретить под торговым названием рукола, или салат рокет. Эта салатная культура сейчас очень популярна в Европе. Многие отмечают ее схожесть с широко распространенным у нас гулявником лекарственным. Действительно, рукола — это культурная форма лугового растения. Индау происходит из Западного Средиземноморья, откуда широко распространился в Азию вплоть до Индии. В диком виде встречается в южных районах европейской части России, на Кавказе, в Крыму и Средней Азии. В культуре в Сре-

диземноморье с давних времен, в Центральной Европе — со Средних веков. В настоящее время индау — модная культура, которую широко используют в кулинарии.

Индау (*Eruca sativa*) — однолетнее травянистое растение с ветвистым стеблем высотой 40–80 см. Листья крупные, ланцетные, перисто-рассеченные, образуют приподнятую или полуприподнятую розетку высотой от 18 до 35 см. Цветки белые с фиолетовыми жилками, цветоножки прижаты к стеблю. Плод — продолговатый стручок длиной 2–3 см. Семена шаровидные, овально-сдавленные, зеленовато-серые.

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА

Листья индау отличаются пряным горчично-ореховым вкусом и пикантным ароматом. Это прекрасный гарнир к мясным и рыбным блюдам, составная часть многих салатов. Растение содержит флавоноиды, витамин С, витамины группы В, минеральные соли, яблочную и лимонную кислоты. Оно богато йодом, диетическими волокнами, которые способствуют выведению вредных веществ из организма, снижают содержание холестерина в крови.

Семена индау богаты маслом (26–34%), они обладают антибактериальными свойствами. В народной медицине отвар семян и настой листьев наружно применяют как средство для лечения нарывов. Известно, что сок хорошо снимает синяки на коленках и лечит мозоли. Внутри его рекомендуют принимать для улучшения работы органов пищеварения и как мочегонное средство. Диетологи рекомендуют употреблять руколу, чтобы поддержать стройность фигуры.

В Англии индау ценят не только за вкусную витаминную зелень, но и за декоративный вид. Это растение высевают на место будущих газонов. За год оно не только подавляет сорняки, но и хорошо разрыхляет почву, при этом участок, отведенный под газон, будет выглядеть очень красиво.

УСЛОВИЯ ВЫРАЩИВАНИЯ

Культура очень неприхотливая, скоропелая, холодостойкая. Почвы предпочитает плодородные, рыхлые, нейтральные. Место для выращивания индау выбирают светлое, солнечное. Молодые листья можно получать с ранней весны до поздней осени, высевая семена в несколько сроков через 10–15 дней в течение всего лета. Если посеять индау



СОРТА

В Государственном реестре селекционных достижений зарегистрировано 7 сортов индау: раннеспелые – ГУРМАН, ПОКЕР, РОКОКО, РУСАЛОЧКА, среднеспелые – ДИКОВИНКА, КОРСИКА, СИЦИЛИЯ.

осенью, то под снежным покровом сохранится розетка листьев, весной она тронется в рост и летом зацветет, что даст возможность получить свои семена.

АГРОТЕХНИКА

Семена сеют на предварительно подготовленные гряды рядовым способом, располагая бороздки через 30–40 см, выдерживая расстояние между растениями 7–10 см. Семена заделывают не глубже 0,5–1 см, посеvy слегка присыпают компостом. Всходы появляются на 3–5-й день после посева. От полных всходов до уборки на зелень в зависимости от сорта проходит от 20 до 35 дней. Первые зеленые листья можно выборочно снимать через две недели. Большую часть растений срезают до образования цветоносных побегов. Уход состоит в прореживании растений при необходимости, поливах и прополках. Урожайность культуры — 2–3 кг листьев с 1 кв. м.



КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ

Салат из индау и картофеля

Картофель отварить в мундире, очистить от кожуры, нарезать кубиками. Смешать с измельченной травой индау, добавить соль по вкусу. Заправить оливковым маслом и лимонным соком.

Приправа из семян

Семена (1 стакан) размолоть в кофемолке, смешать с 1/4 стакана пюре из кислых яблок, заправить солью и сахаром по 1 ст. ложке, выдержать в теплом месте сутки, добавить 1 ст. ложку растительного масла и 1 ч. ложку уксуса.

КРЕСС-САЛАТ

Кресс-салат родом из Ирана, Ближнего и Среднего Востока. Выращивают эту культуру повсеместно, очень популярна она на Кавказе, здесь без кресс-салата не обходится ни один стол. В последние годы он распространился и в средней полосе России как скороспелая зеленная культура.

Кресс-салат (*Lepidium sativum*) — однолетнее растение с разветвленным стеблем высотой до 1 м. Прикорневые листья крупные, стеблевые более мелкие, перисто-рассеченные. Разновидности кресс-салата различаются по строению листа. У кудрявой формы он сильно изрезанный, у широколистной — цельный, форма посевная занимает промежуточное положение.



Цветки многочисленные, белые, мелкие. Плод — стручок с овально-яйцевидными крылышками. Семена очень мелкие, продолговатые. Растение перекрестноопыляющееся.

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА

Острый и приятно-горьковатый вкус кресс-салата обусловлен наличием в листьях горчичного масла. Растения содержат 3,5–3,5% белков, от 2,5 до 8,6 мг% каротина, 85 мг% витамина С, рутина, витамины группы В, большое количество железа, калия и кальция, йода.

