

ОГОРОД

круглый год

ХЭЛТОН

1998

УДК 633/635
ББК 42
О 39

Составитель *О. В. Карачун*

О 39 Огород круглый год/Сост. О. В. Карачун. — Мн.: ООО
“ХЭЛТОН”, 1998. — 352 с.

ISBN 985-619309-05

Книга предназначена для фермеров и овощеводов-любителей. В ней вы найдете проверенные опытом советы по выращиванию, переработке и хранению не только известных культур (картофель, свекла, томаты, огурцы и др.), но и редких культур, к которым в последнее время возрос интерес овощеводов. Кроме того, дано большое количество кулинарных рецептов.

ББК 42

ISBN 985-619309-05

© О. В. Карачун, 1998.
© ООО “ХЭЛТОН”, 1998.



ЗЕЛЕННЫЕ КУЛЬТУРЫ

К зеленым культурам относятся овощные растения, урожай которых идет в пищу в зеленом виде (свежем или консервированном). Они представляют особую ценность — содержат большое количество необходимых для организма человека витаминов (А, С и др.), минеральных и других веществ и обладают высокими вкусовыми качествами. Все зеленные культуры скороспелы, дают свежую зелень рано весной, когда потребность в овощах особенно велика, а при многократных посевах — в течение всего года.

Амарант (щирица, подсвекольник, краснуха)

1-летнее растение семейства маревых. В СНГ известно около 15 видов, главным образом сорных. Возделывают амарант хвостатый и метельчатый. Широко распространен в Китае как уплотнитель и средство, отвлекающее вредителей от основного растения, особенно баклажанов. Стебель высотой до 1,5 м, красный, мясистый. Листья крупные, красноватые. Соцветие красное, длиной до 60 см, в виде поникшей кисти. Цветет длительное время — с июня до заморозков. Плод — 1-семенная коробочка, открывающаяся поперек крышечкой. Вегетационный период — 80—100 дней. Растение свето- и теплолюбивое, предпочитает плодородные рыхлые почвы. Посев семенами в грунт (0,2—0,3 г на 1 м²) проводят в возможно ранние сроки весной, рядовым способом, расстояние междурядий — 30—35 см. Заделка семян — на 2—3 см. Всходы появляются через 10—15 дней, в теплую погоду — 4—5. Почву содержат в рыхлом и чистом от сорняков состоянии. Растения умеренно поливают, неоднократно прорежива-

ют, употребляя сеянцы в пищу. Срезку листьев проводят по мере необходимости. Окончательно убирают вместе с сочными стеблями, когда амарант достигает 25—30 см высоты. Для получения семян растения оставляют на расстоянии 20—25 см одно от другого.



Листья и сочные стебли употребляют в пищу свежими вместе с другими овощами или самостоятельно как салат, вареными и протертыми в супах и соусах. Их также солят и подают к мясу, картофелю, другим блюдам. Питательная ценность амаранта высокая: в 100 г сырой массы — 2,6 г перевариваемого протеина, 0,0048 г кальция, 0,0006 г фосфора.

Стебли, листья и цветки используются в народной медицине как кровоостанавливающее средство при легочных, кишечных, геморроидальных и маточных кровотечениях. Водные настои (1:10) принимают от поноса, болей в кишечнике, запора.

Горчица листовая

В нашей стране листья ее очень редко употребляют в пищу. А жаль! Они вкусны и полезны, богаты аскорбиновой кислотой (до 400 мг на 100 г зеленой массы). Горчица — 1-летнее растение семейства капустных, скороспелое, холодостойкое, влаголюбивое. Стебель 50—150 см высотой, ветвистый. Прикорневые листья, образующие розетку, — черешковые, ланцетные; верхние — сидячие, цельные. Цветки мелкие, золотисто-желтые, собраны в колосовидное соцветие. Плод — стручок (вскрывающийся), семена — темно-бурые или желтые. Масса 1000 семян — 1—2 г. Семена прорастают при 1—2°. Наиболее распространены сорта Салатная 54, Неосыпающая 2, Краснолистная, Желтосемянная 230, Южанка 15, Скороспелка. Выращивают также японские и китайские сорта. Хорошо растет на плодородных, богатых органическими веществами почвах.

Посев — в возможно ранние сроки весной или под зиму рядовым (на расстоянии 25—30 см) или ленточным двухстрочным способом, с расстоянием между лентами 50, между строчками в ленте — 20 см. Норма высева — 0,4—0,5 г/м², заделка — на 2—3 см. В течение всего летнего периода посевы повторяют каждые 10—15 дней. Короткий день осени не способствует стрелкованию растений, развивается мощная розетка довольно крупных листьев. Почву содержат в рыхлом и чистом от сорняков состоянии. В фазу 2—3 настоящих листьев растения прореживают на расстоянии 6—

8 см, в летний период 3—4 раза поливают, увлажняя верхний слой почвы на глубину 20—25 см. При недостатке влаги они слабо развиваются и быстро идут в стрелку.

Листовую горчицу выращивают как самостоятельную культуру и как уплотнитель поздних овощных культур в открытом и защищенном грунте. Может расти в комнатных условиях. Убирают горчицу с появлением розетки листьев до образования стебля, когда растения достигнут 5 см высоты. Чтобы получить семена, нужен ранний весенний посев. Растения прореживают на расстоянии 15—20 см. Убирают семенники в начале восковой спелости семян, когда влажность их равна 30—40%, а цвет зеленовато-желтый, и дозаривают под навесом. Семена должны храниться в сухом, прохладном месте. Необходима пространственная изоляция не менее 2000 м от других сортов, от китайской капусты, репы, брюквы, редиса на открытом месте, 600 м — на защищенном.



Розетки молодых растений горчицы (до возникновения побегов) обладают иежным вкусом и могут заменить жидкую горчицу. Листья горчицы приятны на вкус, если их использовать в сыром виде как салат (отдельно или в сочетании с другой зеленью), вареными или тушеными — как гарнир к рыбным и мясным блюдам. Их также засаливают и сушат. Сушеные листья, растертые в порошок, применяют в качестве приправы ко многим блюдам. Молодые побеги подвяливают на солнце, засаливают и едят с острыми и пряными приправами. Можно и в свежем виде как салат — мелко режут на пластинки, посыпают сахаром и поливают маслом или вымачивают в маринаде из уксуса и сахара в течение 2—3 дней, затем жарят в масле. В семенах горчицы — 35—40% жирного масла, 20—25 — белков, слизи 15%, гликозидсинигрин и ферментмирозин.

В растолченном виде они могут служить приправой к мясным блюдам, а также при консервировании некоторых блюд (селедка), засолке овощей, угнетая процессы брожения и гниения. Горчицей, приготовленной пищевой промышленностью, приправляют гастрономические изделия, супы. Горчичное масло, получаемое из семян растения, применяется в хлебопекарной, кондитерской, консервной и парфюмерной промышленности.

Горчица не только возбуждает аппетит, но и значительно усиливает выделение желудочного сока, оказывает противовоспалительное и антисептическое действие. Горчичным спиртом (2-процентным) делают растирания от ревматизма, радикулита, иногда невритов, простудных заболеваний. При бронхитах, плевритах, бронхопневмониях и после сильных охлаждений с целью предупреждения этих болезней эффективны горчичники, которые довольно просто можно изготовить из порошка горчицы в домашних условиях. Детям рекомендуют горчичные ванны для ног, горчичные обертывания от воспаления органов дыхания. У больных гипертонической болезнью применение горчичников в области шеи приводит к уменьшению головной боли.

Капуста китайская

1-летнее или озимое растение семейства капустных, одно из старейших культурных растений. Ее семена археологи находят при раскопках каменного и бронзового веков. Родина — Средиземноморье. Широко возделывается в Восточной Азии (Китай, Япония, Корея). Очень скороспело: от всходов до хозяйственной годности, т. е. образования розетки из 9—10 настоящих листьев, проходит 35—45 дней. Розетка прямостоячая или распластанная, 23—55 см в диаметре. Листья обычно цельные, без опущения, на толстых черешках, сильно выпуклых на нижней стороне, серовато- или синеовато-зеленой окраски, с ясным восковым налетом. Соцветие — щиток. Плод — стручок 2,6—6 см длиной, с коротким носиком. Семена шаровидной формы, мелкие, черновато-коричневые или черновато-вишневые. Масса 1000 семян — 1—2 г. Растение длинного дня, холодостойкое, влаголюбивое. Семена прорастают при 5—8°, быстрее — с наступлением 18—20°. В засуху капуста сбрасывает листья, медленно растет и развивается. При переувлажнении она страдает от недостатка воздуха в почве, заболевает бактериозом.

Растения растут как на кислых, так и на щелочных почвах, но непременно с хорошим дренажем. Районированных сортов нет. Распространены различные листовые формы. Китайскую капусту выращивают в открытом грунте, малогабаритных пленочных укрытиях, парниках и теплицах самостоятельной культурой или как уплотнитель основной. В открытом грунте сеют семенами или высаживают горшечную рассаду. Безгоршечная рассада плохо переносит пересадку. Если сроки посева китайской капусты ранневесенние, ее возделывают как предшественник огурцов и помидоров. Целесообразно выращивать второй культурой после ранней белокочанной, цветной капусты и раннего картофеля. Особенно благоприятные условия складываются для китайской капусты во второй половине лета, когда в почве накапливаются азотные соединения в легко доступной форме. На участок, предназначенный для выращивания капусты, осенью под перекопку почвы вносят хорошо разложившийся навоз, перегной, компост (3—4 кг/м²). При недостатке влаги в почве эффективен предпосевной полив. Семена накануне или в день посева прогревают в горячей воде. Их в мешочках помещают в воду, нагретую до 50°, и выдер-

живают в течение 20 мин. Затем их охлаждают, погружая в холодную воду, подсушивают до сыпучести. Против поражения фомозом, сосудистым и слизистым бактериозом семена протравливают ТМТД (80-процентный с. п.) по 8 г на 1 кг или фентиурамом (65-процентный с. п.) по 3—5 г.

Сеют капусту весной как можно раньше. Норма высева семян — 0,2—0,3 г/м². Их сеют рядами на расстоянии 30—35 см или двухстрочными лентами. Расстояние между лентами — 50 см, от одного до другого рядка — 20. Строчки можно проводить с помощью ручного маркера или нарезать по шнуру. Заделка семян — на 2—3 см. После посева почву мульчируют перегноем. В фазе 1—2 настоящих листьев растения прореживают на 5—6 см. В фазе 4—5 настоящих листьев — окончательное прореживание на 15—20 см. Удаленные растения используют в пищу.

Китайская капуста отзывчива на орошение. За вегетационный период требуется 4—5 поливов. Увлажняют верхний слой почвы на 25—30 см. После каждого полива (дождя) необходимы рыхления почвы, глубина которых постепенно увеличивается с 5—6 см до 10—12. Обычно проводят 2 подкормки органическими удобрениями, используя навозную жижу, коровий и конский навоз, куриный помет. Жидкие органические удобрения применяют после предварительного полива растений. Лучше их вносить в бороздки на расстоянии 5—10 см от корня, не загрязняя листья. После подкормки бороздки засыпают землей. Убирают растения с корнями или срезают только листья, выборочно, начиная с 1-го настоящего и продолжают до возникновения побегов. Основная уборка — когда полностью сформируется розетка из 9—10 настоящих листьев. При срезке листьев быстро отрастают новые. Урожайность — 3—3,5 кг/м² и более.



В китайской капусте большое количество жизненно важных для организма человека веществ: до 80 мг% аскорбиновой кислоты, 0,65 мг% каротина, 1,3% легкоусвояемых белков, а также сахаров и минеральных солей.

Все виды капусты целебные. Ее лечебные свойства были известны еще древним римлянам. Знаменитый античный мыслитель Пифагор утверждал, что капуста поддерживает в человеке бодрость и хорошее настроение. Издавна люди заметили, что дети, которые едят капусту, растут крепкими, сильными, стойкими против различных заболеваний. Недаром в народе бытует пословица: “Хлеб да капуста лихого не допустят”. В научной медицине соком из капусты лечат больных с

язвой желудка и двенадцатиперстной кишки, заболевания печени (гепатиты, ангиохолиты). Капусту рекомендуют от заболеваний сердца и почек, ожирения, сахарного диабета. Сок эффективен против экземы, псориаза, нейродермита, поверхностного аллергического васкулита.

В кулинарии свежие листья идут на салат. Тонко нарезанную капусту смешивают с зеленью лука, петрушки, сельдерея, укропа и заправляют майонезом, кислыми сливками и молоком. Салат из свежей капусты готовят также с добавлением свежих огурцов, сладкого перца, яблок, моркови. В китайской кухне ее используют преимущественно в вареном виде. Варят не в воде, а на пару, что менее разрушает витамины, сохраняет окраску и придает блюдам аппетитный вид и отличный вкус. Даже салаты из этой капусты подают на стол вареными с приправой из других овощей или грибов. Китайскую капусту заквашивают с чесноком и сладким перцем, а также вялят и сушат.

Капуста пекинская

1-летнее или озимое, быстрорастущее растение семейства капустных. Нижние листья собраны в густую (приподнятую) розетку (стебель почти незаметен), 30—50 см в диаметре, сидячие, цельные, от удлинненно-обратнояйцевидных до округлых, морщинисто-вздутые, светло-желтые и темно-зеленые со слабым восковым налетом. Главные жилки сочные, нежные, очень широкие. Растение скороспелое (от посева до формирования розетки — 40—50 дней), образует только розетку листьев или рыхлые кочаны. Соцветие — щиток. Стручки плоские с коническим носиком, 3—7 см длиной. Семена шаровидной формы, черновато-коричневые или черновато-вишневые. Районирован сорт Хибинская, распространены сорта Ван-бак, Гранат, Ми-хи-бин.

Пекинскую капусту можно выращивать в открытом и защищенном грунте. Агротехника возделывания аналогична китайской капусте, а при посеве в конце июня — начале июля можно получать высокий урожай для использования его осенью и зимнего хранения. В ранние сроки капусту с успехом выращивают в теплицах, высевая ее загущенно в междурядьях огурцов, сразу после их посадки или до высадки помидоров на месте будущих междурядий. В парниках ее высевают как салат в первом рамообороте, однако более ранний урожай получают от высадки пикированной рассады, заготовленной в теплице в январе-феврале. Рассаду пикируют на расстоянии 3—4 см. Высаживают в парники на 16×16 см.

В весеннее время, когда пекинскую капусту возделывают как салатную культуру, ее в теплицах убирают сплошь с корнем —

как листовой салат. В парниках и на утепленном грунте уборку проводят через ряд и через одно растение в ряду. Оставшиеся растения очень быстро растут. Листья остаются нежными даже при цветении. Уборка в два приема способствует получению более высокого урожая с единицы площади. Капусту срезают, наружные листья удаляют. Растения, предназначенные для длительного хранения, выдергивают с корнем, оставляют на несколько дней, чтобы подсушить очень ломкие сочные наружные листья. В хранилищах растения укладывают вплотную, корни помещают в слой увлажненного песка. Температура хранения — 0—2° выше нуля, относительная влажность воздуха — 80—90%. В процессе хранения необходимо регулярно проветривать хранилища. Средняя урожайность пекинской капусты в защищенном грунте — 4—7 кг/м², в открытом — 3—3,5. Капусту можно выращивать в комнатных условиях.



Сорт Хибинская содержит 6,1—8,6% сухого вещества, 1—1,7% сахара, 37—45 мг/% аскорбиновой кислоты.

Пекинская капуста используется в вареном и свежем виде для салатов. Она быстро разваривается, и это надо учитывать, используя ее с другими овощами. Приготовляя салат, листья капусты нарезают на части, поливают заправкой из смеси майонеза и уксуса (1:2), перемешивают и посыпают зеленым луком. Можно с яйцами. Тогда 200 г листьев нарезать соломкой, посолить и положить на сковороду в масло. Затем в середину сковороды вылить 2 сырых яйца. Листья можно квасить. Лечебные свойства пекинской капусты аналогичны китайской.

Кресс водяной (брункресс, жеруха)

Многолетнее травянистое растение семейства капустных. Часто возделывается в 1-летней культуре. Издавна используют как овощную культуру в странах Западной Европы, Азии, Америки. Стебли толстые, полые, от 10 до 60 см высотой, приподнимающиеся и легко укореняющиеся. Листья рассеченные, темно-зеленые, блестящие. Цветки мелкие, белые, собраны в кистевидные соцветия. Плод — стручок. В диком виде произрастает около 10 видов, главным образом в умеренном поясе. В СНГ известно около 10 видов, растут по влажным и болотистым местам, в медленно текущей воде. Растение холодостойкое, очень влаголюбивое. Выращивают его рассадным способом. Наиболее ценная рассада получается при выращивании в горшочках в теплых парниках. Посев

проводят 1—5 февраля в грунт парника. С появлением 1-го настоящего листа сеянцы пикируют в горшочки.

Рассаду высаживают в открытый грунт очень рано весной, как только почву можно обрабатывать. Посадку производят рядами на расстоянии 45 см или по схеме 50 + 20 см. Расстояние между растениями в ряду — 10—15 см. Наиболее пригодны для выращивания водяного кресса притененные участки. Основное условие получения высокого урожая — регулярные обильные поливы. Через каждые 7—10 дней растения подкармливают органическими или минеральными удобрениями.

Уборку урожая проводят многократно, срезая побеги и листья 10—25 см длиной, вяжут в пучки массой 1 кг и укладывают в корзины.

Водяной кресс можно выращивать в теплицах и парниках при достаточном обеспечении растений влагой.

Созревание семян водяного кресса очень растянуто, поэтому уборку их проводят неоднократно по мере созревания стручков. Стебли со стручками срезают, дозаривают и обмолачивают. Семена сушат и сортируют.



Листья и молодые побеги употребляют в пищу как пряную приправу и как салат, в основном в свежем виде (бутерброды с ветчиной, рыбой, сыром и зеленью водяного кресса), реже вареными. Они имеют острый горчичный вкус, улучшают аппетит, содержат 79,06 мг% аскорбиновой кислоты, 28,23 мг% каротиноидов, 0,42% эфирного масла, йод, железо, фосфор и минеральные вещества. Водяной кресс полезен при ожирении и диабете. Он известен как противогинготное, мочегонное, отхаркивающее, тонизирующее, кровоочистительное средство.

Бутерброды с водяным крессом. Хлеб намазать маслом, положить водяной кресс, посолить и подавать к столу.

Салат из зелени водяного кресса. Срезанную зелень тщательно промыть в воде, дать ей стечь, крупно нарезать, добавить соль по вкусу и заправить майонезом или растительным маслом. Подать к столу как приправу к мясным и рыбным блюдам.

Суп из водяного кресса. Мелко нарезать водяной кресс, потушить в сливочном масле, посолить. Залить бульоном или водой и варить 15 мин. Сделать заправку из муки и варить еще несколько минут.

Кресс-салат (клоповник посевной)

1-летнее растение семейства капустных, 30—60 см высотой. Эта очень скороспелая культура уже давно привлекает внима-

ние овощеводов как источник рутина, каротина, аскорбиновой кислоты и других минеральных солей; не требующая на ее выращивание больших материальных затрат. Был известен еще в Древнем Египте, Греции и Риме. Одичавшие культурные формы кресс-салата встречаются очень широко в умеренных и жарких областях земного шара.

Прикорневые листья в разной степени перисторассеченные или цельные, образуют розетку. Цветки белые, бледно-фиолетовые или розовые. Соцветие — удлинённая кисть. Плод — яйцевидный стручок. Семена мелкие, яйцевидные или слегка сплюснутые, гладкие, светло-коричневые или красноватые. Масса 1000 семян — 2—2,5 г.

Выращивать кресс-салат можно в течение круглого года, самостоятельной или промежуточной культурой, в качестве уплотнителя. Рано весной его получают из закрытого грунта теплиц, парников, пленочных укрытий. Курчавый кресс-салат пышно разрастается под покровом садовых культур. Зимой его можно выращивать в домашних условиях на окнах на тонком слое земли или даже на влажной ткани.

Наиболее известны следующие сорта. Узколистый 3, Обыкновенный, Садовый крессы — с перисторассеченной пластинкой листа, гладкими, узкими долями. Курчавый, Перечный курчавый крессы — с более широкой и рассеченной пластинкой листа, густой розеткой листьев. Широколистый — с цельной пластинкой листа, густой розеткой листьев.

Кресс-салат — холодостойкая, светолюбивая культура. Выращивают его посевом семян в грунт на любых, но лучше на легких плодородных, хорошо заправленных органическими удобрениями и достаточно увлажненных почвах. Для непрерывного получения свежей зелени рекомендуется кресс-салат высевать в несколько сроков. Первый посев произвести так рано, как только почва будет готова к обработке. Последующие — через каждые 7—12 дней до наступления жаркой, засушливой погоды и возобновить посев в конце июля. В жаркую сухую погоду у растений быстро образуется стебель, листья мельчают и грубеют.

Схемы посева 1-строчная с междурядьями 45 см или ленточная 2—5-строчная с расстоянием от одной строчки до другой 15—20 см, а между лентами 50 см. Проводят также и загущенный рядовой посев на расстоянии 10—15 см. Сильно загущать посевы

не нужно. Норма посева семян — $0,5\text{--}0,8\text{ г/м}^2$, при загущенном посеве — $1,5\text{--}2\text{ г}$. Заделывают семена мелко — на $2\text{--}3\text{ см}$. Семена во влажной почве и при теплой погоде прорастают быстро — на $2\text{--}3\text{-й}$ день. Выращивают кресс-салат без прореживания. Но лучше, для образования более крупных розеток листьев, всходы в фазе 3 листьев прореживать на расстояние $8\text{--}10\text{ см}$. Удаленные растения используют в пищу.

Уход — частые рыхления, удаление сорняков и по необходимости полив. Урожай можно получить через $2\text{--}3$ недели после посева.

Убирают кресс-салат по достижении растением $6\text{--}8\text{ см}$ высоты, срезая его ножом. Зелень не предназначена для длительного хранения и после уборки должна быть быстро реализована. Если опрыскивать ее водой, увядание происходит медленнее. Для получения семян кресс-салат высевают рано весной, посев проводят более разреженный, семена убирают, когда они примут желтовато-коричневый цвет в нижних стручках. Срезанные семена дозаривают под навесом и обмолачивают через $10\text{--}15$ дней. Пространственная изоляция — 2000 м на открытом месте, 600 — на защищенном.



В листьях кресс-салата на 100 г сырой массы — до 124 мг аскорбиновой кислоты, $8,6\text{ мг}$ каротина, 83 мг рутина, витамины группы В. Богаты они и железом, солями кальция, содержат йод, калий и другие минеральные соли и поэтому применяются в диетическом питании при гиповитаминозах. Систематическое употребление его в пищу улучшает пищеварение, общее самочувствие, нормализует сон, снижает артериальное давление. Кресс-салат — неплохое противощитовое средство.

Салат из листьев кресс-салата. Молодые растения перебирают, отрезают корни, тщательно промывают и откидывают на дуршлаг. После того как вода стечет, растения крупно нарезают.

Из растительного масла и яичного желтка, перетертого с горчицей, сахаром, солью и молотым перцем, делают соус, в который льют немного уксуса. Соусом заправляют нарезанный кресс-салат.

Листья кресса добавляют в соусы из других овощей, употребляют с бутербродом, используют как приправу к супам и вторым блюдам, совместно с горчицей или репой — для приготовления салатов и сандвичей. Отличаясь приятным ароматом, кресс-салат придает пикантный вкус почти любому бутерброду или салату. Нежную молодую зелень едят в сыром виде — она напоминает вкус хрена.

Лебеда садовая

1-летнее скороспелое растение семейства маревых. Распространена как сорное или одичавшее растение в странах с умерен-

ным и холодным климатом. Стебель прямостоячий, высотой от 60 см до 2 м , прямой; листья треугольные, у основания копьевидные, зубчатые, разнообразные по окраске — желтые, зеленые, сизые, красные и пестрые (зеленые с красным краем). Цветки собраны пучками в колосовидные соцветия, всегда однополые. Плод — невскрывающаяся односемянка. Семена мелкие. Масса 1000 семян — до $0,5\text{ г}$. Как овощное растение лебеда была известна еще в Древней Греции и Риме, позднее — и в ряде других стран Западной Европы. Выращивают ее и в нашей стране, главным образом в европейской части. Садовая лебеда хорошо выдерживает засуху, но нежную зелень можно получить лишь на почве, богатой питательными веществами и при достаточном обеспечении растений влагой.

Сорта — Огородная желтая, Садовая красная, Огородная зеленая. Различаются по окраске листьев. Возделывают садовую лебеду в открытом грунте посевом семян рано весной, с первой возможностью выезда в поле. Чтобы получать зелень на протяжении длительного периода, рекомендуется проводить повторные посевы с интервалами $10\text{--}14$ дней. С наступлением жаркой сухой погоды посевы прекращают вегетацию и возобновляют вновь в начале августа. Посев — рядовой с междурядьями $45\text{--}70\text{ см}$. Норма посева — $0,1\text{--}0,2\text{ г/м}^2$. Заделка семян — на $2\text{--}3\text{ см}$. Вслед за посевом почву прикатывают. Уход заключается в рыхлении междурядий, прополке и рыхлении, прореживании растений на расстоянии $25\text{--}30\text{ см}$ одно от другого. В засушливые периоды растения поливают.

Убирают лебеду двумя способами: целиком срезают молодые растения высотой $30\text{--}40\text{ см}$ или обрывают только по нескольку листьев с каждого растения, оставляя остальные расти и развиваться дальше.



Листья садовой лебеды богаты аскорбиновой кислотой (до $93,6\text{ мг}$ на 100 г сырой массы) и рутином (до 113 мг на 100 г), содержат белковые вещества и минеральные соли. Щавелевой кислоты в них меньше, чем в шпинате. Садовая лебеда относится к группе шпинатных растений. По урожайности она превосходит шпинат. В пищу используют листья, а иногда и верхушки молодых побегов в вареном виде, как шпинат, реже готовят как салат. В народной медицине семена лебеды известны в качестве лечебного средства при некоторых желудочно-кишечных заболеваниях.

Мангольд (листовая свекла, свекловичник)

Подвид обыкновенной свеклы семейства маревых; 2-летнее овощное растение с толстыми, мясистыми морщинистыми листьями и черешками; с мочковатым, очень разветвленным, иногда утолщенным несъедобным корнем. Последний целиком находится в земле и выдергивается с трудом. Цветки мелкие, зеленоватые; околоплодники, срастаясь, образуют соплодия. Возделывают в ряде стран Западной Европы, Латинской Америки, Индии, США, Японии и отчасти в СНГ. Растения отличаются чрезвычайно высокой продуктивностью листовой массы (до 10 кг/м²). Листья у мангольда в 2—3 раза крупнее, чем у столовой свеклы, часто сильно волнистые, иногда пузырчатые и курчавые. Окраска темно-зеленая, желто-зеленая, желтовато-зеленая, зеленая или красноватая. Черешки широкие (5—15 см), обычно белые, бело-зеленоватые, желтые, красные или ярко-малиново-красные. Формирование большого урожая сочных листьев и черешков возможно только на почвах, богатых питательными веществами. На очень легких, бедных перегноем, а также на тяжелых глинистых и кислых почвах листья мангольда становятся грубыми и невкусными. На овощ возделывают сорта Лукулл, Лионский, Шпинатный, Серебристый курчавый, Бразильский, Чилийский красный и др. Чилийский красный, Бразильский желтый используют и в качестве декоративных культур. Выращивают посевом семян в грунт. Осенью под перекопку почвы вносят 3—4 кг/м² полуперепревшего навоза или перегноя. Сеют мангольд во 2-й половине марта — начале апреля, с прогреванием почвы на глубине заделки семян (3—4 см) до 6° по схеме 50+20 см или 55+15 см. Вслед за посевом почву прикатывают. Сразу после появления всходов проводят рыхление междурядий. По мере необходимости растения поливают. В течение всего периода вегетации участок содержат в рыхлом и чистом от сорняков состоянии. Листовые сорта прореживают на расстоянии 6—8 см (при таком загущении листья становятся более нежными), а черешковые — 15—20 см. Сбор урожая у листовых сортов начинают через 50—60 дней после посева и периодически продолжают до осени. Черешковые сорта мангольда убирают через 90—120 дней после посева. Срезать одновременно надо не более 1/4 или 1/5 листьев, чтобы растение не истощалось и продолжало

давать крупные листья. Без потери естественной окраски листья, если использовать лампы дневного света, могут храниться до 20 дней.

Особый интерес мангольд представляет для выращивания зелени ранней весной. Благодаря запасу питательных веществ, отложенному в корнях, последние весной следующего года быстро и в большой массе дают раннюю зелень. С наступлением осенних заморозков растения окучивают. Перед заморозками в целях зимнего пользования мангольд выкапывают, удаляют наружные пожелтевшие листья и прикапывают в песок в подвалах или хранилищах. После срезки листьев и черешков оставшиеся корнеплоды можно высадить в теплице или комнате для выгонки зелени.



Если мангольд выращивают в открытом грунте, в его листьях содержится 10,6—11,4% сухого вещества, 2,7—4,6% сахара, 2—2,7 мг% белка, 20—30 мг аскорбиновой кислоты, 1—2 мг каротина на 100 г сырой массы. Богаты они минеральными солями (в 100 г — 102 мг кальция, 35 — фосфора, 3,9 — железа) и микроэлементами. Мангольд — ценный овощ в детском питании; из него можно приготовить различные вкусные блюда. Очень хорошим вкусом отличаются черешки мангольда.

Свекольник на зиму. Молодые листья в пучках сложить в бочку, слегка пересыпать солью, залить хлебным квасом и поставить в холодное место. Можно сделать и специальный рассол (на 13—15 л воды 3 стакана соли и 1 столовую ложку калийной селитры вскипятить, остудить) и залить им свекольник.

Ботвинья. 300 г щавеля сварить в собственном соку и протереть через сито; 300 г мангольда варить до мягкости в соленом кипятке, мелко изрубить и смешать со щавелем, добавить 2 нарезанных свежих огурца, укроп, зеленый лук, зелень петрушки, соль, сахар и охладить.

Холодный борщ. 500 г молодого мангольда отварить в стакане воды, откинуть на сито (отвар сохранить), мелко нарезать, добавить 2 мелко нарезанных свежих огурца, 2 сваренных вкрутую яйца, 75 г зеленого лука, 2 столовые ложки сметаны и чайную ложку сахара, залить 1 л хлебного кваса и охлажденным отваром; перед подачей на стол посыпать зеленью петрушки и укропа.

Черешки взрослых растений мангольда измельчают и варят в соленой воде, а затем поджаривают в масле или едят со сметаной. Листовую пластинку (пригодна лишь с снежной тканью) используют для приготовления голубцов, салатов и как прокладку в бутерброд с колбасой и ветчиной.

Огуречная трава (бурачник, борого)

1- либо 2-летнее растение семейства бурачниковых. Культивируется как 1-летнее растение. Родина — Средиземноморское

побережье. Растет повсеместно. Имеет хорошо развитый стержневой корень с многочисленными боковыми корешками. Стебель мясистый, достигает 80—100 см высоты. Сильно кустится. Листья сочные, эллипсовидные, покрытые волосками, имеют запах и вкус свежих огурцов. Цветки крупные, голубые, розовые или белые, собраны в раскидистое щитковидное, метельчатое соцветие, богаты нектаром. Плод продолговатой формы, распадается на 4 темно-коричневых орешка. Созревают плоды недружно и легко осыпаются. Масса 1000 семян — 8—10 г. Растение очень холодостойкое, засухо-устойчивое, теневыносливое. Малотребовательное к питательным веществам, однако на легких, удобренных и достаточно увлажненных почвах зелень бывает более нежная.

Сортов огуречной травы нет, выращивают местные образцы. Размещают ее после капусты, картофеля (под которые внесли свежий навоз), томатов, бобовых культур. Чтобы получать раннюю зелень, выбирают солнечные участки с легкой перегнойной почвой, а для употребления в летние сроки — затененные места. С осени под перекопку на 1 м² вносят 3—3,5 кг перегноя или компоста. Посев проводят во влажную почву рядовым способом на 30—45 см одно от другого или 2—3-строчными лентами с расстоянием 50 см, между строчками — 20—30 см. Норма высева — 1,5—2 г/м². Заделка семян — на 3—4 см.

Планируя конвейер зеленных культур, кроме весеннего, учитывают возможность посева в любые летние сроки и под зиму. Всходы появляются через 5—7 дней после посева. Прореживают их на 15—20 см, используя растения в пищу. В течение вегетации необходимы междурядные обработки, прополки и рыхления в рядках, в засушливую погоду — поливы. Растение сильно кустится, поэтому надобность прополки быстро отпадает.

Сбор листьев и цветущих побегов ведут по мере необходимости. Наиболее нежны молодые растения с семядолями и 1-м листом. Их убирают целиком.

Огуречная трава может давать высокий урожай при выращивании в комнатных условиях. Возможен посев в течение всего года с интервалом 10—15 дней. Для получения семян огуречную траву высевают рано весной. К уборке семян приступают по мере их побурения. После срезки семенники дозаривают.



Огуречная трава очень полезна. В ее листьях и побегах — 4,6-6,9% сухого вещества, 8,7—16,7 мг% аскорбиновой кислоты, до 3,4 мг% кароти-

на. Есть жирные кислоты, смолистые, дубильные и слизистые вещества, сапонины, эфирное масло. Это обуславливает использование огуречной травы как овощной, медоносной и лекарственной культуры. Римские солдаты во время походов ели огуречную траву для возбуждения и обретения храбрости. Зелень — заменитель огурцов в окрошке, салатах, винегретах, употребляется в виде приправ к мясным, рыбным и крупяным блюдам. Из нее готовят начинку в пироги. Вкусны с ней и бутерброды. Свежие цветки кладут в холодные напитки или едят в засахаренном виде. Листья и цветки можно и засушивать. В народной медицине огуречником лечат суставный ревматизм, катары. Применяют и как успокоительное средство при неврастении.

Портулак

1-летнее растение семейства портулаковых. Родина — Средняя Азия. Как культурное растение известен очень давно. О нем знали древние египтяне, греки и римляне, позднее — в странах Западной Европы. В нашей стране портулак культивируют в республиках Средней Азии и Закавказья. В диком виде встречается в степной и лесостепной зонах европейской части СНГ, на Дальнем Востоке, в Средней Азии, часто растет как сорняк на поливных землях. Растение теплолюбивое, гибнет даже от небольших заморозков. Стебель сочный, до 60 см длиной, до 1,6 см толщиной, ползучий, распростертый, прижатый к земле или приподнимающийся, ветвящийся от самого основания. Листья мелкие, сочные, мясистые, разнообразной формы, очередные или собраны в розетку, зеленой или желтовато-зеленой окраски, иногда с антоциановой пигментацией на краю. Цветки (открываются только в солнечную погоду) мелкие, желтые, простые или махровые, одиночные или по 2—3 в пазухе листьев в месте разветвления побегов. Плод — коробочка яйцевидной или округловатой формы. Семена темно-серые или черные, очень мелкие. Созревая, коробочка раскрывается, и семена высыплются. Масса 1000 семян — 0,5—0,6 г. Размножается портулак семенами и вегетативно укорененными стеблевыми черенками. Селекционных сортов портулака мало: Золотисто-желтый, Желтый, Зеленый. Отличаются окраской листьев. Во время варки это различие в окраске исчезает.

В качестве стеблевых черенков используют верхушечные части стебля с 2—3 междоузлиями. Черенки можно брать в течение всего периода вегетации. Срезают черенки острыми ножницами перпендикулярно оси стебля, сажают вертикально на глубину 2—3 см, лишь бы слегка закрепились, так как глубокая посадка приводит к их загниванию. Для успешного укоренения необходима

высокая влажность воздуха и почвы. Посев портулака проводят в конце апреля — начале мая в прогретую почву (при низкой положительной температуре рост и развитие затормаживаются). Семена высевают рядом с междурядьями 45—70 см или ленточным способом по схеме 50 + 20 см. Норма высева — 0,1—0,2 г/м². Заделка семян — на 2—3 см. Можно сеять вразброс в рыхлую влажную почву и семена не присыпать, а после посева до появления всходов регулярно увлажнять почву из лейки с мелкой решеткой. Всходы появляются на 3—4-й день. В период вегетации проводят 3—4 рыхления междурядий, 1—2 прополки в рядах, в случае недостатка влаги в почве — умеренные поливы, по необходимости — подкормка. Всходы прореживают на расстоянии 4—5 см.

Уборку проводят через 20—30 дней после посева, в фазе бутонизации (или по мере необходимости), срезая растения почти у основания. По отрастании уборку повторяют. Обычно за период вегетации портулак срезают 2—3 раза и более.

Агротехника выращивания портулака на семена аналогична возделыванию его на продовольствие. Так как созревание семян очень недружное, растянутое, то уборку их проводят выборочно 3—4 раза. Хорошо вызревшие семена сохраняют всхожесть более 10 лет.

В течение всего года портулак можно выращивать на подоконнике.



Портулак — одно из растений, которое как нельзя лучше подходит для приготовления салатов, как отдельно, так и в смеси с другими овощами. Молодые побеги с листьями (можно и с цветками) употребляют в салатах сырыми; вареными — в супах и соусах. Их можно заготавливать впрок путем маринования, и тогда они служат хорошей приправой к мясным блюдам. Листья и молодые побеги богаты аскорбиновой кислотой (до 50 мг на 100 г сырой массы), содержат каротин. На вкус портулак слегка кислит, ощущается слабая жгучесть и тонкий приятный аромат, как от горького перца.

Портулак под белым соусом. Листья отварить в подсоленной воде, муку протереть со сливочным маслом, слегка обжарить и развести отваром, полученным при варке портулака. В приготовленный соус положить сваренные листья портулака и тушить 5—6 мин.

Портулак маринованный. Листья и побеги моют, бланшируют 2—3 мин и укладывают в стеклянные банки. В литровую банку между слоями портулака кладут 20 г зелени укропа или 2 г семян, 2 г перца стручкового, 2 лавровых листа, 15 г чеснока, 15 г эстрагона или семян аниса и заливают маринадом, который готовят из 1-процентного раствора уксуса и 6-процентного — соли. Банки 1-литровые стерилизуют 5 мин, 2-литровые — 10—12 мин. Маринованный портулак готов к употреблению через 4—5 дней.

Салат огородный

1-летнее растение семейства астровых. Одна из наиболее древних возделываемых овощных культур. Родина — Средиземноморье. В России выращивают с 17 в. Можно выделить 3 основных формы салата, хотя существуют и промежуточные.

1) Листовой салат. Образует листовую розетку без кочана. Скороспелый — вегетационный период до начала технической спелости 40—50 дней. Сорта: Московский парниковый, Курчаво-листый желтый.

2) Кочанный салат. Наряду с нежными широкими пузырчатыми листьями округлой формы образует довольно рыхлый кочан. Сорта: Беттнера, Зеленый круглый, Чесент 15, Норан, Кардаат, Вентура, Кучерявец одесский, Майский, Первомайский, Фестивальный, Валентине. Кочанный салат легче других переносит недостаток питательных веществ или влаги в почве. Скороспелые сорта продукцию дают через 30—50 дней после всходов. Средне-спелые — 50—70. Позднеспелые — 70—100.

3) Салат Ромэн (римский). Сорта — Парижский зеленый, Беллон. У этих сортов прямостоячие жестковатые листья собраны в более или менее удлиненный кочанчик. Причем само растение не завивает кочан, это делают искусственно, связывая листья над центром овоща. Связанные листья, отбеливаясь, становятся исключительно нежными, сочными. Растения позднеспелые — хозяйственная годность наступает на 84—90-й день. Разводят в открытом грунте для летнего и осеннего потребления. А также прикапывают в хранилищах и других помещениях, чтобы употреблять зимой.

Прикорневые листья салата образуют розетку. Листья сидячие, цельные или рассеченные, различной окраски (от желто- до темно-зеленой), у некоторых сортов с пигментацией антоцианом. Цветки мелкие, желтые, собраны в соцветие — корзинку. Плод — семянка серебристо-серого цвета. Масса 1000 семян — 1—1,2 г. Салат — холодостойкое светолюбивое растение, в загущенных

посевах и в затененных местах дает меньшую листовую массу и плохо завязывает кочаны. Семена прорастают при 5° тепла. Закаленные растения могут выдерживать в фазе розетки заморозки до 3—4°, но оптимальная температура для его вегетации — 15—20° выше нуля.

В грунт салат высевают ранней весной, как только дозволит состояние почвы, рядовым способом (расстояние от одного ряда к другому 30—35 см) или 2—3-строчными лентами (между ними — 50 см, между строчками в ленте — 15—20 см). Норма высева — 0,2—0,3 г/м². Заделывают семена мелко — на 2—3 см. Всходы появляются через 4—6 дней после посева.

За вегетационный период проводят 3—4 рыхления междурядий, столько же прополок в рядах. Одновременно с 1-й прополкой растения прореживают, оставляя их на расстоянии 5—8 см. Кочанные формы прореживают повторно (через 2—3 недели) на 10—15 см. Если необходимо, растения поливают.