Используют кресс-салат как гарнир и приправу, листья и мелко порубленный сочный стебель добавляют в различные салаты. Это хорошее витаминное средство, благотворно действует на пищеварение, способствует нормализации кровяного давления.

ВОПРОС – ОТВЕТ

Каждую весну кресс-салат страдает от каких-то вредителей, объедающих все листья. Как с ними справиться?

Кресс-салат повреждают те же вредители, что и другие капустные культуры. Больше всего он страдает от крестоцветных блошек, которые выедают на листьях небольшие язвочки. Жуки появляются рано весной и питаются на сорняках, а потом переходят на культурные растения семейства капустные. Следует уничтожать сорняки, ежедневно опылывать листья древесной золой или опрыскивать настоем древесной золы, чтобы предотвратить появление вредителя. Помогает также опыливание растений табачной пылью в смеси с известью или золой. Удобно также защищать посевы нетканым материалом.



КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ

Весенний салат

По 100 г кочанного салата и кресс-салата, по 1 ст. ложке укропа и зеленого лука, 70 г сметаны, соль.

Листья кочанного салата и кресс-салата вымыть и обсушить. Мелко нарезать, посолить и перемешать. Заправить сметаной, посыпать мелко нарезанным зеленым луком и укропом.

УСЛОВИЯ ВЫРАЩИВАНИЯ

Культура холодостойкая, оптимальная температура для роста 15–18°. Хороший урожай можно получить только при достаточном увлажнении. В жаркую сухую погоду быстро формируются стебли, листья становятся мелкими и грубыми. К свету нетребователен, относительно теневынослив. При длинном дне растение быстро переходит к цветению. Лучше всего выращивать кресс-салат ранней весной или во второй половине лета, так как при коротком 8–12 часовом дне он дает урожай лучшего качества и дольше не образует цветоносов. Кресс-салат можно выращивать и в осенне-зимний период при недостаточной интенсивности и продолжительности освещения. Хорошо удается культура и в комнатных условиях, однако содержание витаминов в нем значительно меньше, чем при выращивании в открытом грунте. Хорошо растет на различных почвах, но лучше всего – на легких плодородных с реакцией, близкой к нейтральной. Внесение минеральных удобрений значительно повышает урожайность. Предшественниками кресс-салата могут быть любые культуры, кроме овощных семейства капустные.

АГРОТЕХНИКА

Семена высевают с конца апреля – начала мая до наступления жаркой погоды с промежутками 10–15 дней. Семена мелкие, поэтому заделывают их на глубину не более 1 см. Высевают кресс-салат рядами с расстоянием 18–20 см. Проростки появляются на 3–4-й день после посева. Дружные всходы прореживают в фазе двух-трех настоящих листьев, оставляя наиболее сильные и крепкие растения на расстоянии 5–8 см, чтобы могла развиться крупная розетка. Через две-три недели, когда листья достигнут в длину 10 см, их можно срезать.



СОРТА

В Государственном реестре селекционных достижений зарегистрировано 11 сортов кресс-салата: АЖУР, АККОРД, ВЕСЕННИЙ, ВИТАМИННЫЙ, ДАНСКИЙ, ДУКАТ, ЗАБАВА, КУРЛЕД, ПИКАНТ, ПРЕСТИЖ, ФЛАГМАН.

В парниках и рассадниках кресс-салат можно выращивать в качестве уплотнителя к основной культуре.

Зимой и ранней весной кресс-салат легко вырастить в домашних условиях на прохладном подоконнике. В ящи-

ки или горшки насыпают плодородный просеянный грунт слоем до 8 см. Семена можно высевать густо, сплошным способом, на глубину 0,5 см. Легко получить зелень кресс-салата даже на влажной ткани или салфетке.

Растения семейства маревые





ШПИНАТ ОГОРОДНЫЙ

Шпинат происходит из Передней Азии и Закавказья, введен в культуру не позднее II века до нашей эры. В Средние века был завезен в Европу, где получил название «король овощей». В России его возделывают с XVIII века.

Шпинат огородный (*Spinacia oleracea*) — однолетнее растение, на ранней стадии образует розетку из 10–12 листьев. Позднее развивается стебель высотой 30–50 см. Листья копьевидные, яйцевидные или округлые, поверхность гладкая или гофрированная, черешки различной длины. Растение раздельно-полое, чаще двудомное, но встречаются и однодомные формы. Мужские экземпляры менее облиственные и зацве-

тают раньше, чем женские, соцветия метельчатые, цветки со светло-зеленым четырехчленным околоцветником. У женских растений сидячие цветки расположены в пазухах листьев. Плод — орешек округлой формы или с угловатыми колючими выростами.

СОРТА

В Государственном реестре селекционных достижений зарегистрировано 11 сортов шпината: ВАРЯГ, ВИКТОРИЯ, F1 ДОЛЬФИН, ЖИРНОЛИСТНЫЙ, ИСПОЛИНСКИЙ, КРЕПЫШ, МАТАДОР, ПОВАР МИША, F1 СПЕЙС, F1 СПОКЕЙН, СТОИК.



ВОПРОС – ОТВЕТ

Можно ли посеять шпинат под зиму?