Салат убирают рано, в фазе 5—7-го листа. В более позднем возрасте пищевые достоинства растения ухудшаются. Уборка должна быть закончена в начале выбрасывания 1-х цветonoсных побегов. Листья можно собирать и постепенно, по мере их отрастания. При уборке в один прием растения выдергивают с корнями, отряхивают от земли и укладывают одним слоем в корзины или ящики корнями вниз. Уборку кочанных сортов проводят выборочно с образованием хозяйственно годных кочанов. Кочанный салат срезают и укладывают в жесткую тару в 2 слоя: нижний — основанием кочана вниз, верхний — вверх. Убирать салат надо утром, когда растения обсохнут, и немедленно отправлять на реализацию; сразу после дождя и в жаркие часы — нельзя, так как он быстро теряет качество и гнивает. Урожай листового салата — 0,8—1 кг/м². Ранне- и среднеспелых сортов кочанного салата — 1—1,5 кг, позднеспелых — 3,5 кг с 1 м².

Салат можно выращивать рано весной и в осенне-зимний период в парниках, теплицах, малогабаритных пленочных укрытиях, на подоконниках и балконах. Если высевать семена каждую неделю, зелень в комнате будет расти круглогодично. При выращивании зимой используют кочанные и листовые сорта. При этом в осенний период кочан завязывается и формируется быстрее, чем зимой. Листовой кочанный салат хорошо хранится в свежем виде в

течение 10—15 дней в полиэтиленовых пакетах в холодильнике (температура — 1—2° тепла).

Длительное время хранится салат Ромэн. В середине октября (перед наступлением заморозков) его выкапывают из грунта с небольшим комом земли и переносят в темное помещение, где он не портясь сохраняется при температуре 4—5° до января. На Новый год он будет украшением праздничного стола и придаст пикантный вкус различным блюдам.

Агротехника салата на семена в основном аналогична культуре на овощи. Необходима пространственная изоляция на открытом месте — 200 м, на защищенном — 100. В начале цветения срывают очень рано цветущие растения, нетипичные семенные кусты и все недогоны. Чтобы обеспечить стрелкование, кочаны удаляют в фазе их массового формирования. Ладонью сверху ударяют по кочану. Черенки кочанных листьев ломаются. И кочан выпадает, не повреждая верхушечной почки. Можно нарезать кочаны крестообразно. Перед уборкой удаляют больные, отстающие в росте, нетипичные по форме и срокам созревания семенники. У семенников салата наблюдаются 2 волны цветения, 2-я наступает через 3 недели после 1-й, поэтому семена созревают неравномерно, проводится их выборочная уборка. Признаком созревания служит появление летучек (хохолков) и пожелтение стеблей. Салат срезают серпами или косят утром (по росе), затем дозаривают под навесом, обмолачивают, очищают от примесей.



По вкусу все сорта салатов пресные: растения выделяют горьковатый млечный сок со специфическим тонким ароматом. Листья салата отличаются свежестью и приятным вкусом. Употребляют салат главным образом в сыром виде. Можно его также отваривать и жарить. Используют салат до появления цветочной стрелки, потому что с ее возникновением у салата появляется горький вкус. Салат (он всегда должен быть свежий) готовят из промытых, но просушенных листьев, которые не следует резать мелко.

Салат со сметаной. Листья вымыть, обсушить и нарезать, по вкусу посолить, посахарить, полить уксусом, заправить сметаной, посыпать зеленью укропа или петрушки, можно добавить свежий огурец и сваренное вкрутую яйцо.

Отварной салат. Кочаны салата отварить в подсоленной воде и подавать к столу с маслом, сметаной или майонезом.

Салат со шкварками. Листья (300 г) вымыть, обсушить, нарезать. Шпик (100 г) порубить кубиками, обжарить и вылить вместе с растопившимся салом в салат. Соль и уксус (или сок лимона) добавить по вкусу.

Салат "Майский". Листья промыть, крупно нашинковать, положить в салатник, залить заправкой, которая состоит из растительного масла, сырого желтка,

соли, сахара, уксуса (по желанию — укроп, зеленый лук, немного мелко нарубленного чеснока). На 250 г салата — 1 желток, 10—15 г столового уксуса, 20 г сахара, соль, 50—60 г растительного масла, по вкусу — сметаны.

Салат с огурцами. Салат, огурцы и зеленый лук хорошо вымыть. Огурцы нарезать крупной стружкой. Салат и лук порубить, посолить, перемешать, добавить уксус, сметану, кефир. На 200 г зеленого салата — 2 огурца, 100 г зеленого лука, по чайной ложке сахарного песка и уксуса, 1/2 стакана сметаны, соль по вкусу.

Творог на листьях салата. Творог растереть со сметаной, смешать с нарезанной зеленью, посолить по вкусу, разложить на листья салата по столовой ложке на каждый, подать на тарелке, украсив кружочками редиса. На 400 г свежего творога — 3—4 столовые ложки сметаны, по 1 пучку зеленого лука, петрушки и укропа. Листья салата, несколько штук редиса, соль.

Салат зеленый с майонезом и чесноком. Салат вымыть, обсушить и нарезать; очищенный чеснок растереть с солью и перемешать с майонезом, заправить по вкусу солью и сахаром, приготовленным соусом полить выложенный в салатник салат и посыпать зеленью. На 500 г салата — 1 чайная ложка горчицы, 2 дольки чеснока, 1/2 стакана майонеза, 2 столовые ложки зелени.

В салате — до 7,8% сухого вещества, 0,5—2 сахаров, 0,6—1,8 — белка, 1,2—3,7 мг каротина, до 40 мг аскорбиновой кислоты, 300 мг калия на 100 г сырого вещества. В нем содержатся витамины В₁, В₂, В₆, В₉, Е, РР, К, соли кальция, магния, фосфора, железа, йода, а также лактуцин, лактуциктин. Салат полезен здоровым людям, ослабленным больным и беременным. Он улучшает пищеварение, повышает мочеотделение, обладает сахаропонижающим свойством. Низкая калорийность листьев салата позволяет употреблять его при ожирении, которому часто сопутствует сахарный диабет. Салаты применяют при нормо- и гипохромных анемиях, связанных с нарушением синтеза железопорфиринового комплекса, гипертонической болезни, бессоннице, невралгии, психомоторном возбуждении. Применение салатного сока эффективно против хронических гастритов, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, тиреоидита и тиреоксикоза. Настой из семян салата используется для усиления лактации.

Салат спаржевый (уйсун)

Ценная зеленная культура (листья и стебли его накапливают нитратов значительно меньше других листовых). Родина — Китай. В СНГ известен один сорт — Дунганский, распространенный в Киргизии, но местные формы в районах их возделывания (Узбекистан, Таджикистан, Туркмения) имеют значительные отличия по морфологическим и хозяйственным признакам. Отзывчив на удобрения и высокую интенсивность света. Технология выращивания спаржевого салата в основном аналогична листовому салату. Сеют его в несколько сроков, чтобы равномерно получать продукцию. Первый срок — рано весной, с первой возможностью проводить

работы на участке. Для получения более ранней продукции, а также при уплотненной культуре применяется рассадный метод.



От других разновидностей салата уйсун отличается тем, что у него используют и листья, и утолщенные стебли. Листья крупные, продолговатые. Стебли достигают 1 м высоты и 10 см толщины, очень вкусные. Как раз из-за вкуса стеблей и сравнивают этот салат со спаржей. Листья по питательной ценности в 4 раза превосходят кочанный салат. Все растение насыщено млечным соком. Благодаря высокому содержанию в растении минеральных солей и лактуцина спаржевый салат благоприятно действует на сердечно-сосудистую и нервную систему человека. Стебли салата можно сушить, предварительно нарезав ломтиками, приготовить из них много различных блюд.

Тушеный салат. Свежие стебли очистить от кожицы, вымыть и нарезать ломтиками длиной 2,5 см, варить несколько минут в воде, выложить на смазанную маслом сковороду, полить сметаной и посыпать тертым сыром и сухарями. Запекать в духовом шкафу до приобретения коричневого цвета. Немного остудить.

Спаржевый салат с мясным бульоном. Очищенные от кожицы стебли нарезать ломтиками длиной 4—5 см, положить на сковороду в растительное масло и нагревать 2 мин. Затем добавить куриный или говяжий бульон и тушить до нежного состояния 10—15 мин на слабом огне, посыпать зеленью петрушки.

Соленый спаржевый салат. Очищенный от кожицы стебель нарезать кусочками длиной 9—10 см для банок 0,5 л, 19—20 см — 3 л. Заложить ломтики параллельно высоте банки и на ее дно (в середину и сверху) — специи. Залить 7-процентным горячим рассолом и бланшировать 10 мин. Герметично закупорить. Норма закладки в банки на 3 л: спаржевый салат — 1200 г, укроп — 40, чеснок — 5, перец горький — 12 г. Листья уйсина используют как обычный салат.

Салатный кэпри. Свежеубранные листья моют, солят по вкусу и тушат на сковороде с 1 чайной ложкой арахисового масла и нарезанным имбирем. Добавляют 0,5 стакана воды и нарезанные листья салата. Через 5 мин салатный кэпри готов к употреблению.

Хризантема съедобная

1-летнее или многолетнее растение семейства астровых. Известна в культуре свыше 2000 лет. Происхождение — Южная Европа. Из 1-летних наиболее популярна хризантема увенчанная, или ромашка венцевидная. Стебель прямостоячий, малоразветвленный, высотой 65—100 см. Листья сочные, с тонким ароматом, ланцетные, крупнозубчатые, парноперистые, светло-зеленые. Цветки некрупные, простые или махровые, белой и кремовой окраски. Семена коричневые, удлиненные, мелкие. Масса 1000 семян — 0,7—0,9 г. У 1-летней хризантемы килеватой белые соцветия расцвечены желтыми и буро-красными кругами. Растение хризантемы, неприхотливое к условиям выращивания, отличается

высокой жизнестойкостью. После срывания листьев быстро отрастают новые. За это свойство хризантему съедобную в Китае называют “утинцай” — “бесконечное растение”. Наиболее распространены сорта Обыкновенная, Сычуанская (Таечун), Гольдфее, Гольдкроне, Гольдрум. Растение светолюбивое, холодостойкое, переносит заморозки в 1—2°.

Размножают хризантему посевом семян в грунт весной (1-летняя культура) или осенью (2-летняя). Способ посева рядовой. Ширина междурядий — 50—70 см. Норма высева — 0,2—0,3 г/м². Заделка — на 2—3 см. Почву в течение всего периода вегетации содержат в рыхлом и чистом от сорняков состоянии. Растения регулярно поливают, подкармливают органическими удобрениями. С образованием 3—4 настоящих листьев прореживают на расстоянии 30—40 см одно от другого. Урожайность листьев осеннего сева выше, чем весеннего, так как их убирают более длительный период. Хризантема весеннего сева быстрее зацветает, и листья грубеют.

Хризантема декоративна и цветет с июля до заморозков, используется для озеленения клумб, балконов и на срез. Перед наступлением холодов растения переносят в комнату: на одном месте можно оставлять 5—6 лет.



В пищу употребляют листья, соцветия и стебли (в них содержатся витамины группы В, РР, кальций, фосфор и железо). Если стебли, то посадка должна быть более загущенной (в этом случае они будут нежнее). Хризантему используют как приправу, придающую пище специфический тонкий и приятный аромат, и как салат.

Салат из хризантемы. Листья и стебли варить в воде несколько минут, после чего вынуть, отжать от воды, мелко нарезать, добавить острую приправу и падавать как салат к различным кушаньям. Когда хризантема идет как приправа к пище, то ее обжаривают в масле.

Цикорий салатный витлуф

Многолетнее растение семейства астровых, близкий родственник одуванчика. В овощеводстве культура так называемых цикорийных салатов практикуется с античных времен, но в странах Западной Европы он стал известен лишь с 16 в. Цикорийные салаты ценны тем, что снабжают стол прекрасной салатной зеленью на протяжении всей зимы даже в месяцы с самым низким освещением, когда кончаются запасы обычных зеленых овощей. В культуре витлуф возделывается как 2-летнее растение. В 1-й год после по-

сева образует мясистый конической формы корнеплод диаметром 5—6 см и крупную розетку из удлинённых или обратнойцевидных темно-зеленых листьев. На 2-й год формируется прямостоячий, высотой около 1,5 м, ветвистый стебель. Цветки мелкие, голубые, реже белые, собраны в соцветие — корзинку. Плод — семянка длиной 2—3 мм, с едва заметной коронкой, ребристый, коричневого цвета. Масса 1000 семян — 1—1,2 г. Сорта: Витлуф, Экспресс, Бланка, Экстрелла, Продуктива.

Витлуф хорошо удается на легких, умеренно влажных почвах с большим содержанием органического вещества. Для него мало-пригодны кислые тяжелые почвы с высоким уровнем грунтовых вод. Почву перекапывают с осени, предварительно внося 4—5 кг/м² перегноя. Для летнего использования посев в открытый грунт проводят весной, в конце апреля — начале мая, в хорошо прогретую почву, чтобы избежать нежелательного воздействия низких температур на прорастающие семена. Сеют рядами на расстоянии 30—45 см или по схеме 50 + 20 см. Норма высева — 0,2—0,3 г/м². Заделка — на 2—3 см. С образованием 2—3 листьев растения прореживают на 3—4 см одно от другого, а розетки — на 12—15 см. В течение всего вегетационного периода участок, засеянный витлуфом, нужно содержать в рыхлом и чистом от сорняков состоянии. По мере необходимости растения поливают.

На выгонку посев проводят в конце мая — 1-й декаде июля. После посева обязательно прикатывание. Если в почве недостаточно влаги, то проводят предпосевной полив.

К осени растения образуют корнеплоды и мощную розетку листьев. Поздней осенью, до наступления сильных заморозков, в сухую погоду корнеплоды выкапывают и вместе с листьями раскладывают рядами, оставляя их на огороде в течение 3—5 дней. Затем листья обрезают на расстоянии 1—3 см от головки, не повреждая ее. Тонкие и вильчатые корнеплоды бракуют. Перед высадкой боковые корни и кончик корнеплода также следует обрезать. Длина подрезанного корнеплода — 20—23 см. Корнеплоды укладывают горизонтально в ящики с сухим песком и хранят до выгонки, поддерживая температуру 1—2°.

Высадку можно начинать уже через 15—20 дней после уборки корнеплодов и продолжать до весны. При посадке в середине ноября с интервалом в 7—10 дней обеспечивается беспере-

бойное поступление цикория, начиная с середины декабря до конца марта. Корнеплоды по 3—4 шт. высаживают в наполненные песком или легкой огородной землей горшки или ящики диаметром 20—25 см. Головки корнеплодов (около 1,5 см) должны оставаться на поверхности, иначе они могут загнить. После этого корнеплоды поливают и полностью укрывают черной полиэтиленовой пленкой, чтобы в них не попадал свет. Горшки выставляют в хорошо вентилируемый подвал, коридор или даже в комнату. Температуру круглосуточно регулируют на уровне 12—15° (не опасно снижение до 7°). Поливают умеренно, 1—2 раза подкармливают аммиачной селитрой (10—20 г на 10 л воды).

Выгонку витлуфа проводят в полной темноте. На свету молодые листья зеленеют, грубеют и становятся горькими на вкус. Из головки корня в темноте развивается розетка этиолированных листьев (кочанчики). Примерно через 4 недели после посадки приступают к их уборке. Кочанчики срезают или обламывают у самой земли и тотчас употребляют. Лучшими являются сомкнутые кочанчики массой не менее 80—100 г. У крупных снижается характерная для цикория горечь. После удаления кочанчиков на корнеплодах могут образоваться по несколько более мелких побегов, и выгонку можно повторить аналогичным образом. Кочанчики 2-го сбора также обладают высокими вкусовыми качествами и идут в пищу. Кочанчики витлуфа при температуре от 0 до 2° в темноте могут сохранять товарные качества 2—3 недели. Корни после уборки кочанчиков можно использовать на корм скоту.

Агротехника возделывания салатного цикория на семена в 1-й год в основном аналогична культуре салата на продовольствие.

Для выращивания семян осенью отбирают корнеплоды с более плотными сомкнутыми листьями. Листья с сохранением верхушечной почки срезают, а корнеплоды в тот же день укладывают на хранение и содержат, как корнеплоды моркови. Увявшие корнеплоды хранятся плохо. Корнеплоды ранней весной высаживают с площадью питания 60×30—40 см или 70×70 см по 2 шт. в гнездо. На изолированном участке (200 м — на открытом, 100 м — на защищенном месте). Производя посадку, корнеплоды заглубляют на уровне земли, обжимают и слегка присыпают ею. Уход заключается в 2—3-кратном рыхлении междурядий и прополке сорняков в гнезде. До смыкания рядков растения окучивают. Семена созревают неравномерно, легко осыпаются, поэтому семенники

срезают с побурением 50—60% корзинок на подстилки и дозаривают 10—15 дней в валках или снопиках.

Витлуф почти не поражается болезнями и вредителями.



Листья содержат 6—11% сухого вещества, 1,5—2 — сахаров, более 2% — белка, до 28 мг аскорбиновой кислоты, 0,6—4,6 мг сырого каротина на 100 г, минеральные соли, гликозид интибин. Растение богато инулином и млечным соком, в котором найдены два горьких вещества — лактуцин и лактупикрин. Цикорий обладает успокаивающим и способствующим пищеварению свойствами, рекомендуется при гипертонической болезни как заменитель кофе.

Салат из витлуфа. Кочанчики очистить, нарезать тонкими кружочками и полить соусом, приготовленным из 3 ложек растительного масла, 1 — уксуса, перемешанным со стаканом воды. Соль, сахар и перец — по вкусу. Вместо уксуса можно сок лимона.

Салат из витлуфа с горчицей. Кочанчики очистить, нарезать тонкими кружочками. Отдельно растереть яичный желток с горчицей и добавить растительное масло; полученный соус посолить, поперчить и перемешать с нарезанным витлуфом.

Тушеный витлуф. Кочанчики очистить, нарезать на куски и тушить; когда станут мягкими, их нужно залить соусом из сметаны и муки и варить еще 8—10 мин. Потом полить немного уксусом или лимонным соком. Можно добавить сахар и поперчить (по вкусу). Тушеный витлуф подают отдельно или как гарнир к мясным блюдам.

Отварной витлуф. Кочанчики витлуфа отварить в подсоленной воде, добавив в нее немного уксуса или лимонного сока. Когда они станут мягкими, воду слить и подать кочанчики к столу со сливочным маслом или майонезом.

Цикорий салатный эскариол

1- или 2-летнее растение семейства астровых. Эти разновидности салатного цикория известны в культуре очень давно, еще со времен Древней Греции и Рима. Обе разновидности возделываются в значительном количестве в Западной Европе и Северной Америке. В нашей стране эти ценные зеленные культуры незаслуженно забыты.

Корень небольшой, деревянистый, ветвистый. Стебель прямостоячий, 50—90 см высотой. У основания стебля образуется плотная прикорневая розетка с большим числом нежных листьев, достигающим до 80—100 на одном растении, из-за которых и возделывают салат. На 50—80-й день после появления всходов наблюдается вытягивание цветоносного побега, а на 75—100-й — цве-

тение. Листья эндивия сильно рассеченные, гофрированные, а у эскариола — широкие, почти цельные или надрезанные у основания, окраска варьирует от желтовато- до темно-зеленой. Цветки мелкие, обоеполые, собраны в соцветие — корзинку. Окраска цветков у эндивия сиреневая, у эскариола голубая, реже розовая. Плод — семянка, серебристо-серого цвета; ребристый, с коронкой на вершине, 2—3 мм длиной. Масса 1000 семян — 1—1,2 г. Наиболее известны сорта эндивия — Моховидный, Зеленый кудрявый. Желтый кудрявый, Руффек. Сорта эскариола — Батавия, Ранний зимний, Широколистный желтый, Розабелла.

Выращивание на богатой питательными веществами почве и регулярный полив — обязательные условия получения высоких урожаев и предотвращения преждевременного цветения цикория салатного. Агротехника выращивания аналогична витулфу.

Эндивий и эскариол очень ценны тем, что дают прекрасную салатную зелень в осенне-зимний период, когда другие зеленые растения на исходе. Эти салаты в фазе хозяйственной годности могут выдерживать морозы до 8°, что позволяет использовать их непосредственно с огорода поздней осенью.

Салат эндивий и эскариол убирают зеленым или после предварительного, за 2—3 недели до уборки, отбеливания. Листья взрослых растений собирают пучком к вершине и осторожно обвязывают мочалом, шпагатом или укрывают светонепроницаемыми пленками. Поливать салат в период отбеливания следует осторожно, так, чтобы вода не попадала на листья и особенно в середину растения. Если используется укрытие, его необходимо регулярно проветривать. Это предупреждает заболевание листьев. У сортов с очень плотной розеткой наблюдается самоотбеливание. При другом способе отбеливания растения вырывают из земли с корнями, раскладывают тонким слоем и укрывают легкими матами. Цикорий салатный можно убирать неотбеленным и поедать зеленым. При частом его употреблении к содержащейся в листьях горечи привыкают. Осенью часть выращенного материала реализуют, а основную массу используют для выгонки в защищенном грунте или помещении. Выращивая салат только для выгонки, эндивий и эскариол можно высевать позже: в конце мая — начале июля.

Перед наступлением сильных морозов растения выкапывают с корнями и переносят в теплицу, подвал, коридор, комнату, где

держится круглосуточная температура 10—15°, и прикапывают в ящик с песком или огородной землей разреженно, оставляя между ними небольшие промежутки. Затем приступают к отбеливанию растений. Чтобы растянуть сбор урожая на длительный период, отбеливают по 2—3 растения. Закрывают их светонепроницаемой пленкой и другим материалом, сделав небольшие каркасы, или большим пластиковым горшком без дренажных отверстий (если они есть, их заклеивают пленкой). В целях вентиляции оставляют небольшую щель между краем укрытий и землей. Поливать салаты в период отбеливания следует осторожно — исключить возможность попадания воды на листья, особенно внутрь розетки, ибо это может вызвать их загнивание и потерю урожая. Обязательные условия при отбеливании — содержание растения в темноте и хорошая вентиляция. Отбеленные листья теряют горечь и становятся сладкими. Период отбеливания салатов — 2—3 недели. Зимой удлинится примерно вдвое.

Болезнями и вредителями растения почти не поражаются.



В пищу используют зеленые листья растений. В них содержатся разнообразные витамины (аскорбиновая кислота — 7—28 мг%, витамины группы В, каротин — 0,6—4,9 мг%), инулин и горькое вещество ингибин, соли калия, магния и др. В пищевом отношении эндивий и эскариол приравниваются к кочанным салатам. Употребление их улучшает деятельность органов пищеварения и кровеносной системы. Рекомендуют его при лечении сахарного диабета, отеках, отсутствии аппетита. Нежная и красивая зелень украшает блюда. Зеленые листья эндивия и эскариола для удаления горечи отваривают или выдерживают в соленой воде около 20 мин, моют, стряхивают воду и используют на салаты и гарниры. Из крупнолистных форм эскариола типа Батавия после удаления горечи готовят супы.

Салаты из эндивия или эскариола. 1) Листья вымыть, дать стечь воде и крупно нарезать; заправить растительным маслом, уксусом (или соком лимона), прибавить немного сахара и посолить, перемешать и посыпать зеленью петрушки. На 500 г листьев — 2 столовые ложки растительного масла, ложка уксуса, сахар и соль по вкусу.

2) Отбеленные листья нарезать полосками, посыпать солью и оставить на 8—10 мин. В салатник положить мелко нашинкованные яблоки и корень сельдерея, морковь или капусту кольраби, посыпать измельченной зеленью петрушки; смешать, полить заливкой из подсолнечного масла, уксуса и мелко нарезанного чеснока. На 200 г листьев — 1/2 корнеплода сельдерея, 2 небольших корнеплода моркови или 80—100 г кольраби, 1 столовая ложка петрушки, 2—3 дольки чеснока.

Тушеный эндивий или эскариол. Взять 750 г листьев, вымыть, нарезать, посолить. Положить 60 г сливочного масла и тушить на небольшом огне 30 мин. Перед подачей на стол полить лимонным соком.

Шпинат новозеландский

1-летнее растение семейства хрустальниковых. Родина — побережье Новой Зеландии и Австралии. В 18 в. семена были завезены в Англию, откуда распространились в различные страны Европы. Стебли стелющиеся, ветвистые, до 1 м длиной. Корень разветвленный, расположен в почве неглубоко. Листья ромбовидной формы, утолщенные, сочные, темно-зеленые, короткочерешковые. Цветки желтые, одиночные, пазушные. Цветение очень растянуто и продолжается до осени. Плод — стручок, в котором находятся 3—8 семян. Масса 1000 семян — 8—10 г.

Растение тепло- и влаголюбивое. Лучше всего удается на достаточно плодородных среднесуглинистых или легких почвах. Предпочитает хорошо освещенные солнцем участки. Важной особенностью этого шпината является неослабляющийся рост вегетативной массы во время цветения. В культуре известен один сорт — Широколистный.

Шпинат новозеландский не выносит заморозков. Высевают семена в открытый грунт в конце апреля — 1-й декаде мая рядами, расстояние между которыми 70—90 см. Норма высева — 0,5—0,6 г/м². Заделка — на 3—4 см. Всходы — на 16—20-й день после посева. Чтобы ускорить их появление, семена перед посевом не менее суток замачивают в воде, меняя ее 2—3 раза.

Растения на первых этапах растут медленно. Поэтому необходимо создавать условия для лучшего их роста (регулярные рыхления и обильные поливы, подкормка с фосфорно-калийными удобрениями). С появлением всходов растения прореживают на 5—7 см одно от другого, 3—4-го листа — на 15—20 см. Между рядья можно занять скороспелыми культурами — редисом или огородным шпинатом. Когда молодые побеги достигнут 10—15 см высоты, их прищипывают или срезают верхушки. Это вызовет усиленное ветвление и образование новых листьев. Кусты сильно разрастаются. Регулярные сборы листьев позволяют получать высокий урожай (до 3 кг/м²) и продлевать период роста растений.



Новозеландский шпинат богат аскорбиновой кислотой, каротином, рутином. Молодые листья и стебли его используют как обычный огородный шпинат в различных салатах, супах, пюре и в качестве приправы к мясным, рыбным блюдам.

Салат из шпината и щавеля. Молодой свежий шпинат и щавель перебрать,

хорошо промыть, мелко нарезать. Прибавить мелко нарезанный лук, укроп, сваренное вкрутую яйцо, 3—4 столовые ложки подсолнечного масла, по вкусу соль, лимонный сок или уксус и перемешать. Поместить в салатник, а сверху положить кружочки редиса и огурца.

Весенний салат из шпината. Шпинат и щавель перебрать, промыть и мелко нарезать, соединить с нашинкованными луком и чесноком, заправить лимонным соком, перцем, солью и полить растительным маслом. Массу хорошо перемешать и выложить в салатницы, украсить кружочками яйца и маслинами. На 500 г шпината — 200 г щавеля, 1 пучок зеленого лука, несколько стеблей зеленого чеснока, сок 1 лимона, 0,5 стакана растительного масла, 2 сваренных вкрутую яйца, маслины, красный молотый перец, соль.

Шпинат огородный (боцай)

1-летнее растение семейства маревых. Само название шпината боцай говорит о происхождении. “Боцай” в точном переводе на русский язык — “травя из Персии”. В России — с середины 18 в. В диком виде встречается на Кавказе. В культуре выращивается повсеместно. Растение 25—50 см высотой. В начале вегетации дает розетку сочных листьев, используемых в этой фазе в пищу, а позднее — цветущий стебель. Листья треугольно-копьевидные или продолговато-яйцевидные, от гладких до гофрированных. Растение двудомное, перекрестноопыляющееся. Мужские растения менее облиственны, раньше образуют стебель; заканчивая цветение, желтеют и отмирают. Мужские цветки собраны в метельчатые соцветия, женские располагаются в пазухах листьев. Часто встречаются гермафродитные растения, по облиственности уступающие женским. Женские экземпляры более урожайны. Плод — небольшой 1- или 2-семянный орешек, гладкий, реже имеет 2 или более шипиков. Масса 1000 семян — 6—8 г.

Шпинат — скороспелое холодостойкое растение. Семена начинают прорастать при 4° тепла. Переносит кратковременные заморозки до 6—8°. Оптимальная температура для роста — 14—16°. Техническая спелость наступает через 25—30 дней после всходов. Требователен к плодородию почвы. Лучший предшественник — пропашные культуры, участок после которых бывает чистым от сорняков. Шпинат отзывчив на органические удобрения; осенью под перекопку почвы под него вносят 3—4 кг/м² полуперепревшего навоза или перегноя.

Посев шпината в открытый грунт проводят ранней весной

и повторяют несколько раз через 15—20 дней, но до осени, чтобы растения хорошо укоренились, а также под зиму. Можно его высевать весной в качестве предшественника поздних овощных и как пожнивную культуру. Чтобы ускорить появление всходов, семена в течение 1—2 суток замачивают в воде, периодически ее меняя. Затем проращивают до наклевывания или просушивают до сыпучести. Сеют рядами на расстоянии 30—45 см или по схеме 50+20 см, 55+15 см. Норма посева — 2,5—3 г/м². Заделка — на 2—3 см. После посева почву в рядах прикатывают. За вегетационный период проводят 2—3 рыхления междурядий и прополку в рядах. Первую прорывку растений проводят в фазе 1—2 листьев на расстоянии 4—5 см одно от другого. Окончательную — в фазе 3—4 настоящих листьев на 8—10 см. Удаляемые во время прорывки растения вяжут в пучки и реализуют.

Шпинат требователен к влаге с прорастания семян и до начала цветения. От недостатка влаги и повышенных температур растения преждевременно стрелкуются, листья грубеют, рост их замедляется, урожай и качество резко снижаются. Чтобы шпинат хорошо хранился, его необходимо 3—4 раза умеренно поливать. В условиях умеренного полива листья не изнеживаются. Шпинат весьма склонен к накоплению нитратов, что резко может снизить его диетические качества, поэтому при подкормках (если они необходимы) должны преобладать калийные и фосфорные удобрения. Уборки проводят выборочно с образованием 5—6 листьев, когда большинство из них достигает 8—10 см длиной. Запоздывать с уборкой нельзя, иначе листья быстро грубеют. Растение срезают на уровне нижних листьев и укладывают его в жесткую тару. Убирают рано утром (после того как сойдет роса) или под вечер, так как небольшое количество влаги на листьях, в особенности при плотной упаковке либо отправке на дальние расстояния, может вызвать ускоренное созревание и гниение. Урожайность высокая — до 3 кг/м². Нужно учитывать, что чем меньше дотрагиваться до шпината, тем нежнее и приятнее будут его листья.

В теплицах шпинат высевают в качестве уплотнителя томов, цветной капусты. Можно выращивать в комнате. Шпинат в обычных условиях плохо сохраняется. Снятый урожай необходимо использовать как можно быстрее. При низкой положительной

температуре (+1°) и относительной влажности воздуха 95% листья шпината хорошо сохраняются 5—7 дней. А если температура 1—2° ниже нуля, то 1 мес. Хорошо хранится он в течение всей зимы в замороженном состоянии. Растения с поля убирают незадолго до промерзания почвы, подрезая корни на глубине 3—4 см. Связывают в пучки и хранят при температуре 2—3° ниже нулевой отметки. Оттаивание шпината допускается только перед употреблением.



В листьях шпината много солей железа, которые обычно на 60% усваиваются организмом человека, что полезно бывает людям малокровным. По содержанию каротина (1,9—7,7 мг%) шпинат приближается к моркови. Витамины В₁, В₂, В₆, РР, а также белка и солей фосфорной кислоты в шпинате больше, чем в ряде других овощей. По белку (2,1—3,7 мг%) он близок к молоку и несколько уступает мясу. Редкое сочетание и разнообразие биологически активных веществ делают шпинат одним из ценнейших диетических продуктов, который входит в рацион питания здоровых людей, беременных и ослабленных больных. Особенно полезны листья шпината больным гипохромной анемией, гипацидным гастритом, энтероколитом и др. В традиционной медицине применяют листья шпината в виде отвара (10:200) при вялой перистальтике кишечника и метеоризме. Потребляют шпинат в пищу вареным и протертым (в супах), а также жареным. Варить шпинат рекомендуется только в алюминиевой посуде.

Весенний салат из шпината. Салат и щавель перебрать, промыть и мелко нарезать, соединить с нашинкованным луком и чесноком, заправить лимонным соком, перцем, солью и полить растительным маслом. Массу хорошо перемешать и положить в салатник, украсить кружочками яйца и маслинами. На 500 г шпината — 200 г щавеля, пучок зеленого лука, несколько листьев зеленого чеснока, сок 1 лимона, 0,5 стакана растительного масла, 2 сваренных вкрутую яйца, маслины, красный молотый перец, соль.

Шпинат, тушеный в сливочном масле. Промытый шпинат тушить до готовности, не добавляя воды. В кастрюле растопить сливочное масло, переложить туда шпинат и тушить до готовности, посолить по вкусу.

Шпинат с гречками. Взять 1 кг листьев шпината, промыть, сварить и протереть, добавить 1,5 стакана молочного соуса, соль, сахар, немного мускатного ореха в порошок и хорошо протереть. Белый хлеб для гренок замочить в молоке, смешанном с яйцами и сахаром, обжарить в масле. Перед подачей выложить шпинат на блюдо, по краям обложив гречками. К шпинату можно добавить крутое яйцо.

Треска, запеченная со шпинатом. Сваренный шпинат (150 г) протереть, в пюре положить сливочное масло, соль, молотый перец и прогреть, помешивая. На сковороду выложить заправленное пюре шпината, припущенные куски рыбы, залить молочным соусом средней густоты, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь. Так же можно приготовить морского окуна.

Салат из стеблей шпината и щавеля. Стебли шпината и щавеля (300 г) отваривают в соленой воде до мягкости, отжимают, выкладывают в салатник. Отдельно готовят ореховый соус: 0,5 стакана орехов, 3 дольки чеснока, столовую ложку руб-

леного лука, по столько же зелени укропа и петрушки толкут в ступе в однородную массу, разводят горячей водой до консистенции густой сметаны. Добавляют по вкусу уксус, соль, растительное масло. Этим соусом поливают салат.

Если блюда из шпината хранят в течение 1—2 суток при комнатной температуре, то получают азотистокислые соли, которые, всасываясь в кровь, приводят к образованию метгемоглобина, нарушая тем самым тканевое дыхание.



МНОГОЛЕТНИЕ РАСТЕНИЯ

Многолетние овощные культуры растут на одном и том же месте в открытом грунте несколько лет без пересадки. Зимуют у них только корни, содержащие большие запасы питательных веществ. Продукцию можно получать с ранней весны, когда другие овощи из открытого грунта еще не поступают, и зачастую до поздней осени. К сожалению, любители-овощеводы недостаточно внимания уделяют выращиванию ценных по вкусовым и пищевым качествам многолетников, таких как артишок, ревень, спаржа, топинамбур, чуфа и др.

Артишок

Многолетнее травянистое растение семейства астровых, по внешнему виду напоминает чертополох. Слово “артишок” арабского происхождения и означает “земляная колючка”. Артишок был известен уже древним грекам и римлянам. В западноевропейских странах его выращивают на больших площадях. Во Франции под посевами артишока занято около 10 000 га.

Корень длинный, стержневой. Листья крупные, перисторассеченные с лопастными долями, зеленые или серо-зеленые, с нижней стороны покрыты серой опушкой. Стебель слабовеетвистый, высотой 1,5—2 м. Голубоватые цветки собраны в крупные соцветия — корзинки с мясистым цветоложем и крупными, сочными, многочисленными листочками. Плод — крупная семянка. Масса 1000 семян — 45—55 г. Семена сохраняют всхожесть в течение 6 лет. Артишок теплолюбив, переносит лишь небольшие (до 2—3°) заморозки, соцветия повреждаются и становятся черными внутри при 1° ниже нуля, а в 2—3° гибнут полностью. Весьма требовате-

лен к плодородию почвы: она должна быть глубоко обработана, хорошо заправлена органическими и минеральными удобрениями, обеспечена влагой. При избыточном увлажнении почвы растения слабо развиваются, и корни могут загнить.

Наиболее распространены ранние сорта — Лаонский, Фиолетовый ранний, Майкопский 41, встречаются и другие, более поздние сорта — Бретанский большой, Зеленый из Прованса.

Выращивают артишоки посевом семян в грунт или рассадным способом, а также размножают корневыми отпрысками (отводками).

Семена высевают в конце апреля — начале мая в хорошо прогретую почву рядовым способом с междурядьями 50—60 см, на расстоянии 8—10 см в ряду или квадратно-гнездовым способом 60×60 см, 70×70 см — по несколько семян в гнездо. Норма высева — 0,2—0,3 г/м², глубина заделки — 3—4 см. Окончательно прореживая, растения оставляют в ряду на расстоянии 50—60 см и не более 2 шт. в гнезде.

Чтобы ускорить образование головок и получить их в год посева (обычно они образуются на 2-й год), семена яровизируют. Пророщенные семена с небольшими ростками выдерживают при температуре 0 — минус 1° до тех пор, пока кончики ростков побуреют. При таком способе культуры почти все растения дают урожай в 1-й год. Применяют и рассадный способ выращивания. В 1-й декаде марта яровизированные семена высевают в посевные ящики и с появлением 1-го настоящего листка пикируют в горшочки. Высадку в грунт 50—55-дневной рассады проводят в 1-й декаде мая.


При вегетативном размножении лучшие растения осенью выкапывают с небольшим комом земли и прикапывают в хранилище или теплице, где побеги вырастают в феврале или марте. Побеги отрезают от корневища и сажают для укоренения в горшки с легкой песчаной почвой. Горшки помещают в парник или теплицу. По миновании заморозков артишоки высаживают в грунт (на 5 см глубже, чем они находились до высадки). После посадки хорошо уплотняют почву.

Уход заключается в рыхлении почвы, прополках, поливах, подкормках органическими удобрениями. В посевах всегда появляются в небольших количествах малоценные экземпляры (с колочками), которые необходимо удалять. Чтобы получить крупные головки на одном растении, оставляют 2—4 стебля с одним соц-

ветием на каждом или 1—2 стебля с 3—4 соцветиями, а остальные побеги удаляют. Срезка головок с частью цветоносов, примерно от 3 до 5 см, производится до начала цветения, когда чешуйки в верхней части соцветия-корзинки лишь начнут раскрываться.

Артишоки могут храниться на холоде до 4 недель. Замораживаемые корзинки темнеют и теряют вкус.

Семена артишоков выращивают большей частью при вегетативном размножении растений. Возделывая различные сорта и близкие к артишокам кардоны, необходимо соблюдать пространственную изоляцию: 2000 м на открытом месте и 600 м — на защищенном. Когда корзинки начинают пушиться, их срезают и высушивают. Семена вымачивают и сортируют на ветру.

 Нежная мякоть артишока имеет очень приятный вкус и является ценным диетическим продуктом. В ней — 3% белка, 10—15% углеводов, аскорбиновая кислота, витамины В₁, В₂, каротин и цинарин, минеральные соли, а также инулин.

В связи с наличием в растении витаминов и цинарина артишок показан людям пожилого возраста и больным атеросклерозом. Отвар корзинок артишока принимают против запоров и заболеваний печени, поскольку содержащийся в растении цинарин обладает желче-мочегонным и антигепатоксическим свойствами.

В пищу идут только доньшки соцветий артишоков и основания их листьев. Верхушки листьев несъедобны. Употребляют артишок и в сыром, отваренном и консервированном виде.

Готовят артишоки таким образом: вырезают стебель у самого основания и срезают твердые части листьев. Доньшко артишока в том месте, где отрезан стебель, нужно натереть лимоном, чтобы оно не потемнело. Ручкой столовой ложки из артишоков удаляют сердцевину. Приготовленные артишоки моют, складывают в кастрюлю в 1 ряд, заливают горячей водой в таком количестве, чтобы она только покрыла их. Солят. Варят в закрытой кастрюле 10—15 мин до готовности, которую определяют так: если острый нож свободно входит в мякоть артишока, то прекращают. Затем артишоки перекладывают на сито доньшками вверх, дают стечь воде, помещают их в один ряд на блюдо (на которое предварительно кладут сложенную конвертом салфетку), украшают веточками зелени. К артишокам подают яично-масляный соус или растопленное масло с сухарями.

В семенах артишока — около 30% жира. Их используют на корм птицам. Артишок выращивают также в качестве кормового (на зеленый корм и для силоса) и декоративного растения.

Батат (культурный или сладкий картофель)

Вид корнеплодных растений семейства вьюнковых. Одна из основных пищевых культур тропических и ряда субтропических

стран. Родиной культурного батата считают Мексику и Центральную Америку. В Европу (Испанию) батат завезен Христофором Колумбом. В России попытки выращивания батата были еще в 18 в. В начале 20 в. большое внимание батату уделял Батумский ботанический сад. Растение многолетнее. Но большей частью возделывается в 1-летней культуре. Стебель ползучий, длиной до 5 м, укореняющийся в узлах. На корнях образуются клубни разной формы и окраски. Вес клубня бывает 200—500 г, нередко достигает 3 и даже 10 кг. Селекционных сортов батата крайне мало. Наибольшее распространение имеет сорт Первенец.