Шпинат – холодостойкая культура. Осимый посев проводят с середины августа до середины сентября. Растения успевают до морозов образовать розетку листьев. Весной, как только сойдет снег, шпинат начинает расти, и спустя две недели он готов к употреблению. Под зиму семена сеют в ноябре, после наступления устойчивых заморозков. Весной урожай от подзимнего посева можно получить на 7–10 дней раньше, чем при весеннем посеве.

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА

Принадлежит шпинат к числу наиболее полезных овощей, пригодных для диетического и детского питания. Листья содержат 2–4% белка, 0,2–0,5% жира, в них накапливаются йод, кальций, калий, железо, фосфор и другие элементы. В них присутствует значительное количество фолиевой кислоты, которая вместе с солями железа полезна при малокровии и истощении организма, а имеющийся в них секретин благотворно действует на желудок и секрецию поджелудочной железы. Особенно ценен шпинат благодаря высокому содержанию витаминов С, К, В₁, В₂, Е, Р, РР, D. Пресные на вкус листья шпината употребляют в пищу свежими, вареными или тушеными, готовят из них зеленые щи, пюре, запеканки, а также консервируют и сушат. Их легко сохранить в замороженном виде.

УСЛОВИЯ ВЫРАЩИВАНИЯ

Семена шпината способны прорасти при 4°. Прикорневая розетка листьев формируется рано, выдерживает заморозки до -6°. Оптимальная температура для роста и развития шпината 15–18°, при более высокой температуре растение преждевременно зацветает, урожай листьев снижается.

Предпочитает шпинат суглинистые почвы, на песчаных почвах можно получить высокий урожай только при частом поливе. Хорошо растет на плодородных почвах с реакцией среды, близкой к нейтральной, на сильнокислых гибнет. Культура отзывчива на микроудобрения, содержащие бор. Шпинат требователен к содержанию в почве фосфора и калия. Удобрения, содержащие эти элементы, вносят под перекопку осенью. Весной их не используют (фосфор и калий способствуют нарастанию стебля и, соответственно, ухудшению качества листьев). В это время можно применять только азотные удобрения, но надо помнить, что избы-

КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ

Шпинат с сыром

Очищенные и промытые листья шпината в течение 10 минут отварить на паровой бане. Обжарить 1–2 измельченных зубка чеснока в сливочном масле, добавить шпинат, тушить 10 минут. Подавать горячим, посыпав тертым твердым сыром.



ток их приводит к накоплению в шпинате нитратов.

Выращивать шпинат лучше на открытых солнечных участках. Продуктивность будет наибольшей при раннем весеннем посеве в условиях короткого дня. При длинном световом дне растения быстро зацветают, часто минуя фазу формирования розетки листьев. В результате снижается не только урожай, но и его качество. Повторные посевы лучше проводить к концу лета и осенью.

АГРОТЕХНИКА

Почву готовят осенью или как можно раньше весной. Землю перекапывают и рыхлят, не оставляя комков. Под перекопку вносят на 1 кв. м 5–6 кг перегноя и 15–20 г аммиачной селитры. На удобренных почвах образование листьев ускоряется на 6–8 дней.

Получить дружные всходы и ускорить прорастание можно, если семена замочить в теплой воде на сутки, меняя ее 2–3 раза, подсушить и высеять их. Глубина заделки на суглинистых почвах составляет 2–3 см, а на супесчаных — 3–4 см. Расстояние между

рядами — около 20 см. Шпинат можно высевать не только на отдельно выделенном участке, но и как уплотняющую культуру среди других овощей. После посева почву прикатывают или уплотняют.

В засуху быстро образуются стрелки, листья грубеют, поэтому растениям требуется умеренный полив, который проводят 2–3 раза из расчета 3–6 л на 1 кв. м. В сухую погоду число поливов может быть и больше. После появления всходов шпинат прореживают, оставляя между растениями 8–10 см. В загущенных посевах шпинат быстро зацветает и увеличивается угроза распространения ложной мучнистой росы.

На плотной почве междурядья нужно прорыхлить. Растениям требуется своевременная прополка, желательно ее проводить сразу после дождя или полива. Листья готовы к уборке через 30–40 дней после появления всходов. Убирают шпинат, когда у растений сформируется прикорневая розетка, состоящая из 5–8 листьев. Накануне перед уборкой растения поливают, а утром проводят сбор.



МАНГОЛЬД

Мангольд, или листовая свекла, — древнейшая форма свеклы, переходная к корнеплодным разновидностям, родом из Средиземноморья. В античные времена ее называли римской капустой.

Мангольд (*Beta vulgaris* ssp. *vulgaris* var. *flavescentis crispa*) — двулетнее растение. В первый год образует розетку крупных листьев и разветвленный, иногда слабо утолщенный корень. Подземная часть мангольда грубая, в пищу не пригодна. На второй год вырастают разветвленные цветоносы, формируются семена, похожие на семена свеклы.

Существует мангольд двух форм: листовой и черешковый. У листового мангольда гладкие или волнистые ли-

стья длиной 30—40 см и узкие черешки. Черешковая форма отличается крупными пузырчатými листьями и широкими черешками темно-зеленого и красного цвета.