Растение очень теплолюбивое. Хорошо растет и развивается при температуре от 20 до 30°. Требователен к влажности почвы в 1-й период развития, затем способен переносить длительную засуху. Предпочитает легкие плодородные суглинистые и супесчаные почвы, открытые солнечные участки. Размножается батат вегетативно выломанными из пророщенных клубней ростками и отрезками стеблей. Клубни проращивают в парниках или на грядах в течение 25—30 дней. Побеги длиной 12—15 см выламывают и высаживают в грунт рядовым способом (ширина междурядий — 70—90 см, расстояние между побегами в ряду — 40—50 см) из расчета 2—4 растения на 1 м. В сухую погоду производят полив. За 1,5—2 месяца проращивания 1 ц клубней может дать более 10 000 шт. рассады.

Уход заключается в рыхлении почвы, уничтожении сорняков, вегетационных поливах, подкормках органическими удобрениями. Батат хорошо реагирует на удобрения, но избыток азота нежелателен — задерживается клубнеобразование.

Убирают батат до наступления заморозков. Клубни подвяливают в течение нескольких дней при температуре 30—40°. Затем закладывают в вентилируемое хранилище в небольших решетчатых ящиках или на стеллажах. Температура в нем должна быть 12—15°, влажность умеренная. На семена можно хранить клубни, переслаивая их землей в сухих траншеях, обмазанных известью и укрытых кровлеобразной насыпью. Маточные клубни перед закладкой на хранение подсушивают и обрабатывают известковым молоком. Отбирают их одной формы и одинакового размера, здоровые, без механических повреждений, по возможности самые крупные, случших растений. Перевозить и закладывать на хранение маточные клубни нужно очень аккуратно и бережно.

Урожайность батата высокая — 4—6 кг с 1 м².



Клубни батата содержат в зрелом состоянии до 32% крахмала и 6% сахаров, много витаминов, особенно в стеблях и листьях. Используют клубни в пищу в различном виде: перерабатывают в консервы, муку, крахмал, патоку. Вареные и печеные клубни сочно-мясистых сортов по вкусу приближаются к фруктам. Из них делают пастилу, повидло, пюре, начинки для пирогов. Молодые стебли и листья используют в пищу как салат. Свежие, высушенные или засилосованные стебли скормливают животным.

Кардон (испанский артишок)

Многолетнее, иногда колючее растение семейства астровых. Считается родоначальником артишоков. Кардон встречается в диком виде в Южной Европе и Северной Африке. Распространился по всей Европе из Испании, особенно во Франции, Италии и Англии, где используют в качестве осеннего и зимнего овоща. По внешнему виду растение похоже на артишок, но отличается более сильным ростом и развитыми черешками. Листья двоякоперистые, рассеченные, беловатого оттенка. Соцветия — корзинки; как правило, образуются на 2-й год.

Кардоны выращивают только семенами. Чтобы получить урожай в 1-й год после посева, необходимо провести предпосевную яровизацию и вырастить 50—55-дневную рассаду. Из колючих сортов наиболее распространен Турский, из неколючих — Безостый, или Артишоколистый.

Кардоны хорошо растут на плодородной, влажной и тщательно обработанной почве. В целях употребления кардона в зимнее время семена высевают весной в прогретую почву рядовым способом, в ряду гнездами по 3 семени в каждое на глубине 3—4 см. В дальнейшем, прореживая, в гнезде оставляют по 1 растению. Расстояние между рядами — 70—90 см, между растениями в ряду — 40—50 см. Для получения урожая в конце лета и осенью кардон выращивают рассадным способом.


Уход за растениями кардонов такой же, как и за артишоками, только необходимы более частые подкормки и поливы, особенно в период роста черешков. В сухую погоду без увлажнения черешки получают менее мясистые и более грубые.

Как только начнутся первые заморозки, растения выкапывают с комом земли и ставят, не прижимая их одно к другому, на пе-

сок в хранилище. Чтобы растения сохранить подольше, хранилище проветривают.

На семена во время выкапывания отбирают растения с толстыми черешками листьев и устойчивые к преждевременному цветению в год посева. Растения содержат в сухом подвале или хранилище, поддерживая температуру 0—2° и регулярно проветривая. Высаженные весной растения дают много семян.

Пространственная изоляция между различными сортами кардонов и артишоками — 2000 м на открытом месте, 600 м — на защищенном.



В пищу употребляют мясистые черешки листьев. Осенью растения отбеливают, очищают от сухих нижних листьев, срезают мелкие листья без толстых черешков. Затем, когда оставшиеся листья подсохнут от росы, их связывают в пучок, обвязывают соломой или плотной бумагой и окучивают землей. Отбеленные растения сохраняются короткое время. На зимнее хранение не отбеливают. Растения, помещенные в темное, холодное хранилище, отбеливаются сами.

Кардон содержит углевод инулин. Его как салатный овощ едят в сыром виде или используют для варки, подобно спарже.

Крапива двудомная

Многолетнее растение семейства крапивных высотой до 1,5 м. Растет в садах, по межам, балкам, берегам рек, около жилья, в оврагах, на пустырях. Стебель тупочетырехгранный, прямой, как и листья, покрыт глущими волосками. Корневище довольно длинное, ползучее. Оно несет хорошо развитые придаточные корни, что определяет возможность вегетативного размножения растений. Листья супротивные, черешковые, сердцевидные, крупнопильчатые по краю. Цветки мелкие, зеленые, собраны в ветвистые, колосовидные нависающие соцветия. Цветет с июня по август. Плод — 1-семянный крылатый орешек. Масса 1000 семян — 0,3 г.

Вплоть до 17 в. в Центральной Европе крапива выращивалась на больших площадях. Ее использовали как сырье, из которого производили бязь и джут. Благодаря содержащемуся в ней большому числу целебных веществ она применялась в народной медицине для снятия болей в суставах, укрепления волос, вывода шлаков из организма и других лечебных целей. Учитывая все это, центральное швейцарское кантональное ведомство по овощевод-


ству в Женеве признало крапиву культурным растением и рекомендовало ее к возделыванию.

Крапива неприхотлива к условиям выращивания, отличается высокой холодо- и жизнестойкостью. Размножают ее семенами или кусочками корневищ. Семена высевают рано весной или осенью рядовым способом с междурядьями 45 см или по схеме 50 + +20 см.

С появлением массовых всходов растения прорывают на расстоянии 6—8 см одно от другого, окончательно — на 20—25 см, используя их в пищу. Почву в течение всего периода вегетации содержат в рыхлом и чистом от сорняков состоянии. При недостатке в почве влаги необходимы поливы. Растения на следующий год сильно разрастаются. Для вегетативного размножения выбирают растения с наиболее крупными и мясистыми листьями и сразу же после цветения делят корневище на куски, которые высаживают на участок с хорошо заправленной органическими удобрениями землей. Вокруг растения землю уплотняют и поливают. Перед посадкой побеги укорачивают до 10—12 см, корни подрезают до 5—7 см длиной. Поверхность срезов присыпают толченым древесным углем. На одном месте крапива может расти 4—5 лет и более. Мирится с затенением; ее с успехом можно выращивать около деревьев, сараев, изгороди.

Молодые побеги с листьями срезают 3—4 раза за сезон и более. Урожайность высокая — 2,5—3 кг/м².

В течение всего года крапиву можно выращивать на подоконнике.



Листья крапивы содержат минеральные соли, органические кислоты, белки, аскорбиновую кислоту (до 200 мг%), каротин и каротиноиды (до 50 мг%), витамины К, В₂, соли железа, калия, эфирное масло, дубильные вещества. По содержанию белков не уступают бобам, гороху и другим бобовым культурам.

В семенах крапивы — 32,5% жирного масла. Как самый ранний и витаминизированный овощ, крапиву широко используют для приготовления салатов, супов, щей, ботвиний, соусов, пюре, напитков. Молодые нежные соцветия заваривают вместо чая.

Биточки из крапивы. Листья (100 г) отварить в кипящей воде 2—3 мин, откинуть на сито, измельчить, перемешать с густой пшенной кашей, сформировать биточки и выпекать в форме, предварительно смазанной жиром. На 100 г крапивы — 200 г пшенной каши, 20 г — жира, соль по вкусу.

Коктейль "Новость". Крапивный сок приготовить из молодых листьев крапивы в соковыжималке. В полученный крапивный сок влить холодный морковный и

лимонный сок. Коктейль подавать с кубиками пищевого льда. На 1 порцию — 1/3 стакана крапивного сока, 3/4 — морковного, 2 чайные ложки лимонного, 1—2 кубика льда.

Паста с крапивой. 80 г плавленого сыра, 80 г — творога, 4 столовые ложки мелко нарубленных листьев крапивы, чайную ложку рубленого укропа. Все продукты смешать и сбить, подать в салатнике или на блюде, украсить зеленью или ломтиками овощей. В Румынии с крапивой готовят плов. В Грузии и Азербайджане молодые листья добавляют к пряностям для приготовления национальных блюд.

Крапиву издавна используют в лечении многих заболеваний человека. Настой и жидкий экстракт применяют в качестве кровоостанавливающего средства, при легочных, почечных, маточных и кишечных кровотечениях, атеросклерозе, железодефицитной анемии, холециститах, гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. В виде примочек — против трофических язв, себорейных дерматитов, экземы, ожогов и ран. Входит в состав витаминных, желудочных, кровоостанавливающих сборов. В народной медицине соком из свежих молодых листьев выгоняют камни из печени, почек, лечат болезни легких, лихорадку и паралич. Корень крапивы, сваренный с сахаром, употребляют при “застарелых” камнях. С этой же целью применяются семена, растертые с водой. Сечение свежей крапивой заменяет нарывной пластырь и полезно желающим избавиться от суставного ревматизма, радикулита.

Одуванчик

Общеизвестное многолетнее травянистое растение семейства астровых. В диком виде распространен по всей стране, кроме Крайнего Севера. Во Франции культивируется как огородная культура с более крупными и нежными листьями. Корень стержневой, маловетвистый, мясистый. Стебель отсутствует. Листья выемчато-строговидной-надрезанной формы собраны в прикорневую розетку. Цветочные стрелки полые, безлистные, высотой 5—50 см. Цветки язычковые, золотисто-желтые. Соцветие — одиночная верхушечная корзинка. Цветет с мая по июль. Нектаронос. Плод — семечка. Масса 1000 семян — 1—1,2 г.

Одуванчик — холодостойкое, но светолюбивое растение: в загущенных посевах и в затемненных местах дает меньшую листовую массу. Семена прорастают с наступлением 5° тепла. Произрастает на любых почвах, но лучше — на рыхлых, влажных, плодородных. Сортов одуванчика нет — возделывают местные формы. Осенью, под перекопку почвы, вносят полуперепревший навоз или перегной (2—3 кг/м²). Сеют ранней весной, осенью и под зиму рядовым способом с междурядьями 30—50 см или ленточным по схеме 50 + 20 см. Норма высева — 0,2—0,3 г/м², заделка семян — на 2—3 см. Всходы появляются через 4—6 дней после по-

сева. В течение всего вегетационного периода участок, занятый одуванчиком, нужно содержать в рыхлом и чистом от сорняков состоянии. Одновременно с первой прополкой растения прореживают, оставляя их на расстоянии 5—6 см. В засушливую погоду растения поливают. Используются корни, выкапываемые осенью в период увядания листьев и весной до цветения; и надземная часть, которую собирают выборочно, по мере формирования розетки листьев, и заканчивают в начальный период цветения.



Молодые листья одуванчика употребляют в пищу (вместе с другими овощами или отдельно с уксусом и перцем), предварительно заливая их холодной соленой водой на 30 мин, чтобы уничтожить горечь. Цветочные почки маринуют и примешивают в салаты и винегреты как заменяющие каперсы. Поджаренные корни — суррогат кофе.

Принимать можно по 50—100 г сока растения в день — он обладает кровоочистительными свойствами, может применяться как тонизирующее, мочегонное средство, при слабости желудка, кожных заболеваниях и подагре.

Все части одуванчика пропитаны млечным соком.

В корнях — гликозид тараксацин горького вкуса (до 10%), полисахарид инулин (осенью до 40% и весной до 1—2%), сахароза (до 20%), белковые вещества (до 15%), каротин, слизь, дубильные вещества, органические кислоты, каучук (до 3%), следы эфирного масла, стеринны, жирные масла.

Листья и соцветия содержат каротиноиды: тараксантии, лютеин, флавоксантии, тритерпеновые спирты, витамины С, В₂, холин, никотиновую кислоту, сапонины. В листьях найдены протейин, железо, кальций, марганец (24%) и фосфор, которого в них больше, чем в листовых овощах.

Горькие вещества растения возбуждают аппетит и улучшают деятельность пищеварительного тракта, обладают желчегонным, диуретическим, противоглистным и слабительным свойствами. Одуванчик употребляют против заболеваний желчного пузыря, желчнокаменной болезни, желтухи, гастритов, колитов, запора, геморроя, им профилактируют общий атеросклероз.

Салат из одуванчиков. Молодые листья промыть в проточной воде, желательно на 10 мин замочить в холодной воде, откинуть на решето, нарезать не очень мелко; добавить толченый с солью чеснок, тоненько порезанный лимон, натертую сырую морковь или свеклу. можно несколько листьев щавеля, молодой крапивы, толченые грецкие орехи; салат заправить майонезом и лимонным соком. На 1 порцию салата — горсть листьев одуванчика, 1—2 зубка чеснока, 1—2 ломтика лимона, чайную ложку лимонного сока, ложку тертой моркови, майонез и орехи (по вкусу).

Ревень

Многолетнее травянистое растений семейства гречишных. Различают ревень овощной и лекарственный. Родина овощного ревеня — Сибирь, Северная Монголия. В дикорастущем виде он

встречается на Дальнем Востоке, в Сибири и Средней Азии. В России его начали культивировать в конце 19 в. В настоящее время культура широко распространена.

Листья у овощного ревеня крупные, черешковые, собранные в прикорневую розетку, пластинки листьев округлые или овальные, края гладкие или гофрированные. Стебли толстые, достигают 2 м высоты, полые и сплошные. Корневища мясистые, разветвленные. Корни стержневые, проникают на глубину до 1,5 м. Цветет на 2-й, иногда на 3—4-й год. Цветки мелкие, зеленовато-белые, обоеполые, редко однополые, перекрестноопыляемые. Плод — трехгранный орешек темно-коричневой окраски. Созревшие семена ревеня быстро осыпаются, прорастают на 5—6-й день. Масса 1000 семян 7—16 г. Ревень растет на одном месте 10—15 лет, откладывая большие запасы веществ в корневищах, за счет которых рано весной развиваются мощные листья на длинных крупных черешках.

Это холодостойкое теневыносливое и влаголюбивое растение. Зимой выносит морозы до 20—30°. Весной заморозки до 10°, если почки не распустились. Оптимальная температура для роста и развития растений — 16—20°. Лучше выращивать ревеня на защищенном от господствующих ветров участке.

Сорта: Виктория, Московский 42, Крупночерешковый, Огрский 13, Тукумский 5 — ранние; Исполинский — поздний.

Ревень хорошо растет на легких, богатых перегноем, глубоко обработанных почвах. Его можно возделывать в междурядьях сада, но на освещенных участках.

Осенью вносят 8—10 кг/м² навоза и глубоко (до 30 см) копают землю. Ревень размножают посевом семян в грунт и рассадным способом, а также делением корневищ. Последний способ трудоемок, дает низкий коэффициент размножения, но лучше сохраняет качества сорта и обеспечивает быстрое отрастание. При вегетативном размножении берут 3—4-летние кусты и разрезают вертикально на части так, чтобы на каждой из них были 3—4 развитые почки. Корневища высаживают весной, летом или осенью в лунки размером 30×30 см, которые располагают для ранних сортов по схеме 70×70.

Размножая семенами, их предварительно замачивают в воде в течение 3 суток, затем выдерживают в мешковине до набухания, слегка подсушивают перед посевом. Сеют семена во влажную по-

чву рядовым способом на расстоянии 70 см ряд от ряда. Норма высева — 0,2—0,3 г/м², глубина заделки — 2—3 см.

Всходы прореживают на расстоянии 15—20 см между растениями в ряду, окончательное прореживание — на 40—50 см. За лето проводят 2—3 рыхления, 3—4 полива, 1—2 подкормки органическими удобрениями. Своевременные поливы значительно увеличивают урожай и качество черешков. При высоких температурах и недостатке влаги они становятся тонкими, короткими и приобретают горький вкус. Появившиеся стрелки удаляют, чтобы они не истощали растения. В зиму ревеня уходят с большим запасом питательных веществ в корневищах. Это позволяет растению в благоприятных условиях быстро трогаться в рост. Уборку черешков ревеня начинают весной, когда они достигают до 30 см длины. Используя пленочные укрытия, урожай получают на 10—15 дней раньше. Листья не отрезают, а отламывают. Задержка с уборкой приводит к снижению урожая и качества продукции.

Урожай черешков высокий — 3,5—4 кг/м². Одно хорошее растение за сезон может дать до 5 кг черешков.

Ревень можно использовать для выгонки в комнатных условиях и получать продукцию всю зиму — с декабря до весны. Растения, которые будут использовать для выгонки, готовят специально. Используют 3—4-летние растения. Менее эффективны 2-летние. Черешки с них в год выгонки снимают только 1 раз — весной. Во 2-й половине лета кусты подкармливают азотными удобрениями — 5—10 г/м², затем обильно поливают. Цветonoсы с растения удаляют. До замерзания почвы — в конце октября и ноября корневища с верхушечными почками выкапывают с комом земли на глубину до 30 см и оставляют на открытых площадках или в сараях до высадки. Хранить корневища не обязательно в специальных помещениях. Воздействие температур на растение до минус 10—15 и ниже способствует отрастанию листьев при выгонке.

В конце ноября — 1-й декаде декабря растения вносят в помещение оттаивают и высаживают вплотную друг к другу в ящик глубиной до 35 см с почвосмесью, состоящей из 2 частей — дерновой, 2 — листовой, 2 — парниковой земли и 1 части речного песка; обильно поливают; накрывают перевернутым ящиком, а сверху черной полиэтиленовой пленкой или бумагой. Необходимо исключить воздействие света на растение. Продукция, выращен-

ная под черной пленкой, имеет высокие товарные качества. Выгонку ревеня можно проводить и при слабом освещении, но черешки приобретают зеленый цвет и становятся более грубыми, уборка их задерживается на 8—10 дней. Первые 10 дней температуру поддерживают не выше 7—10°, затем постепенно поднимают до 13—15°, но не более 18°. Для ранних сортов температура может быть и повыше, а для поздних — пониже. При низких температурах черешки получают с более интенсивной антоциановой окраской и у них лучший товарный вид. Поэтому желательно за 7—10 дней до уборки снижать температуру. Ее перепады в дневные и ночные часы в течение суток на урожай ревеня не влияют. Влажность воздуха в период выгонки надо поддерживать высокую, до 90—95%, и следить за увлажнением корней. Они весь период должны быть влажными (но не мокрыми). Первый полив проводят сразу после высадки, по возможности обильный, чтобы почки отмылись от земли (до 6,5 л на 1 растение). В дальнейшем поливают 2 раза в неделю из расчета 0,5 л воды на растение. Отрастание ревеня при нормальной температуре (6—7°) наступает на 7—8-й день после посадки. Убирают черешки выборочно по мере спелости (стандарт 20—30 см) 4—5 раз в течение 2 месяцев выращивания. Выламывают их очень осторожно, чтобы не повредить точку роста и не оставить обломков на кустах — они могут загнить.

Корневища после использования складывают в штабеля, а весной высаживают для восстановления в открытый грунт. Через сезон из них снова можно получить черешки в помещении. С декабря по март производят выгонку ревеня в 2 оборота; 2-й — с конца января. Черешки получают через 35—45 дней. Урожай черешков при 1 обороте 18—20 кг на 1 м², при двухкратном — до 40 кг/м².

Выращивая на семена, агротехнику ревеня в основном соблюдают такую же, как и для получения продукции. Размножение ведется делением хорошо развитого куста; в лунку при пересадке корневища вносят 0,8—1 кг перегноя. Семена получают на 2—3-й год вегетации. В годы уборки семян черешки весной не убирают.

Пространственная изоляция между сортами — 2000 м на открытом месте, 600 м — на защищенном. Семена убирают после побурения.



В пищу употребляют черешки листьев. В них большое количество аскорбиновой кислоты (до 30 мг на 100 г сырой массы), имеются пектиновые вещества, органические кислоты — яблочная (от 1,58 до 2,6%), лимонная, уксусная и янтарная, которые весьма полезны человеческому организму. В ревене много минеральных солей: калия, фосфора и др. Ревень богат витаминами; по их содержанию он значительно превосходит томаты, салат, огурец, капусту и картофель. В ревене есть и щавелевая кислота, снижающая его питательную ценность. Появляется эта кислота главным образом осенью. А весной — яблочная. Наличие щавелевой кислоты обуславливают приемы агротехники — при достаточном поливе она не накапливается.

Ревень обладает целебными диетическими свойствами. Благоприятно действует на пищеварение и способствует нормальной работе почек.

Из черешков ревеня можно приготовить разнообразные блюда.

Кисель. Черешки очищают от кожицы, промывают в теплой воде, нарезают мелкими кубиками (2—3 см) и на 10—15 мин опускают в холодную воду. Сахарный песок заливают 2 стаканами воды и кипятят. Нарезанный ревень вынимают из воды, отжимают, кладут в горячий сироп, кипятят 10—15 мин и заваривают картофельной мукой, разведенной в холодной воде. Выливая раствор картофельной муки, кисель тщательно перемешивают. Можно нарезать черешки полностью разварить, бросить корочку лимона. Полученную массу протереть через сито или дуршлаг, добавить сахар и заправить картофельной мукой. Аромат и особый вкус придадут немного сухих фруктов.

Компот. Свежие черешки моют, очищают от кожицы и нарезают на кусочки длиной 3—4 см. Сахар заливают водой, для аромата добавляют ванильный порошок или сухие фрукты. В горячий сироп опускают нарезанные черешки и варят на малом огне в течение 3—5 мин, пока они не сделаются мягкими, не допуская разваривания. Подают компот к столу холодным.

Варенье. Кусочки ревеня бланшируют в кипящей воде 1 мин, охлаждают, заливают сиропом и сразу (без выстойки) варят в течение 20—25 мин. Сироп готовят из 800 г сахара и 2 стаканов воды. После окончания 1-й варки варенье выдерживают 10—12 ч. Заливают более густым сиропом (700 г сахара на 1,5 стакана воды) и варят до готовности. Всего на 1 кг ревеня расходуются 1,5 кг сахара.

Ревень с редисом и яйцами. Мелко порубленный ревень соединить с редисом, нарезанным кружочками. Перед подачей на стол добавить соль и сахар по вкусу, перемешать со сметаной и выложить горкой в салатницу. Салат посыпать нарезанным зеленым луком, обложить дольками посоленных и поперченных яиц. На 200 г ревеня — 10 пучков редиса, 12 сваренных вкрутую яиц, 1,5 стакана сметаны, 1 — нарезанного зеленого лука, сахар, молотый перец, соль.

Пирог с ревнем. Пироги пекут закрытые или открытые, сладкие. Тесто замешивают обычным способом. Начинку готовят следующим образом. Нарезают кусочки вымытых и очищенных черешков, обваривают кипятком, протирают через сито и массу варят с сахаром. На 2 стакана мелко нарезанных кусочков ревеня 1 — сахара, перемешивают с 1 столовой ложкой муки. Взбивают 1 яйцо. Все хорошо размешивают и начинают тесто. Пекут 30 мин — сначала на более сильном огне, потом — на слабом. Для закрытого пирога: 1 стакан рубленого или мелко нарезанного ревеня перемешивают с сахарным песком по вкусу и кладут на подготовленное тесто. В целях сохранения сока вместе с сахаром добавляют столовую ложку крахмала.

Игристый ревеневый квас. Черешки ревеня вымыть, нарезать, положить в кастрюлю, залить водой и поставить на огонь. Варить до мягкости. Затем снять с огня и процедить. Положить в отвар сахарный песок, дрожжи и поставить на сутки в теплое место с целью брожения. После этого напиток процедить в бутылки, хорошо закупорить и поставить для дальнейшего брожения в прохладное место. Через 2—3 дня квас готов. На 500 г ревеня — 2,5 л воды, 200 г сахара, 15 г дрожжей.

Напиток “Эстафета”. В высокий стакан или бокал влить ревеневый сок, лимонный сироп и газированную воду. Напиток сразу же подать с кубиком пищевого льда. На порцию: 1/3 стакана ревеневого сока, 1 столовая ложка лимонного сиропа промышленного изготовления, 1/2 стакана газированной воды, 1 кубик пищевого льда.

Напиток “Радость”. Ревеневый сок и холодное молоко вылить в стакан и перемешать. Затем влить несладкий черный кофе и добавить сахарный песок. Подавать напиток хорошо охлажденным. На 1 порцию — 1/4 стакана ревеневого сока, 1/3 — несладкого крепкого черного кофе, 1 столовая ложка пастеризованного молока, сахарный песок по вкусу.

Ревенево-медовый гоголь-моголь. Компот из ревеня процедить в миксер. Туда же добавить натуральный мед, свежее куриное яйцо, холодное молоко и взбить до получения однородной массы. Подавать напиток в очень холодном виде. На 4 порции — 1/2 стакана компота из ревеня, 2 — холодного молока, 6 столовых ложек натурального меда, 1 яйцо.

Спаржа

Многолетнее травянистое растение семейства спаржевых. В диком виде произрастает в Европе, Азии, Африке, Америке. В Россию культура завезена из Голландии во 2-й половине 18 в. Теперь она встречается по берегам Волги и других рек, в Крыму, на Кавказе, в Сибири, на Дальнем Востоке и в Казахстане. Имеется несколько видов спаржи. В культуре практикуется спаржа аптечная, или лекарственная. Куст ее состоит из зеленых побегов, имеющих игольчатый вид (напоминают иголки хвойных пород). Молодые зеленые побеги (кладодии) имеют чешуйчатые листья в виде бесцветных пленочек, прижатых к стеблю; в пазухах этих листьев формируются почки, из которых развиваются последующие побеги и цветки. Спаржа — растение дву-, реже однодомное. Число растений мужских и женских при массовых посевах бывает примерно одинаково. Мужские растения спаржи долговечнее и урожайнее женских примерно на 25%. Цветет на 2-й год выращивания. Плод — ягода красного цвета, похож на рябину — с 1—8 семенами. Семя — черное, округлое, трехгранное, иногда сплюснутое с одной стороны, имеет запах ванили. Наиболее распространены сорта Урожайная, Аржантейльская, Датская белая улучшен-

ная, Мэри Вашингтон. Отличительная особенность спаржевого растения — наличие мощного корневища с отходящими от него пучками белых толстых корней. Из многочисленных почек, расположенных на корневище, вырастают мясистые побеги, ради которых выращивают спаржу. Зимующие почки растения морозостойки, но всходы заморозков не выносят. Хорошо переносит воздушную засуху, но в иссушенной почве побеги вырастают тонкие, горькие и плотные, утрачивая нежность, что резко снижает их пищевую ценность. Спаржа — одна из самых требовательных к плодородию почвы овощных культур, поэтому под нее вносят очень высокие дозы полуперепревшего навоза или перегноя — до 20 кг/м².

Размножают спаржу семенами, рассадным способом и делением корневищ. Рассаду выращивают в холодных рассадниках, но можно и в парниках. Семена перед посевом в течение 3—5 дней замачивают в слабом растворе марганцовокислого калия или в воде (их ежедневно меняют), затем проращивают в мешковине при температуре 20—25°. Прорастание наступает на 4—5-й день. Проросшие семена высевают в конце апреля — начале мая на хорошо обработанные и удобренные гряды в бороздки-рядки на расстоянии 20—25 см между рядами и 3—5 см в рядах. Заделывают их на 2—3 см. После появления всходов растения прореживают на расстоянии 10—15 см. Рассаду можно вырастить в питательных кубиках или горшочках размером 10×10 см. Уход за рассадой включает поливы, прополку сорняков, посадку новых растений взамен выпавших, подкормку навозной жижей (1:8), коровяком (1:10), птичьим пометом (1:15) или минеральными удобрениями (10 г аммиачной селитры, 25—30 г суперфосфата, 20 г калийной соли на 10 л воды). Подкармливают рассаду на 2-й день после полива. Рассада растет медленно, поэтому ее обычно выращивают в течение 2 лет. Оставляя рассаду в рассаднике осенью, до наступления заморозков, прикрывают слоем перегноя 2 см. На постоянное место рассаду высаживают ранней весной, пока она не тронулась в рост, или осенью. Ко времени высадки рассада должна иметь до 5 развитых побегов, у которых в основании образовались плотные и толстые почки, и мощную корневую систему. Перед выборкой рассаду выкапывают возможно глубже садовыми вилами. Участок под спаржу готовят заблаговременно — ранней осенью его обрабатывают на глубину до 50 см с одновременным удалением корневищ сорняков. Ранней весной участок боронуют и

копают глубокие (до 35 см) и широкие (30 см) борозды на расстоянии 60—70 см одна от другой. (В первые 2 года междурядья можно использовать для выращивания скороспелых зеленных овощных культур — салата, редиса, укропа и др.). Дно борозд рыхлят садовыми вилами, без оборачивания, затем раскладывают полуперегнивший навоз слоем 20 см, на него насыпают валиком перегной, смешанный с песком и листовой землей, или любую достаточно рыхлую и питательную почвенную смесь высотой до 10 см. Растения сажают на расстоянии 35—50 см одно от другого, хорошо расправляют корни по земляному валику, поливают и присыпают сверху землей слоем до 10 см. В течение вегетации ведут уход — пропалывают, рыхлят.

Урожай начинают собирать на 2-й год после посадки, когда у растений хорошо развиваются корневища. Плантацию к сбору урожая готовят с осени. Стебли спаржи скашивают на высоте 10 см от земли и сжигают, затем их высоко окучивают или засыпают слоем перегноя (20—25 см). Поверхность образовавшихся гребней выравнивают и слегка уплотняют каточком. Отбеленные побеги собирают обычно в начале апреля, когда вокруг растения появляются бугорки земли, иногда с трещинами, что указывает на место образования побегов и готовность их к уборке.

Убирают все побеги, появившиеся на поверхности почвы. Рукой ее отгребают от отбеленных стеблей и осторожно выламывают их у оснований или окапывают спаржевым ножом и вырезают на 3—4 см выше корневой шейки (основания стебля). Образовавшиеся лунки засыпают землей и выравнивают. Так легче будет заметить появление следующих ростков. Продолжаются сборы в течение 1 месяца. Урожайность — 2—3 кг/м². По окончании сборов гребни разравнивают, в междурядья вносят комплексные минеральные удобрения из расчета 30—35 г на 1 м², перемешивая их с почвой; 3—4 года почву заправляют органическими удобрениями — 4—5 кг на 1 м².

Еще проще получать зеленую спаржу — не требуется глубокого укрытия корневищ перегноем. Культура зеленой спаржи широко распространена во Франции, США, Германии и других странах. Позеленевшие верхушки молодых побегов (высотой 15—20 см) срезают ежедневно, иначе спаржа грубеет, становится волокнистой и теряет пищевые качества. Срез проводят на 2 см ниже поверхности почвы, разгребая ее вокруг растений.

Побеги спаржи можно иметь в любое время, используя выгонку в полной темноте. Берут корневища 2—3-летних растений; если старше, то лучше — побеги будут толще. Растение в 5 лет может дать 50 надземных и столько же молодых этиолированных побегов. При наступлении первых морозов корневища осторожно, сохраняя все толстые корни и ростовые почки, выкапывают из грунта; хранят в подвале при температуре 0—2°. На выгонку берут только мощные корневища — они дают больший урожай. Сажают растения тесно друг к другу — так, чтобы ростовые почки были расположены сверху. Сосуд должен быть достаточно глубокий и рассчитан на полное укрытие корневищ и ростовых почек перегноем или любой достаточно рыхлой и питательной почвенной смесью слоем 15—20 см. После высадки поддерживают температуру 10—14°, в последующем повышают до 20°. Поливают умеренно 1—2 раза; подкармливают аммиачной селитрой (10—20 г на 10 л воды). Через 8—10 дней после высадки можно начинать 1-й сбор отбеленных побегов и продолжать в течение 1 месяца на хорошо застекленной веранде. К весне для выгонки спаржи вполне достаточно и солнечного обогрева.

Выращивая на семена, спаржу не окучивают и молодые побеги не вырезают.

На семена выбирают растения с рано отрастающими, крупными, нежными побегами с плотной головкой. Убирают семенные побеги с побурением или покраснением ягод, которые собирают и оставляют в свежем соку для брожения на несколько дней. Затем семена отмывают, сушат, отсеивают.



Спаржа является вкусной, витаминной, питательной, оздоравливающей организм человека пищей. Белые побеги богаты белковыми веществами (до 3%), содержат аспарагин, сапонин, различные витамины, аскорбиновую кислоту (в молодых побегах — до 25 мг%, кладодиях — до 252,2 мг%). Зеленые побеги по химическому составу ценнее белых. В спарже можно использовать ягоды — в них до 36% сахаров, 1,08% жира, 1,56% азотистых веществ, много яблочной и следы лимонной кислоты; в семенах до 16% жирного масла, в корнях есть аспарагин и сапонин.

Настой из белых побегов и отвары из корней в народной медицине — мочегонное средство. Отвар из корней — от водянки, воспаления мочевого пузыря, при затрудненном мочеиспускании, сердцебиениях, ревматизме, эпилепсии; наружно от различных сыпей. Настой плодов — против импотенции. Экстракт спаржи и чистый аспарагин понижают кровяное давление, увеличивают сокращения и замедляют ритм сердца, расширяют периферические сосуды, усиливают диурез и улучшают функции печени. Пищевое применение спаржи также оказывает лечебное

действие. Ее используют для приготовления 1-х и 2-х блюд, холодных закусок. Она — отличное сырье для консервирования. Готовят суп со спаржей, спаржу с сухарным соусом, спаржу холодную (винегрет).

Спаржа тушеная. Побеги очистить, отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг. Приготовить соус: сбить 70 г сливочного масла, добавить в него 2 желтка, 1 столовую ложку муки, немного размешать и довести до кипения. Подать спаржу с соусом.

Спаржа отварная. Очистить, связать в пучки по 8—10 шт. и варить 30 мин, затем откинуть на дуршлаг, освободить от ниток, спаржу уложить на блюдо, покрытое салфеткой. К спарже подать сухари, поджаренные в масле. На 1,5 кг спаржи — 2 л воды, соль по вкусу, 2 столовые ложки сливочного масла, 1 — сухарей.

Суп из спаржи. Срезать верхушки с побегов и тушить их в небольшом количестве воды. Оставшиеся части побегов отварить в слегка подсоленной воде, протереть через сито, положить сливочное масло и тушеные верхушки спаржи, довести до кипения. Сливки смешать с яичными желтками, добавить сок лимона, сахар и немного соли. Довести до кипения и подать к столу с супом. На 500 г спаржи — 1 л воды, 2 столовые ложки сливочного масла, 1 — муки, 1 — сока лимона, 1 — сливок, неполную чайную ложку сахара, 2 яичных желтка.

Спаржа зеленая. Молодые стебли спаржи разрезать на кусочки по 2 см, сварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, дать стечь воде, заправить пассерованным луком, петрушкой, эстрагоном, после чего залить взбитыми яйцами и запечь. На 1 кг спаржи — 100 г лука репчатого или зеленого, 6 яиц, 50 г сливочного масла, 35 г петрушки и эстрагона. Из ягод можно готовить чай, вино, спирт. Побеги спаржи — продукт нежный, нежный, требует быстрой реализации. В прохладном темном помещении они сохраняются до 2 суток, а при температуре 0° и относительной влажности воздуха 90% в течение 1—2 недель. Зеленые побеги в холодильнике могут храниться до 1 месяца. Нельзя хранить спаржу вместе с пахучими веществами. Растение декоративно.

Стахис

(чистец Зибольда, японский или китайский артишок)

Многолетнее растение семейства яснотковых. В культуре возделывается как 1-летнее растение. Родина стахиса — Китай. Распространен также в Китае и Японии, возделывают как овощ в Восточной Азии, в некоторых странах Европы, США, Бразилии. В начале текущего столетия были попытки возделывать стахис и в России. Однако высокие цены на него, слабая работа по его популяризации тормозили распространение культуры.

В 1975 г. стахис привезли из Монгольской Народной Республики. Гали выращивать в Нечерноземной зоне СССР сотрудники Всесоюзного НИИ селекции и семеноводства овощных культур.

Он получает все большее распространение, особенно в приусадебном хозяйстве. Внешне растение похоже на кусты мяты. Стебель высотой 40—60 см, прямоугольной в сечении, опушенный. Вначале развивается главный стебель, который после появления 6—10 листьев начинает ветвиться. Наиболее мощно боковые побеги растут в нижней его части.

Листья крупные, продолговато- или овально-яйцевидной формы, жесткие, бугристые, темно-зеленые, у основания сердцевидные, по краям крупнозубчатые, а на верхушке заостренные. Расположены супротивно. Цветки по 4—5 шт. собраны в редкие мутовки и объединены в длинные колосовидные соцветия.

На подземных побегах — столонах (как у картофеля) образуются сотни клубней длиной 2,5—3 см и массой 1—7 г. Клубеньки имеют оригинальную форму и красивый перламутровый цвет. На почвах с высоким содержанием перегноя они могут приобретать желтоватый перламутровый оттенок слоновой кости.

Растение неприхотливое, холодостойкое, растет на любых почвах, но лучше развивается и дает высокие урожаи на легких, плодородных, достаточно, однако не чрезмерно, увлажненных.

В конце сентября — начале октября участок готовят к посадке стахиса: вносят полуперепревший навоз, компост из расчета 4—6 кг/м², почву глубоко перекапывают, разравнивают граблями.

Обычно в открытый грунт стахис сажают осенью (можно и ранней весной), так как при хранении семенного материала в домашних условиях очень трудно поддерживать благоприятные температуру и влажность воздуха. Сразу после уборки клубеньки сортируют, наиболее крупные высаживают в бороздки глубиной 8—10 см, расположенные на расстоянии 60—70 см одна от другой. Расстояние между клубнями в ряду — 30—35 см. Норма посадки клубеньков в зависимости от размера посадочного материала — 20—50 г/м². Коэффициент размножения высокий — от 1 кг посаженных клубеньков можно вырастить до 200 кг урожая.

Сразу после посадки почву разравнивают граблями. Весной, после отрастания стахиса, проводят прополку сорняков и рыхление почвы. Участок содержат в рыхлом и чистом от сорняков состоянии, по необходимости поливают.

Со 2-й половины августа начинается формирование клубеньков и с этого времени почву рыхлят осторожно, чтобы не повредить столоны. Убирают в октябре — начале ноября, до наступле-

ния ненастной и холодной погоды и даже зимой, если посадки укрыты слоем соломы или пленкой. Урожайность — 1,5—2 кг/м².

Клубеньки хранят в ящиках с переслойкой землей или в полиэтиленовых пакетах, укрывая сверху увлажненными опилками. В хранилище наилучшая температура воздуха — от 0 до 3°, не выше, относительная влажность — 85—95%.



Наиболее простой способ употребления в пищу стахиса — в отваренном виде. Тщательно вымытые клубеньки варят в подсоленной воде 5—10 мин, заправляют сливочным маслом и уксусом или обжаривают на масле и посыпают сухарями. Используют в качестве гарнира к мясным и рыбным блюдам. Клубеньки можно мариновать и солить — так же, как огурцы и помидоры. Напоминают они по вкусу одновременно артишок и скорпионерус. В них — 15,6—19,5% углеводов, 1,5 — белковых веществ, 0,18 — жиров. Съедобны у стахиса и молодые нежные листья, их мелко режут и используют в салатах вместе с зеленью других овощных культур.

Салат из стахиса. 0,5 кг клубеньков сварить и охладить, 100—150 г листового салата, 200—250 г зеленого лука мелко нашинковать, посыпать зеленью петрушки или укропа (20—25 г), полить майонезом (200 г).

Стахис жареный. 0,5 кг сырых или слегка отваренных клубеньков обвалить в сухарях, слегка посолить и жарить на топленом или сливочном масле (40 г), перемешивая в течение 5—7 мин до подрумянивания, перед подачей посыпать зеленью петрушки и укропа (20—25 г).

Клубеньки стахиса можно сушить, хранить в пленочных пакетах или закрытых банках и по мере надобности превращать в порошок, размалывая на кофемолке. Прежде чем приступать к сушке, клубеньки моют. Подсушивают на открытом воздухе. Затем досушивают в приоткрытой духовке или в сушильном шкафу при температуре 60—65°. Порошком посыпают бутерброды, используя его по 1 чайной ложке в день.

Стахис целебен, особенно при диабете, благодаря содержанию тетрасахарида стахиазы, обладающего инсулиноподобным эффектом; благотворно действует при гипертонии, снижая кровяное давление, язве желудка и поэтому представляет интерес для лечебного питания.

Топинамбур (земляная груша)

Многолетнее клубненосное растение семейства астровых. Родина — Северная Америка, где он был введен в культуру индейцами (до появления там европейцев). Наземной частью напоминает подсолнечник. Стебель прямой, крепкий, цилиндрический, наверху ветвящийся, высотой 1,2—2,5 м, иногда до 4 м. Листья крупные, с черешками, яйцевидные, но заостренные на суженном

конце, по краю зубчатые. Соцветие — корзинка с желтыми, ложноязычковыми цветками. Опыление перекрестное.