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА

Листья и черешки содержат витамины С, В₁, В₂, РР, каротин, пантотеновую кислоту, минеральные соли калия, кальция, натрия, железа, фосфора, а также белки и сахара. Употребление сока, отжатого из листьев и черешков, способствует расширению сосудов. Его рекомендуют при малокровии в сочетании с морковным соком. Полезен сок мангольда для очищения печени, желчного пузыря и почек.

УСЛОВИЯ ВЫРАЩИВАНИЯ

В условиях мягкой зимы корни мангольда хорошо сохраняются в почве, рано весной дают свежую питательную зелень. Несмотря на то что мангольд — холодостойкое растение, в Центральной части России и Нечерноземье оно вымерзает. Эта культура требовательна к плодородию почвы, хорошо удаётся на легких, хорошо заправленных органикой почвах. Не переносит переувлажнения почвы, при недостатке влаги листья и черешки грубеют. Также ухудшается качество продукции на бедных почвах.

КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ

Салат из мангольда

Черешки нарезать кусочками, тушить в подсоленной воде. Затем остудить, добавить ломтики томатов, огурцы, дольки сладкого перца, посыпать свежей зеленью петрушки, укропа и заправить майонезом.





ВОПРОС – ОТВЕТ

Слышали, что мангольд можно выгонять в зимнее время.

Как это сделать?

Корни растения убирают в сентябре до наступления первых заморозков и хранят их в прохладном месте при температуре выше 0°. Корни помещают в ящики с землей и выставляют на подоконник, где температура держится в пределах 20–22°. Через 25–30 дней уже можно срывать зелень мангольда. В процессе выгонки листья и черешки с одного корня можно срезать несколько раз.

СОРТА

В Государственный реестр внесены 11 сортов мангольда: АЛЫЙ, БЕЛАВИНКА, ЗЕЛЕНый, ИЗУМРУД, КРАСАВИЦА, КРАСНЫЙ, МИРАЖ, НЕВЕСТА, РУБИН, СВЕКМАН, ЧАРЛИ.

АГРОТЕХНИКА

Если органику не вносили под предшественников, то под культуру с осени вносят перегной в дозе 4–6 кг на 1 кв. м. Минеральные удобрения используют частично под осеннюю обработку.

Сеют мангольд рано весной с междурядьями 45 см. Глубина заделки семян 2–3 см в зависимости от плотности почвы. Всходы присыпают торфом или перегноем. Всходы появляются через 7–10 дней. Одновременно с прополкой растения прореживают. В первый раз оставляют в ряду между ними 15 см, при втором прореживании (через 2 недели после первого) — у черешковых сортов оставляют расстояние между растениями 40 см, у листовых — 25 см. После второго прореживания растения подкармливают. Используют жидкую подкормку (на 10 л воды — аммиачной селитры 15–20 г, суперфосфата и хлористого калия по 10 г на 1 кв. м). В зависимости от погодных условий растения поливают 3–4 раза. Через 2 месяца после посева мангольд листовых сортов готов к уборке. Черешковые сорта поспевают через 3 месяца.



Растения семейства гречишные





РЕВЕНЬ ВОЛНИСТЫЙ

Ревень в диком виде встречается в Восточной Сибири и Северной Монголии. Первоначально растение выращивали только в ботанических садах, позднее черешки листьев стали добавлять в пищу и начали возделывать его как ранний овощ.

Ревень волнистый, или огородный (*Rheum undulatum*), — многолетнее растение с толстым мясистым корневищем. Наземная часть ежегодно отмирает, а весной отрастает из вегетативных почек на корневище. Нижние листья в розетке крупные, с длинными сочными черешками, длиной до 70 см, диаметром до 4 см и треугольными пластинками до 65–70 см. Цветоносный стебель прямой, полый, с мелкими листьями, высотой до 2 м. Соцветие длинное, метельчатое, состоит из не-

скольких цветоносов, выходящих из пазух верхних листьев. Цветки с желтым околоцветником собраны группами по 5–6. Плод — трехгранный крылатый орешек.

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА

Сочные молодые черешки ревеня содержат витамины С (до 30 мг%) и Р, каротин, соли калия, кальция, фосфора, магния, пектиновые вещества, до 2,5% сахаров, около 3,5% органических кислот (яблочная, лимонная, щавелевая, янтарная и др.). По мере старения листьев происходит изменение состава кислот в черешках: лимонная кислота исчезает, содержание яблочной падает, но быстро растет содержание щавелевой кислоты. В результате черешки становятся грубыми, невкусными, не пригодными в пищу. Черешки ревеня



ВОПРОС – ОТВЕТ

Несколько лет на участке растет ревень, но качественные черешки получить не удается. В чем может быть причина?

Ревень требователен к плодородию почвы и влаге. Мелкие, грубые и волокнистые черешки получаются при недостаточном увлажнении в засушливые годы. В этом случае необходимы обильные регулярные поливы. Вкус черешков может быть горьковатым при избыточном внесении органических удобрений (навоза). Если посадка слишком глубокая, черешки вырастают короткие, с низкими вкусовыми качествами.

собирают рано весной, через 20–25 дней после схода снега. Их едят свежими, варят компоты, варенье, молодые листья используют для зеленых щей.

УСЛОВИЯ ВЫРАЩИВАНИЯ

Исключительно холодостоек и зимостоек — корневища ревеня даже при небольшом снежном покрове выдерживают морозы до -30° . Всходы переносят весенние заморозки до -7° , проростки ревеня появляются практически из-под снега. Хорошо растет при умеренных температурах и достаточном увлажнении. При высоких температурах и недостатке влаги образует меньшую листовую массу, черешки получаются более тонкие, короткие, приобретают горький привкус.

К свету ревень нетребователен, выдерживает затенение, но созревает там позднее, чем на солнечных местах. Лучше всего растет

на легкой суглинистой и супесчаной почве, достаточно влажной, но непереувлажненной. Растение предпочитает почвы с глубоким пахотным слоем, так как оно развивает мощную уходящую вглубь корневую систему. Непригодны для ревеня участки с высоким уровнем грунтовых вод, где возможно вымокание и выпревание растений. Предпочтительны слабокислые или нейтральные почвы. Хорошие урожаи можно получать только при внесении большого количества органических и минеральных удобрений.

АГРОТЕХНИКА

На одном месте ревень может расти 10–15 лет, поэтому почву под него готовят тщательно. Под глубокую перекопку вносят органические удобрения (компост или перегной — до 10 кг на 1 кв. м) и минеральные удобрения (аммиачная селитра — 200–250 г, суперфосфат — 400–500 г и хлористый калий — 200–250 г на 1 кв. м). При необходимости кислые почвы известкуют.

Размножают ревень посевом семян и вегетативно (в последнем случае сохраняются качества сорта). Семена высевают весной, в конце апреля, или под зиму, в начале ноября, в рассадники рядами на расстоянии 20–30 см, глубина заделки — 2–3 см. Перед посевом семена можно замочить, чтобы ускорить прорастание. Всходы появляются на 20–25-й день, их прореживают, оставляя растения через 15–20 см. В течение лета проводят рыхление междурядий, прополку и подкормку минеральными удобрениями. В конце августа ревень высаживают на постоянное место, можно это сделать и ранней весной следующего года.

При посеве семян ревеня в конце февраля в посевные ящики на подоконниках к маю можно получить готовую рассаду. На постоянное место ревень высаживают с расстоянием между рядами 1 м и между растениями в ряду 0,6–0,8 м. Для посадки отбирают

СОРТА

В Госреестр селекционных достижений включено 9 сортов ревеня: АЛТАЙСКИЕ ЗОРИ, БЬЮТИ, ВИКТОРИЯ, ЗАРЯНКА, КРУПНОЧЕ-РЕШКОВЫЙ, МАЛАХИТ, ОБСКОЙ, УПРЯМЕЦ, ЦУКАТНЫЙ.





КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ

Заготовка на зиму для щей, пирогов

Молодые листья ревеня помыть, порезать, чуть приварить в небольшом количестве воды с добавлением соли. Затем положить в банки, простерилизовать и закатать крышками.

Варенье из ревеня

Взять сахарный песок из расчета 1 кг на 1 кг черешков, кусочки черешков засыпать половиной этого сахара и оставить на ночь. Затем образовавшийся сок слить, растворить в нем оставшийся сахар, довести до кипения и положить в него кусочки черешков. Варить до готовности, для аромата можно добавить лимонную цедру или ванилин.

наиболее сильные экземпляры, отбраковывают рассаду, образовавшую уже в первый год цветонные побеги. В сухую погоду после высадки растения поливают.

Для размножения корневищами отбирают высокоурожайные растения с наилучшими качествами черешков. Корневища выкапывают и делят ножом так, чтобы на отрезке было 1–2 почки. Предпочтение отдают почкам, расположенным по краям куста. Разделенные корневища высаживают по той же схеме, что и рассаду.

Делить корневища можно весной и осенью, но лучше осенью, когда саженцы хорошо укореняются. При посадке почку углубляют ниже уровня почвы не более чем на 2 см. Растение поливают и слегка окучивают землей. Для размножения используют 3–4-летние корневища, более старые дают в своем потомстве сильное стеблевание.

В процессе вегетации проводят рыхления, прополку и выламывают цветочные стрелки, чтобы предохранить растения от истощения. Урожай снимают на второй год.

Уборку начинают, когда черешки вырастут в длину 25–30 см и в толщину 2–3 см. Черешки не срезают, а выламывают. В один прием с растения снимают 3–4 наиболее толстых черешка и продолжают сборы с интервалом 10–20 дней в течение лета. За 1,5–2 месяца до конца вегетации сборы прекращают и проводят подкормку полным минеральным удобрением, чтобы растения подготовились к зимовке.



ЩАВЕЛЬ

Щавель широко произрастает в диком виде по всему умеренному поясу Северного полушария. Человек использует это растение с давних времен, причем введено оно в культуру в разных местах независимо друг от друга. Первое упоминание о культуре щавеля относится к Франции XII века.

Щавель (*Remex acetosa L.*) — многолетнее травянистое растение со стержневым, сильно разветвленным корнем, который в верхнем слое почвы образует мясистое корневище с запасом питательных веществ. Основная масса корней расположена на глубине до 25 см. В первый год у растений вырастает розетка сочных листьев на длинных черешках. Прикорневые листья цельные, удлинненной и овальной

формы, у основания стреловидные или копьевидные. На второй год образует ребристый прямостоячий стебель высотой 1 м с мелкими сидячими листьями и верхушечное метельчатое соцветие. Цветки однополые, красноватые или желтоватые, мелкие. Растение перекрестноопыляющееся (ветром и насекомыми). Щавель — двудомное растение, существуют мужские и женские экземпляры. Последние выделяются более крупными цветоносами.