Цветет в сентябре — октябре. Семена вызревают плохо. Плод — семянка. Напоминает семянку подсолнечника, но меньшего размера. Корневая система мощная, глубокая. На подземных побегах (столонах) образуются клубни, разнообразные по форме и величине, с выпуклыми глазками. Окраска клубней белая, желтая, фиолетовая красная. Клубни не образуют подкоркового слоя, поэтому в хранилищах легко загнивают, но хорошо перезимовывают в почве. Для хранения отбирают только здоровые клубни, удаляют поврежденные и загнивающие. Растение короткого дня, цветет при длине светового дня 12 ч и менее. Холодостойкое — листья и стебли выдерживают морозы до 5—6°, клубни — до 20°. Топинамбур может расти на одном месте 30—40 лет почти на всех почвах, за исключением совершенно бесплодных песчаных и щебневатых, засоленных, слишком кислых и заболоченных. Однако после 4—5-летнего использования урожайность клубней начинает снижаться.

Наиболее распространены ранние сорта — Находка, Волжский 2, Скороспелка.

Возделывать топинамбур можно на неудобных участках — возле изгороди, сараев и т. д., высаживая клубни после любой культуры, кроме подсолнечника и корнеплодов, если они были поражены белой гнилью. Осенью, под глубокую перекопку почвы (до 30 см) вносят навоз, перегной или компост по 3—4 кг/м² и минеральные удобрения: суперфосфат — 15—20 г, калийную соль — 15—20 г, аммиачную селитру — 10 г на 1 м².

Клубни можно высаживать ранней весной, но лучше свежесобранными, осенью или под зиму, квадратно-гнездовым способом на расстоянии 60×60 см по 2—3 клубня в гнездо на глубину 10—15 см. Норма — 100—150 г клубней на 1 м².

До и после появления всходов почву боронуют граблями, в летний сезон несколько раз глубоко рыхлят, не допуская появления сорняков и уплотнения почвы. Растения 2—3 раза поливают; особенно хорошая обеспеченность их влагой должна быть в июле и августе.

В конце сентября — 1-й половине октября ботву скашивают, а затем выкапывают клубни. Можно оставить клубни в земле и выкапывать весной. Урожайность клубней — 2,5—3 кг с 1 м², ботвы — еще выше.

Так как клубни хорошо сохраняются в земле, то их часто выкапывают по мере надобности. На 2-й и последующие годы возделывания культуры посадки обычно загущаются и требуют дополнительного ухода. Сразу же после уборки клубней вносят органические и минеральные удобрения в тех же дозах, что и в 1-й год выращивания.



Топинамбур — ценное продовольственное, кормовое и техническое растение. Витамин С и В в клубнях вдвое, а солей железа в 3 раза больше, чем в картофеле.

В клубнях содержится 16—18% инулина (поэтому они пригодны для получения сахара, спирта), воды — 77,3, протеина — 2,3, жира — 0,2, клетчатки — 1; в ботве соответственно: 74,2%, 3, 0,6; 4,6. В 100 г клубней 27 кг корм. единиц и 1,5 кг перевариваемого протеина, ботвы — соответственно 22,5 и 1,9.

Используют клубни в пищу в вареном, печеном и жареном виде. А также на техническую переработку (спирт, фруктозу). Клубни и ботву в свежем и силосованном виде — на корм крупному рогатому скоту, свиньям, овцам, козам, лошадям. Свежие клубни хорошо поедают кролики и птицы.

Чуфа (сыть, земляной миндаль)

Многолетнее клубненозное масличное растение семейства осоковых. Родина — Средиземноморье. Основной район промышленного возделывания чуфы — Испания. Первые посевы в России относятся к 1800 г. Выращивается как однолетник. Образует густой куст из узких листьев (до 1 м) с хорошо развитым корневищем, состоящим из многочисленных тонких подземных побегов, на концах которых образуются клубеньки длиной до 3 см, шириной 1,5 см, овально-удлиненной, иногда почти шаровидной формы, поверхность их покрыта коричневой кожицей, не отделимой от ядра, с 3—5 кольцевидными бороздками; в высушенном состоянии морщинистые.

Верхушечная почка подземного побега, дойдя до поверхности почвы, дает начало листьям, боковые же почки развиваются в короткие подземные побеги следующего порядка. Из них вновь образуются пучки листьев и подземные побеги.

В 1-й год вегетации растение формирует до 240 пучков листьев и до 400 подземных побегов с клубеньками на концах. На 1 растении образуется до 1000 клубеньков.

Цветет чуфа редко. Плод — орешек буроватого цвета.

Чуфа хорошо растет на структурных плодородных, хорошо

обеспеченных влагой почвах. Избыточного увлажнения не переносит. Непригодны для нее заболоченные и засоленные почвы. Размножают чуфу клубеньками: сажают их в борозды на расстоянии 60—70 см между рядами, в ряду — на 20—30 см (по 3—4 клубенька в гнездо). Глубина заделки — 7—8 см. На 1 м высаживают 7—8 г клубеньков.

Посадку проводят, если прогревание почвы достигает 15°. Перед посадкой клубни замачивают 2—3 суток в воде комнатной температуры. Получают урожай в ранние сроки, применяя рассадный способ. Предварительно замоченные клубеньки 1—10 апреля сажают в плотную один к одному (мостовым способом) в ящики, которые ставят в пленочные укрытия и даже в комнате или в грунт парника. С появлением проростков высаживают в открытый грунт.

Уход: Прополки, рыхления, подкормки органическими удобрениями (коровяк — 1:10, птичий помет — 1:12—15), при необходимости — поливы.

Уборку проводят после первых заморозков, с пожелтением и подсыханием листьев.

Клубеньки необходимо подсушить на воздухе и заложить в подвал или хранилище. Можно хранить в комнатных условиях.

Урожай чуфы достигает на орошаемых участках 0,4—0,5 кг с 1 м², богарных — 0,2—0,3 кг.



Чуфа обладает высокой питательностью и приятным вкусом. Клубеньки содержат 25—30% крахмала, 15—20% сахара, 20—25% масла и 3—7% белковых веществ. Их употребляют жареными, вареными. Из них готовят кондитерские изделия, напитки, суррогат кофе и какао, получают пищевое масло. Торты и печенье, посыпанные размолотыми клубеньками, необычайно вкусны. Можно есть клубеньки и сырыми — напоминают они ядра лесного ореха. Перед употреблением клубеньки нужно отделить от кожицы, иначе вкус во многом ухудшается.

В некоторых странах посевы чуфы служат пастбищем для свиней. Можно откармливать чуфой птицу, предварительно раздробив клубеньки. Скошенная перед уборкой клубеньков вегетативная масса является кормом для жвачных животных, ее можно силосовать. Из нее плетут корзины и сувенирные изделия.

Всходы чуфы, смыкаясь, образуют зеленый ковер. Ее можно использовать для декоративных целей на лужайках, рабатках и т. п.

Щавель

Многолетнее травянистое растение семейства гречишных. Растет повсеместно. Зеленый щавель — весенний гостинец даже в

северных районах области. Когда-то деревенские люди радовались встрече Маврина дня, угощавшего всех зелеными шами. В народном месяцеслове этот день — 16 мая. Так и прозвали “Мавра — зеленые щи”.

Корень стержневой, ветвистый, стебель высотой 30—70 см. Прикорневые листья черешковые, яйцевидно-продолговатые, верхние почти сидячие, сочные, травянисто-зеленого цвета. Цветки мелкие, красновато-желтые, собраны в соцветия-метелки. Цветает на 2-й год. Семена мелкие, коричневые, блестящие, орешки треугольной формы. Растение требовательно к влаге и плодородию почвы, но при застое воды задерживается отрастание листьев весной. В случае недостатка влаги листья грубеют, рано стрелкуются. Теневыносливое — его можно выращивать в междурядьях сада.

Сорта: Бельвильский, Крупнолистный, Одесский 17, Широколистный.

Лучшая почва для шавеля — суглинки, богатые перегноем. Хорошо растет на кислых почвах. Холодостоек. Семена прорастают при 2—3°. Но дружные всходы появляются с наступлением температуры 16—18°. Во время осенней обработки почвы под шавель желательно внести 4—6 кг/м² полуперепревшего навоза или перегноя.

Сеют шавель рано весной, летом в июле-августе и под зиму рядовым способом с междурядьями 45 см или 2 — многострочными лентами, с расстоянием между строчками 20 см, лентами — 50—60 см. Норма высева семян — 0,3—0,4 г/м², если многострочные посевы — 0,8—1 г/м². Глубина заделки — 2—3 см. При посеве летом семена предварительно намачивают в воде и высевают в увлажненную почву. В целях равномерного получения зелени участок делят на 3—4 равные части и ежегодно засевают новую часть. Почву под летний и зимний посевы готовят за 2—3 недели, чтобы можно было уничтожить прорастающие сорняки боронованием или прополкой. Размножают шавель и корневищами, высаживая их во влажную, рыхлую почву. Всходы прореживают на расстоянии 4—5 см, с появлением 3—4 листьев — на 5—7 см. Уход за шавелем: регулярно рыхлят междурядья, пропалывают рядки, одновременно удаляя цветочные стрелки. К срезке шавеля приступают, когда листья достигают 10 см длины. При посеве весной уборку проводят в тот же год через 2—2,5

месяца; если летом, то — весной следующего года. За лето его срезают 4—6 раз. За 28—25 дней до заморозков прекращают. Участок рыхлят, растения окучивают, рядки мульчируют перегноем (2—3 кг/м²). Для повышения урожайности шавель на зиму укрывают пленкой. В этом случае листья можно срезать на 2 недели раньше. На плодородных почвах шавель может расти на одном месте до 6 лет, на бедных — не более 3—4. На 2-й и последующий годы рядки рано весной очищают граблями от прошлогодних листьев, скашивают старые стебли и подкармливают органическими удобрениями — коровяком (1:10), птичьим пометом (1:15). При необходимости подкормки проводят после каждого среза листьев.

В целях получения более ранней продукции применяют также выгонку шавеля. Двухлетние растения выкапывают из открытого грунта, осторожно обрезают с них листья, не повреждая почек, корни прикапывают в песок, хранилище или подвал и содержат при температуре 0—1°. В марте высаживают в парники; на 1 раму требуется 8—10 кг шавеля. Слой земли в парнике должен быть не менее 18—20 см. Выращивают эту культуру рядами с расстоянием между ними 10—12 см. Парники хорошо проветривают, поддерживая температуру 10—12°. Через 30—35 дней растения срезают.

В течение всего года можно выращивать шавель в комнатных условиях.

Чтобы получить семена, шавель выращивают так же, как и на продовольствие, только на 2-й год культуры не ведут срезку листа. Подкармливая, вносят повышенные дозы фосфорно-калийных удобрений — 15 г суперфосфата и 10 г калийной соли на 1 м². Семена убирают в июне-июле, когда побуреют побеги. Срезанные семенники оставляют на 10—15 дней для дозревания, после чего обмолачивают и очищают.



В листьях шавеля содержится яблочная, лимонная, шавелевая (до 360 мг в 100 г), аскорбиновая кислота (до 80 мг), каротин (около 8 мг), рутин (до 71 мг в 100 г), витамины группы В, белки (до 3%), гликозиды, соли железа, кальция и магния.

Содержание шавелевой кислоты в листьях шавеля повышается по мере старения растений. Поэтому наиболее ценен в диетическом отношении шавель, более ранних сборов, а также первых лет выращивания. Нельзя применять под шавель известкование.

Все растение — хорошее антицинготное средство. В народной медицине све-

жий сок растения применяют как легкое желчегонное (по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды) и диуретическое средство при болезнях печени, отравлениях, кожных заболеваниях аллергического характера. Отвар корней оказывает вяжущее, противовоспалительное, кровоостанавливающее действие. Его используют от поноса, желудочно-кровотечений. Порошок корня обладает небольшим слабительным действием. Но употребление шавеля в большом количестве может привести к нарушению солевого обмена и развитию почечной патологии. Необходима осторожность во введении этого растения в диету больных энтероколитом, гастритом, язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки в стадии обострения. Листья шавеля вполне съедобны даже в сыром виде; из шавеля в отварном и протертом виде в смеси со шпинатом или молодой крапивой готовят щи, супы, борщи, окрошку и начинки для пирогов.

Окрошка. Шавель перебрать, вымыть, отварить в подсоленной воде, протереть и охладить, мелко нарезать зеленый лук, свежие огурцы и протереть яичный желток; отвар заправить приготовленной смесью, сахар и соль — по вкусу; добавить сметану и зелень укропа.

Щи из шавеля по-деревенски. Очистить и отварить до готовности картофель в 3 л воды; картофель достать, немного остудить, отвар процедить через марлю. Измельчить промытые листья шавеля, репчатый лук, петрушку, добавить 5—6 ложек картофельного отвара, маргарин или сливочное масло и тушить 5—7 мин. Затем нарезать кубиками отварной картофель, смешать со шавелем, залить горячим отваром, довести до кипения и варить еще несколько минут. Особенно вкусны щи, если их готовят в чугунном горшке в духовке. В готовые щи можно положить сметану, дольки яиц, зелень укропа. Подают их горячими или холодными. На 6—7 картофелин (300 г) — 50—70 г репчатого лука, 60 г жира, 20 г сметаны, 200 г шавеля, петрушка, укроп.

Суп из шавеля. 500 г говяжьих костей, 200 г шавеля, 1 морковь, 1 петрушка, 1 луковица, 1 стакан сметаны, 1 чайная ложка муки, соль; порубленные кости опустить в кастрюлю, залить 2,5 л холодной воды и поставить на огонь; в начале кипения снять пену, положить овощи, подпеченный на плите или на сухой сковороде лук, посолить и варить на слабом огне до готовности; очищенный шавель вымыть, мелко нарезать, бросить в бульон, заправить сметаной с разведенной в ней мукой и варить еще 5 мин. Суп можно подавать в тарелках, положив в каждую разрезанное на 4 части сваренное вкрутую яйцо, или, процедив, в чашках. В последнем случае к супу хороши гренки с сыром.

Слоеный пирог. Перебранные, промытые и обсушенные листья разделить от черешков, листья мелко нарезать, добавить по вкусу сахар, несколько листьев мяты (3—5) или Melissa, смесь уложить на слоеное тесто и запечь в духовке. Пирог можно делать открытым и закрытым.

Запеканка из шавеля. На 1,5 кг шавеля — 3 столовые ложки тертого сыра, 1—2 толченых сухарей, 2 — топленого масла, 50 г — сливочного, 1 чайная ложка пшеничной муки, 6 ломтиков белого хлеба, соль по вкусу. Перебрать, промыть и отварить шавель. Слить воду, шавель пропустить через мясорубку. Добавить поджаренный лук, муку, 1 стакан отвара шавеля, молока или мясного бульона. Поставить на плиту и, непрерывно помешивая, довести до готовности. В полученное пюре бросить тертый сыр и сливочное масло. На дно специальной формы уложить ломтики обжаренного хлеба, сверху шавель, посыпать сухарями, смешанными с сыром, поставить в

духовой шкаф, чтобы шавель не кипел, а только подрумянился. На стол подать в форме.

Салат из шавеля и шпината. Молодой шавель и шпинат (250 г) промыть, мелко нарезать. Прибавить мелко нарезанный зеленый лук, зелень укропа, крутое яйцо, 3—4 столовые ложки подсолнечного масла, по вкусу — соль, лимонный сок или уксус, перемешать. Выложить в салатник, сверху — кружочки редиса и огурцов. Можно посыпать немного сахаром.

Ботвинья. Шавель, шпинат по отдельности припустить (тушить в масле) и протереть. Огурцы и лук зеленый нашинковать. Корень хрена натереть на терке. Пюре из шпината и шавеля соединить, добавить тертую лимонную цедру, соль, сахар и развести квасом. Положить огурцы, лук, хрен, тщательно перемешать. Подать в тарелке или чашке, посыпав рубленым луком. К ботвинье можно подать отдельно сваренную в подсоленном бульоне рыбу — треску, морской окунь.

Холодный зеленый суп. Шавель и шпинат промыть несколько раз в холодной воде, положить в кастрюлю, закрыть крышкой и тушить на небольшом огне. Воду ни в коем случае не подливать — зелень должна тушиться в собственном соку. Затем пропустить зелень через мясорубку и залить холодной кипяченой водой. Положить в кастрюлю тонко нарезанный зеленый лук, укроп, листья петрушки и влить оставшийся от шпината и шавеля сок. Подсластить по вкусу сахаром. Неплохо, если еще сюда положить нарезанные огурцы и редис, дольки сваренных вкрутую яиц и сметану. Суп готов. Если в доме найдется вобла, то очистить ее и подать вместе с супом — это очень вкусно. На 300 г шавеля и 300 г шпината — 40—50 г петрушки и укропа, 100 г зеленого лука, 2—3 огурца, 300 г редиса, 4—5 ложек сметаны, ложка сахара, 2 яйца и 3—4 стакана воды.

Шавель и шпинат натуральный. Зеленые молодые свежие листья и неогрубевшие листья шавеля и шпината моют в холодной проточной воде (особо загрязненные предварительно замачивают), режут на кусочки длиной 9—10 см, складывают в кастрюлю (50% шпината, 25% шавеля, 25% воды), ставят на огонь и кипятят 3—4 мин. В горячем виде укладывают в банки (на 2 см ниже горлышка), накрывают крышками, на сильном огне в течение 10 мин доводят температуру воды до кипения и стерилизуют на слабом огне: банки вместимостью 0,5 л — 25 мин, 1 л — 35 мин. Используют на зеленые щи.

Пюре из шавеля и шпината. Подготовленные листья бланшируют 3—4 мин, протирают через сито, расфасовывают в банки емкостью 0,5 л и стерилизуют при 100° 55—60 мин. Заправляют им щи, борщи.



ПРЯНОВКУСОВЫЕ РАСТЕНИЯ

Отличаются от других используемых в пищу растений специфическим химическим составом. Человечество всегда очень высоко ценило пряные культуры за содержание в них компонентов, образующих эфирные масла. Пряности — продукт исключительно растительного происхождения. Растения используют в пищу в свежем (сыром) или сухом виде.

Чтобы уменьшить потери эфирных масел, сухие пряности в помещении с низкой положительной температурой лучше хранить в холщовых и полиэтиленовых мешках, с высокой — в пергаментных.

Сухими листьями и цветками пряных растений ароматизируют белье и комнаты. Некоторые из них отпугивают моль. Смесь подбирают по желанию, но общепризнанная — из лепестков масличной или дамасской розы и других сортов, обладающих сильным ароматом, с добавлением лаванды, розмарина, аниса, мяты, мелиссы лимонной, герани, душицы, тимьяна, ромашки, полыни.

Высушенные лепестки розы, цветки и листья других пряных растений кладут в полотняные мешочки, зашивают и раскладывают в местах хранения белья и одежды.

Чтобы усилить выделение аромата, мешочки периодически слегка разминают руками и встряхивают. Запах растений может сохраняться более года.

Анис

1-летнее растение семейства сельдерейных. Ареал его первичной культуры — Передняя Азия, Средиземноморье. В Центральную Европу растение попало из Рима в 16 в. В это время в

Германии с семенами аниса выпекали хлеб. В Россию растение завезено в 30-е годы прошлого столетия. Теперь его культивируют в Воронежской и Белгородской областях, на Украине, в Башкирии.

Растение густоопушенное, с прямым бороздчатым ветвистым на верхушке стеблем. Нижние листья — длинночерешковые, округлые, цельные или лопастные, верхние — сидячие, перисторассеченные. Цветки мелкие, белые. Соцветие — ложный зонтик с 7—15 короткоопушенными лучами. Цветет в июне-июле. Плод — груше- или яйцевидная двухсемянка, 3—5 мм длиной, зеленовато-серая, с приятным запахом и сладковатым вкусом, созревает в августе. Масса 1000 семян — до 3,5 г.

Культура холодостойкая. Семена начинают прорастать при 4—5°, всходы переносят небольшие заморозки. Оптимальная для роста и развития температура — около 25°. Хорошо произрастает на легких плодородных суглинистых или супесчаных почвах. Анис отзывчив на органические и минеральные удобрения. Влаголюбив. В период прорастания семя поглощает до 137% воды от собственного веса. Наибольшая потребность в почвенной влаге — во время от стеблевания до цветения.

Распространены сорта аниса: Воронежский и Алексеевский 38. Для посева аниса нужно подобрать чистый участок, хорошо обработанный с осени. Посев проводится рано весной, как только созреет почва, лентой 50+20 см. В рядке семена высевают сплошным способом на глубину 2—3 см. На 1 м² площади требуется 1—1,2 г семян. Лучше посев провести предварительно замоченными семенами. Через 2—3 недели появятся всходы аниса. Чтобы уничтожить сорняки, нужно пробороновать посев граблями поперек рядков до и по всходам растений. Далее, в зависимости от засоренности участка, проводится прополка и рыхление растений. Если необходимо, делают полив.