Плод — трехгранный орешек коричневого цвета. Семена мелкие, блестящие, коричневые, сохраняют всхожесть 3–4 года.

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА

Молодые листья щавеля богаты белками, углеводами, витамином С, рути-



КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ

Соус из щавеля

Листья щавеля очистить от жилок, мелко нарезать или пропустить через мясорубку. Тушить в сливочном масле до готовности. Постоянно помешивая, добавить муку, при необходимости долить воду, проварить до загустения. Прибавить сметану и прокипятить несколько минут. Соус подавать к мясу и отварному картофелю.

ном, микро- и макроэлементами, содержат также каротин, витамины B_1 , B_2 , PP, E, K. Приятный кислый вкус щавеля обусловлен содержанием органических кислот. Весной в листьях больше яблочной и лимонной кислоты, присутствуют также щавелевая кислота и ее соли, количество которых повышается летом и осенью. Во время бутонизации и цветения листья собирать не рекомендуется. Щавель ценен ранней продукцией в весенний период, когда ощущается дефицит свежих овощей. В пищу употребляют зеленые листья в сыром, отварном и консервированном виде.

Листья щавеля солят, сушат, замораживают и засахаривают на зиму. Известны лекарственные свойства растения. Оно активизирует обмен веществ, действует на организм как тонизирующее средство, нормализует функцию печени и желчного пузыря, стимулирует отток желчи и уменьшает образование холестерина. В народной медицине щавель используют при недостатке витаминов, заболеваниях крови, легких, желудочно-кишечных расстройствах, нервном истощении. Не рекомендуется употреблять щавель больным энтероколитом, гастритом, язвенной болезнью в стадии обострения.

УСЛОВИЯ ВЫРАЩИВАНИЯ

Корни щавеля хорошо зимуют в почве под небольшим снежным покровом, выдерживая морозы -25° и ниже. Однако в годы с частыми оттепелями или в бесснежные зимы могут выпревать почки старых растений. Семена начинают прорастать при температуре почвы выше $1-2^{\circ}$, а взрослые растения переносят заморозки до $-7-10^{\circ}$. Оптимальная температура для прорастания $20-25^{\circ}$, для роста и развития наземной части — $15-16^{\circ}$. Растение влаголюбивое, при недостатке влаги в почве листья грубеют и прежде времени образуются цветоносы. Щавель плохо пере-



ВОПРОС – ОТВЕТ

Какие могут быть сложности при получении собственных семян щавеля?

Семена щавеля можно получить не только в средней зоне, но и в северных районах нашей страны. Высевают его весной или летом в конце июля. Семена получают на следующий год. Для получения чистосортных семян высевают только один сорт, так как щавель легко переопыляется с другими сортами.

Уход состоит в подкормках и поливах при необходимости, а также в удалении сорняков. На семенных растениях зеленые листья не срезают, чтобы не ослабить растение. В течение роста и развития удаляют нетипичные для сорта растения. Перед цветением удаляют сорняки дикого щавеля вокруг участка, так как культурные растения щавеля легко скрещиваются с ним. В центральных районах Нечерноземной зоны щавель цветет в мае, а в июне-июле начинают созревать семена. К этому времени стебли и семена приобретают коричнево-бурую окраску. Следует иметь в виду, что они легко осыпаются. Семенные цветоносы срезают и досушивают в проветриваемом помещении на подстилке.

носит затопление, уровень грунтовых вод не должен превышать 1 м, отзывчив на органические и минеральные удобрения. На одном месте эту культуру целесообразно выращивать не более 3–4 лет.

АГРОТЕХНИКА

Можно выращивать щавель и как многолетнюю культуру на отдельном участке, и как однодвухлетнюю. В первом случае выбирают участки, защищенные от ветра и весеннего затопления, рано освобождающиеся от снега, чистые от многолетних корневищных сорняков. Сеют щавель в три срока: весной, летом и осенью. При осеннем посеве засоренные участки освобождают от сорняков, вносят 6–8 кг на 1 кв. м органических удобрений, фосфорные и калийные удобрения и глубоко перекапывают. Весной подкармливают азотными удобрениями. При весеннем



СОРТА

В Государственный реестр селекционных достижений для территории Российской Федерации внесено 12 сортов щавеля: БЕЛЬВИЛЬСКИЙ, ВЕГЕТАРИАНЕЦ, ЗИМНИЙ ЗАПАС, ИЗУМРУДНЫЙ СНЕГ, КРУПНОЛИСТНЫЙ, МАЛАХИТ, НИКОЛЬСКИЙ, САНГВИНИК, ТРАПЕЗА, ЧЕМПИОН, ШИРОКОЛИСТНЫЙ, ЩИ-БОРЩИ.

и летнем посеве под перекопку вносят органику и комплексные минеральные удобрения. В конце апреля — начале мая и в конце октября — начале ноября семена сеют сухими. Летние посевы проводят в середине лета семенами, предварительно намоченными в воде. Урожай от летнего посева можно получить в мае следующего года. На грядках семена высевают в бороздки на глубину 2–3 см на расстоянии 25–30 см. Грядки слегка мульчируют торфом или перегноем. При раннем весеннем посеве всходы появляются через 10–12 дней, а урожай собирают в середине августа — сентябре. Ранние посевы более урожайны, растения успевают использовать запасы весенней влаги. Подзимние посевы дают урожай раньше, чем весенние, но позже, чем от летнего посева. Удастся равномерно получать зелень и ежегодный высокий урожай, если грядку, отведенную под эту культуру, разделить на 3–4 сектора и ежегодно засеивать новую часть.

Всходы прореживают, оставляя между растениями 4 см, одновременно рыхлят почву и удаляют сорняки. За сезон проводят не менее 3–4 рыхлений. На зиму щавель окучивают или мульчируют. Летом при недостатке влаги листья быстро стареют, грубеют, поэтому требуется регулярный умеренный полив. Щавель хорошо удается в дождливое лето, листья достигают максимального размера. Рано весной, как только сойдет снег, удаляют сухие листья и подкармливают расте-

ния в фазе 2–3 листьев жидкими органическими удобрениями. Последующие подкормки делают после каждой срезки зелени комплексными минеральными или органоминеральными удобрениями. На многолетних посевах удаляют появляющиеся цветоносы, так как цветение сильно ослабляет растение и уменьшает нарастание листьев. В конце августа — начале сентября многолетние посадки щавеля подкармливают фосфорно-калийными удобрениями, чтобы обеспечить успешную зимовку растений.

В первой половине мая при развитии 5–6 листьев длиной не менее 8 см убирают листья с многолетних растений. Срезки проводят регулярно до августа, через каждые 10–12 дней, стараясь не повредить точку роста. В августе собирают выборочно, чтобы растения ушли в зиму окрепшими. Под зиму листья щавеля срезать не рекомендуется. На многолетних плантациях делают 4–5 срезок зелени за сезон, при подзимнем и зимнем посевах на следующий год не более 1–2 срезок.



Растения семейства амарантовые



АМАРАНТ ОВОЩНОЙ

Издавна амарант служил пищей для ацтеков и инков Центральной Америки и Мексики, его выращивали в огромных количествах. При раскопках в Центральной Мексике семена амаранта обнаружены в культурном слое возрастом 4800 лет. Но испанские колонизаторы запретили его возделывание. Запрет был связан с тем, что местные жители использовали муку из амаранта, а также зерна кукурузы, мед и сок агавы для изготовления фигур военных богов на главном празднике ацтеков. Испанцы полагали, что эти ритуальные церемонии направлены против христианства. В результате культура почти исчезла. В небольших количествах ее выращивали на зерно в деревнях Гватемалы и Перу. Но после нескольких сотен лет забвения амарант опять вызвал к себе острый интерес. Не зря это слово по-гречески означает «вечный», «неувядающий». В настоящее время амарант широко распространен в Китае, Индии, странах Юго-Восточной Азии, Африки, Европы. Половина растительного белка, потребляемого населением этих стран, приходится на долю белка амаранта. В настоящее время выращивают несколько видов амаранта, которые в зависимости от назначения разделяют на овощные, зерновые и кормовые.

Амарант овощной (*Amaranthus hypochondriacus*) — это однолетнее мощное растение, высотой 1,5–3 м. Корень стержневой, уходящий в глубину на 90 см. Стебель прямостоячий, толщиной до 5 см, сильноразветвленный, хорошо облиственный. Листья очередные, с длинными черешками, яйцевидные, цельные, заостренные на конце. У некоторых сортов амаранта листья красно-фиолетовые. Соцветие — крупная ветвистая метелка. Семена очень мелкие, блестящие, покрыты твердой оболочкой, окрашенной в черный, светло-оранжевый, белый, красноватый цвет.



СОРТА

В Государственном реестре селекционных достижений зарегистрировано 3 сорта амаранта овощного: ВАЛЕНТИНА, КРЕПЫШ, ПАМЯТИ КОВАСА.



ВОПРОС – ОТВЕТ

Можно ли выращивать амарант как декоративное растение?

Амарант овощной, особенно сорт Валентина, весьма декоративен, так как отличается красно-фиолетовой окраской листьев и соцветия. Владельцы дачных участков выращивают амарант хвостатый как декоративное растение, называемое «лисий хвост». Его мелкие темно-красные или малиновые цветки собраны в длинные свисающие кисти. Весьма популярны среди озеленителей и цветоводов-любителей родственные амаранту целозия гребенчатая (петушиный гребень) и целозия метельчатая, известны сорта преимущественно красной и желтой окраски.

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА

Используют амарант как продовольственную, кормовую, лекарственную, сидеральную и декоративную культуру. Для пищевых целей пригодны семена и листья растения. Семена отличаются высокими мукомольными качествами. Мука богата витаминами и минеральными веществами и способна улучшить хлебопекарные и питательные качества пшеничной муки. Муку и крупу из семян амаранта можно использовать как пищевую добавку (5–20%) для приготовления каш, хлебобулочных, кондитерских и макаронных изделий. В Мексике выпускают вермишель и лапшу из амаранта и муки пшеницы, концентрированные протеиновые таблетки из амаранта, печенье, супернапиток «Квиноа» из амаранта и какао.

В листьях амаранта присутствует значительное количество белка (до 29%), что вдвое превышает содержание этого вещества в пшенице. Белок сбалансирован по незаменимым аминокислотам. Также в бел-

ке амаранта обнаружены витамины С, Е, А, пигменты, пектиновые вещества, микроэлементы. По количеству питательных веществ это растение превосходит шпинат. Японцы сравнивают по ценности амарант с мясом кальмара. Из него готовят салаты, гарниры, добавки к соусам, высушенные листья добавляют в различные блюда, чтобы улучшить их качество. Из листьев амаранта с красной окраской получают натуральный пищевой красно-фиолетовый краситель.

Регулярное употребление в пищу амаранта улучшает обмен веществ в организме, усиливает сопротивляемость болезням. В народной медицине водный настой травы растения применяют при некоторых заболеваниях

желудочно-кишечного тракта, как кровоостанавливающее средство. Масло из семян амаранта обладает целебными свойствами, используется при желудочных и сердечно-сосудистых заболеваниях, ревматизме. Оно эффективно при лечении ожогов.

УСЛОВИЯ ВЫРАЩИВАНИЯ

Амарант требователен к теплу и свету. Кратковременные осенние заморозки до $-1-2^{\circ}$ переносит без потерь, засухоустойчив, слабо поражается болезнями и вредителями. Это растение короткого дня, в условиях длинного дня не всегда дает семена. Хорошо удается на плодородных почвах, желательно вносить перегной или компост, чтобы повысить его урожайность.



КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ

Борщ с амарантом

Листья амаранта припустить, растереть в пюре, положить в кипящую воду. Добавить нарезанный кубиками или мелкой соломкой картофель, затем измельченные листья щавеля. За несколько минут до готовности добавить пассерованные морковь и лук, томатную пасту. При подаче положить рубленые вареные яйца и сметану.



АГРОТЕХНИКА

Лучшие предшественники для амаранта — зеленные культуры, бобовые, томаты, картофель, огурец. Почву готовят с осени: глубоко перекапывают и вносят 5–6 кг на 1 кв. м органических удобрений. Посев семян проводят в хорошо прогретую почву. В условиях средней полосы России — это середина — конец мая. Глубина посева — 1–2 см. Поскольку семена очень мелкие, к ним можно добавить в качестве балласта сухие опилки, крупный речной песок и др. Рекомендуют выдержать семена в увлажненном состоянии при температуре около 0° в течение 40–45 дней, чтобы повысить их всхожесть. Расстояние между рядами — 70 см, между растениями — 30–40 см.

Всходы при благоприятных условиях появляются через неделю. В течение первого месяца амарант растет медленно, поэтому очень важно в это время выпалывать сорняки. Когда растения поднимутся в высоту на 40–50 см, они уже сами будут угнетать сорняки. Амарант можно выращивать рассадным способом, высевая семена в начале апреля, чтобы получить молодую зелень, можно делать загущенные посадки.

В течение вегетации растения пропалывают. Рыхлят почву, поливают при необходимости, подкармливают минеральными удобрениями в слабой концентрации или жидкими органическими удобрениями. Убирают отдельные листья или молодые растения целиком, когда они достигнут высоты 25 см.

КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ

Салат

Листья амаранта тщательно вымыть, нарезать соломкой. Свежую морковь очистить и натереть на крупной терке. Репчатый лук мелко нарезать. Соединить амарант, морковь и лук, посолить, заправить оливковым маслом. Сваренное вкрутую яйцо нарезать дольками, украсить ими салат.



Том 5

ЗЕЛЕНЬ НА ГРЯДКЕ

Издатель:

© ЗАО «Издательский Дом
«Комсомольская правда»
www.kp.ru

125993 г. Москва, ул. Старый
Петровско-Разумовский проезд, 1/23
Редактор выпуска: Леонид Захаров
Дизайн обложки: Ильдар Крюков
Дизайн макета: Максим Коробкин

Текст издания и изображения
подготовлены издательством
© «Ваши 6 соток», 2012 год

Редакторы текстов:

Елена Горбунова, Маргарита Островская
Корректор выпуска: Людмила Наумова

Отпечатано: SIA «PRESES NAMS BALTIC», Латвия
Эрнеста Бирзниекса-Упиша 20а/4, Рига, LV-1050,
www.pnbaltic.eu

Подписано в печать 26.03.2012 г.
Формат 70х100/16
Бумага мелованная
Печать офсетная. Печ.л. 6,0

Издательский дом
«КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА»

2012 год



КОМСОМОЛЬСКАЯ
ПРАВДА

ВАШИ
6 СОТОК



АНДРЕЙ ТУМАНОВ

*Председатель Общероссийской общественной организации
«Садоводы России»*

В следующем томе поговорим о том, как сделать нашу жизнь более пряной. А в этом деле, сами понимаете, не обойтись без пряностей. Вы их по-прежнему покупаете в магазинах в готовом виде? Воля ваша, но имейте в виду: гораздо вкуснее те, что выращены на собственном участке. И будет вам счастье: и салат с мятой, и отбивные с розмарином, и чай с чабрецом да с душицей...



**КОМСОМОЛЬСКАЯ
ПРАВДА**

Реализуется с газетой
«Комсомольская правда»

ISBN 978-5-87107-352-0



4 607071 485192

Scan: Gencik