Зелень убирают по мере необходимости, семена — в период восковой спелости, когда они приобретут зеленовато-серую окраску, чтобы не допустить осыпания. С этой целью растение надо срезать, повесить под навесом или на чердаке дозревать, постелив под них полотно, пленку или бумагу.

Особую ценность представляют семена аниса, содержащие до 6% эфирного масла, которое имеет большое пищевое и лекарственное значение. Как лекарственное растение анис знали еще в Древнем Египте, Элладе, Риме. В настоящее время анисовое мас-

ло — составная часть эликсиров для лечения катаров верхних дыхательных путей. В домашних условиях готовится настой из плодов аниса: 1 столовую ложку измельченных плодов заваривают как чай в стакане кипятка, настаивают 20 мин, процеживают и принимают по 1—2 ложке 3—4 раза в день. Настои улучшают пищеварение, обладают ветрогонным, потогонным и жаропонижающим свойствами, способствуют усилению лактации у кормящих матерей.



В пищевых целях зелень служит приправой к различным блюдам. Плоды применяют в хлебопечении и изготовлении кондитерских изделий, как специи к соленьям и маринадам. В быту анисовым маслом отпугивают мух и комаров.

Базилик (рейган)

Многолетнее растение семейства яснотковых. Происходит из Южной Азии. В Древней Греции было известно как “окимон”, применяемый при различных заболеваниях. В качестве пряной культуры базилик выращивают во многих странах Западной Европы и в Северной Америке. У нас его возделывают на Украине, в республиках Закавказья и Средней Азии. Культивируется 2 вида базилика — овгенолистный и огородный. Базилик — полукустарник до 100 см высотой. Стебель и большая часть его боковых побегов заканчиваются колосковидными соцветиями мутовчатого строения. Корень ветвистый, мочковатый. Листья крупные, черешковые, супротивные; яйцевидно-ланцетной формы, опушенные с нижней стороны. Цветки розовые и белые, собраны в кисть. Цветет в июле — сентябре. Плоды мелкие, матово-коричневые или черные. Масса 1000 семян — 1—1,8 г. Растение теплолюбивое. Любит теплые, богатые перегноем почвы. С наступлением среднесуточной температуры 10—12° прекращает вегетацию, а заморозки, даже самые незначительные, губят его. Поэтому в наших условиях базилик возделывают как 1-летнее растение.

Для получения зелени базилик можно посеять в грунт. Семена его начинают прорастать при 10°. Входят через 12—15 дней. Если семена предварительно замочить, всходы появятся на 4—5 дней раньше. То же наблюдается, если температура почвы достигает 25°. Посев проводят в тщательно подготовленную почву, ко-

торую с осени заправляют навозом до 4—5 кг/м² и глубоко рыхлят. На 1 м² высевают 0,5 г семян в двухстрочные ленты 50+20 см. Глубина заделки семян — 2—2,5 см.

Уход состоит в прореживании растений в рядках на расстоянии 15—20 см, рыхлении почвы и удалении сорняков.

Можно вырастить базилик через рассаду. С этой целью ее культивируют в течение 45—50 дней. Высаживают рассаду, оставляя между рядками 60—70 см и в рядке 10—15 см или лентой 50+20 см с расстоянием в рядке до 25 см.

Срезают зелень по достижении побегами 10—12 см, 2—3 раза за сезон. Используют ее непосредственно или высушивают. До созревания семян требуется период с суммой эффективных температур до 3000°. Это примерно 130—150 дней от высадки рассады. Семена убирают, как только потемнеет большая часть коробочек.



В наземной части растения — до 16% сухого вещества, 32 мг% аскорбиновой кислоты, она — ценный источник каротина и рутина, богата эфирными маслами, дающими приятный бальзамический запах. В медицине наземная часть — противолихорадочное, противокашлевое, мочегонное, смягчающее и дезинфицирующее средство. Используется для ванн, полосканий, примочек и компрессов при длительно заживающих ранах и экземах. Водные экстракты базилика возбуждают аппетит, оказывают противовоспалительное действие в случае хронических гастритов, энтероколитов и пищевых отравлений. Применяется против воспаления мочевого пузыря, пиелита, нефрита.

В пищу употребляют листья и молодые побеги в свежем и сушеном виде, в качестве приправы к салатам, соусам, мясным и рыбным блюдам, как специи в солении и маринадах. Сушеные листья входят в состав перечных смесей, ими ароматизируют ликеры, коктейли, соки.

Бархатцы мелкоцветковые (чернобривцы, тагетес отклоненный)

1-летнее травянистое растение семейства астровых. Стебель прямостоячий, ветвистый, высотой 20—30 см. Листья простые, глубоко перисторассеченные. Соцветие — корзинка. Сердцевинные цветки трубчатые, обоюполые, фертильные, желтые, краевые — язычковые, женские, однотонные или двухцветные (желтые, оранжевые и краснокоричневые с оттенками). Цветение с июля до заморозков, обильное и продолжительное. Плод — семянка. Масса 1000 семян — 1,5—2 г. Сорта — Фауербаль, Гармони, Легион оффгнор. Бархатцы неприхот-

ливы к почве, теплолюбивы, легко переносят жару, засуху, хорошо цветут даже в полутени.

Высевают семена в открытый грунт во 2—3-й декадах апреля, после окончания весенних заморозков, в тщательно подготовленную почву, в которую с осени вносят 3—4 кг/м² полуперепревшего навоза или перегноя. На 1 м² — 0,5—0,6 г семян, глубина заделки — 2—3 см. Сеют рядами на расстоянии 45—50 см или лентами 50+20 см.

Уход состоит в прореживании растений в рядках на расстоянии 15—20 см, поливах, рыхлении почвы и удалении сорняков.

Бархатцы хороши для горшечной культуры при выращивании в комнатных условиях, а также в цветочном оформлении клумб, рабаток и групп на газоне.



Бархатцы мелкоцветковые — давно забытая пряность. Все растение — листья, стебли, цветки — обладает приятным специфическим умеренно-острым ароматом, хорошая приправа к различным блюдам. Свежие и сухие растения придают изделиям аппетитный аромат. С этой целью используют их в составах маринованных томатов, баклажанов, перца сладкого, огурцов, патиссонов, маринованных фруктов (например, яблок). Нежный цветочно-пряный с фруктовыми тонами аромат бархатцев удачно дополняет чабер в составах с базиликом. Кроме аромата, бархатцы придают овощам твердость, упругость. Хорошо добавки бархатцев в салаты.

Душица (зимний майоран, материнка, ладанка, мята лесная)

Многолетний кустарник семейства яснотковых. В диком виде растет на юге европейской части СНГ, в Сибири, других странах Европы, Азии, Северной Америки. Растение 30—80 см высотой, с прямыми 4-гранными, ветвистыми у основания стеблями, покрытыми мелкими волосками. Листья продолговатые, заостренные. Цветки пурпурные с розовато-сиреневым отливом, мелкие, многочисленные, собранные в метелку. Цветет в июне-августе. Плод состоит из 4 округло-яйцевидных орешков, собранных в чашечку.

Душица растет на различных почвах, предпочитает теплые, солнечные места. Хорошо перезимовывает. Размножается семенами, делением корневищ и черенками.

Посев семян проводится рано весной с междурядьем 50—

60 см и расстоянием в рядах 20—30 см. Семена заделывают на глубину 1,5 см. Почва должна быть влажной и тщательно обработанной. Всходы появятся через 2—3 недели. На 1 м² требуется 0,05 г семян. Можно вырастить душицу через рассаду — ее семена высевают в посевные ящики в марте. Деление корневищ проводят ранней весной.

Уход за растениями включает рыхление междурядий, прополку сорняков, периодические поливы.

Уборку зелени производят в период массового цветения по достижении стеблестоя 10—12 см высотой. Зелень сушат под навесом.

На одном месте растение культивируется 4—5 лет.



В наземной массе душицы — до 1,2% эфирного масла, 26,5 мг% аскорбиновой кислоты, дубильные и красящие вещества. В семенах ее — до 28% высыхающего жирного масла.

Растение — медоносная, эфиромасличная и лекарственная культура: возбуждает аппетит и повышает секрецию желудочного сока; ею лечат бронхиты, применяют в гомеопатии, наружно — для компрессов и ванн при золотухе; эфирное масло душицы входит в состав мазей, успокаивает зубную боль. В быту она — средство борьбы с молью.

Растение используют в приготовлении чая, кваса, пива, вин, настоев и ликеров, как пряную приправу к супам и мясным 2-м блюдам, составную часть специй в процессе засола и консервирования овощей, грибов.

Змееголовник

1-летнее растение семейства яснотковых. Культивируют в Закавказье, Краснодарском крае, Крыму и в юго-западных районах Украины. Стебель прямостоячий, 4-гранный, ветвистый, высотой до 80 см. Листья черешковые, продолговато-ланцетовидные, по краям пильчатые, верхние — зеленые с красно-фиолетовым оттенком, нижние — темно-зеленые. Цветки бледно-фиолетово-синие или беловатые, собраны в ложные мутовки, образующие длинные кистевидные соцветия. Семена мелкие, ребристые, продолговато-овальные. Масса 1000 семян — 1,5—2 г. Сортов змееголовника нет, сеют отборы из местных форм.

Растение холодоустойчивое; свето- и влаголюбивое. Затенение и недостаток влаги, так же как и чрезмерная влажность, снижают ароматичность.

Высевают семена рано весной в тщательно подготовленную почву рядовым (ширина междурядий — 45—50 см) или ленточ-

ным 2-строчным способом (50 + 20 см). Норма высева — 0,3 г/м². Заделка семян — на 2—3 см. Всходы появляются через 10—12 дней.

Уход: прополка, рыхления, прореживание растений с расстоянием 8—10 см, поливы.

Зеленую наземную массу срезают до цветения. Урожай зелени до 2 кг/м².

Змееголовник легко вырастить в комнатных условиях в осенне-зимний период. Чтобы ускорить появление всходов, семена намачивают в течение суток, проращивают до наклевывания 3—5% их и высевают в ящики высотой 12—15 см с хорошо удобренной огородной землей или почвенной смесью, составленной из 1 части дерновой земли, 1 — перегноя с добавлением 5-й части речного песка. Расстояние между рядками — 5—6 см, глубина заделки семян — 1—1,5 см. После окончательной прорывки растения оставляют на расстоянии 8—10 см одно от другого. Удаленные растения употребляют в пищу. В дальнейшем листья срезают по мере необходимости. Растения регулярно поливают, 1—2 раза в месяц подкармливают полным минеральным удобрением (1—1,5 г на 1 л воды).



Зелень — приправа к различным блюдам: эфирные масла, содержащиеся во всех частях растения, придают приятный лимонный запах, пряный вкус.

Используется при консервировании в качестве ароматизатора компотов из алычи, яблок, черешни, джемов, варенья, мармеладов, соков, желе в составе с другими пряностями. Один из лучших медоносов. Декоративен.

Иссоп

Многолетнее травянистое растение семейства яснотковых. Родина — Средиземноморье. Культура, известная с древности, получила распространение в средние века. В диком виде встречается на каменистых местах в Крыму, на Кавказе, в лесостепной и степной зоне Казахстана, в предгорьях Алтая. Культивируется в Средней Азии, на Украине, Кавказе.

Растение до 70 см высотой с 4-гранным стеблем, ланцетовидными сидячими листьями и темно-голубыми, розовыми или белыми цветками. Цветет с июля по октябрь. На одном месте растет 3—4 года. Неприхотливо, но любит известковые почвы, солнечные и умеренно увлажненные участки. Засухоустойчиво, хоро-

шо зимует в открытом грунте, малотребовательно к удобрениям. Семена мелкие, яйцевидно-заостренные, темно-бурого цвета. Масса 1000 семян — 1,5—1,8 г. Размножается семенами, делением кустов и черенками. Посев производится рано весной. Семена высевают рядами с расстоянием 70 см. Заделывают на глубину до 2 см. На 1 м² расходуют до 15 г семян. Всходы появляются через 2—3 недели. Можно культивировать через рассаду, а также путем черенкования и деления куста.

Уход состоит из рыхлений и прополок. Прореживают растения в рядках на 30—40 см. В период вегетации достаточно 2—3 обильных поливов.

К уборке зелени приступают в начале цветения, ведется она в течение лета. При благоприятных условиях после срезки растения хорошо отрастают.

Для получения семян используют растения 2-го года жизни. Семена созревают в августе. Как только они станут буреть, верхушки побегов надо осторожно срезать.

Трава иссопа в медицине — отхаркивающее средство при кашле и хронических бронхитах, бронхиальной астме, а также применяется против хронических воспалений желудочно-кишечного тракта. Наружно — как ранозаживляющее.



Пищевое использование иссопа: свежие и сушеные листья и цветки — приправа к салатам, супам, мясным и овощным 2-м блюдам. Иссопом отдушивают ликеры.

Канупер

Многолетнее растение семейства астровых. Растет в диком виде в южных областях России, в Армении, Северном Иране. Высота растения — до 80 см. Стебель ветвистый, с опушенными черешковыми листьями, зубчатыми по краям. Цветки собраны в соцветие — мелкую корзинку. Цветет в июле — сентябре. Семян не образует. Размножается делением корневищ. Неприхотливое, жаростойкое, не выносит засоления. В культуре используют отборные дикорастущие формы.

В целях получения высокого урожая надо размещать его на плодородных, хорошо освещенных участках, так как плантация канупера поддерживается для использования 5—6 лет.

Перед посадкой проводят глубокую обработку почвы, вносят органические и минеральные удобрения. Посадку корневищ

ведут осенью или весной. Расстояние между растениями — 50—60×70 см. Заделка корневищ — на глубину 6—8 см.

Уход заключается в проведении своевременных прополок и рыхлений. После сбора урожая желательна подкормка.

Уборку зелени можно вести в год посадки. Растения срезают на высоте 12—15 см от поверхности почвы.



Зелень канупера имеет приятный аромат, обусловленный эфирными маслами. В свежем или сушеном виде ее используют в кулинарии для ароматизации пищевых продуктов и как специи в соленьях и маринадах.

Каперсы (каперсник, каперцы)

Многолетнее вьющееся или стелющееся растение семейства каперцевых. Распространено на юге СНГ. В диком виде растет в Крыму, Дагестане, Азербайджане, Средней Азии. Ветви растения — до 1,5 м длиной. Листья округлые или эллипсовидные на коротких черешках. Молодые листья и концы ветвей в белом войлочном опушении. Цветки большие, бледно-розовые, белые или слегка желтоватые. Цветет в мае — сентябре. Плод — стручковидная ягода с красноватой мякотью; мелкий, мясистый. Семена бурые, мелкие, в поперечнике около 3 мм. Размножается семенами и вегетативно. В пищу идут цветочные почки. С одного куста их можно собрать до 3 кг.



Каперсы придают пище приятный кисловатый привкус, обусловленный содержащимся в них эфирным маслом. Кроме того — они витаминизируют пищу благодаря наличию в них рутина и аскорбиновой кислоты. В плодах — 18% белка и 31% сырого жира. Соленые и маринованные каперсы (нераскрывшиеся цветочные почки) — приправа ко 2-м блюдам, соусам, супам. На Кавказе употребляют “джонджоли” — заквашенные молодые веточки с цветками — как приправу и холодную закуску. Молодые плоды солят. В Армении и Ферганской долине спелые плоды едят в сыром виде.

Катран, степной, татарский, восточный

Многолетнее травянистое растение семейства капустных. Хороший заменитель хрена. В диком виде распространен в предгорных районах Крыма и Кавказа. В культуру введен в 60-х годах текущего столетия. Размножается семенами, иногда корневищными побегами.

Корень стержневой, слаборазветвленный, мясистый, длиной

50 см и более, диаметром 2,7—7 см, массой 500—600 г; проникает глубоко в землю и поэтому не вымерзает. Мякоть белая с кремовым оттенком. Листья крупные, длиной 60—93 см, шириной 28—72 см, зеленые и сизые, по краям зубчатые, с выемкой. Зацветает катран в 2—3-летнем и более позднем возрасте. Растение достигает 90—145 см высоты. Стрелкование начинается в конце апреля — начале мая, цветение — со 2-й половины мая до середины июня. Цветки белые с приятным медовым ароматом, собраны в кистевидное соцветие. Плод — нераскрывающийся стручок с развитым верхним члеником.

Семена похожи на капустные, покрыты прочной оболочкой, имеют глубокий период покоя. Созревая, створки плода плотно ссыхаются, становятся деревянистыми, трудно отделяются от семян. Поэтому семена высеваются вместе с плодом. Масса 1000 семян — 33—36 г. Созревают семена в июле неодновременно, легко осыпаются. Если они попадают на влажную землю с еще не отвердевшими створками плода, то прорастают и зимуют в фазе семядолей — 1—2 настоящих листьев.

Распространен сорт Крымский; возделывают и местные формы. Растение засухоустойчивое, требовательное к свету, затенение переносит плохо, особенно в первые фазы роста. Морозостойко, семена начинают прорастать при 3—4°, всходы выдерживают заморозки до 5—6°. Оптимальная температура для быстрого и активного роста растения — 20—25°.

Катран хорошо растет на легких, плодородных почвах, кислые не пригодны.

Сеют его в августе-сентябре в тщательно подготовленную почву после уборки бобовых, весенней посадки картофеля и иных ранних культур, кроме редиса и капусты. Под перекопку почвы вносят 3—4 кг/м² перегноя, 30—40 г суперфосфата, 15—20 г калийной соли, 8—16 г аммиачной селитры. Возможен и весенний посев, но обязательно после стратификации семян в течение 90—100 дней при переменных температурах от плюс 5° до минус 5°. Сначала семена намачивают в теплой воде, затем смешивают с влажным песком (3—4 его части на их 1 часть), насыпают в ящики и помещают в подвал или холодильник.

Посев проводят рядовым способом с шириной междурядий 60—70 см. Норма высева — 0,7—1 г/м², глубина заделки — 2—3 см. Лучше вырастить 35—45-дневную рассаду, ког-

да растения образуют 4—5 настоящих листьев, и высаживать ее в открытый грунт после окончания заморозков на расстоянии 35—45 см в ряду. При размножении корневыми отпрысками в качестве посадочного материала используют боковые корешки, срезанные с толстых корней катрана в осеннюю уборку. Нижние концы корешков подрезают в косом направлении, а верхнюю их часть, прилегающую к толстому корню, — перпендикулярно продольной оси. Черенки длиной 20—30 см связывают в пучки и складывают в подвал или траншею, поддерживая в них температуру около 0°.

Рано весной черенки высаживают наклонно (под углом 45°) в борозды глубиной 10 см. В них колом продавливают углубление 5—6 см, помещают нижние концы черенков, обжимают вокруг них почву. А черенки наклоняют и окучивают почвой, делая небольшой гребень.

В 1-й год жизни растения плохо борются с сорняками, поэтому необходимо обеспечить хороший уход: периодические рыхления, прополки, поливы.

С образованием 2-го настоящего листа проводят прореживание растений на 35—45 см. На следующий год ранней весной участок боронуют и вычесывают старую ботву. К концу 2-го года после посева корни достигают товарной толщины и готовы к уборке. Вегетационный период (от посадки черенков до уборки) — 156—162 дня. Урожайность корней катрана при уборке вручную на глубину 5 см — 2—2,1 кг/м². Почву катран не засоряет, возможно отрастание единичных отростков, остающихся после уборки.

На одном месте катран растет 5 лет. На зимнее хранение отбирают здоровые, без механических повреждений, корни диаметром более 2 см. Сразу же после уборки, не допуская подсыхания, корни закладывают в слегка увлажненный песок на хранение в подвалы, овощехранилища.



В пищу корни употребляют весной — молодые листья и цветочные стебли. В корнях катрана — 33,8—34% сухого вещества, 7,3—8,9% сахаров, 49—88 мг аскорбиновой кислоты на 100 г сырой массы.

Из корней катрана можно приготавливать соусы, салаты. Употребляют их в пищу в отварном и печеном виде. Молодые отбеленные листья и стебли отваривают в подсоленной воде и добавляют приправу из масла и сухарей. Корни и листья используют в засолке и мариновании огурцов, томатов и других овощей.^а

также как сырье для консервной и овощесушильной промышленности. Хороший медонос.

Ледяной соус. По 1,5 стакана катрана и сметаны, 1 столовую ложку майонеза и уксуса соединить, добавить 1 чайную ложку сахарного песка, соль по вкусу, перемешать и поставить на 6 ч в морозильную камеру холодильника, затем подавать к столу.

Холодный соус. 0,5 стакана крошек белого мягкого хлеба, 1 — сметаны, 1 столовую ложку уксуса соединить и хорошо взбить; добавить 0,5 стакана катрана, 1 чайную ложку сахарного песка, соль по вкусу.

Горячий соус. 2 яичных желтка взбить, влить 1 стакан сметаны, перемешать и соединить с 0,5 стакана тертого катрана; подогреть на слабом огне, непрерывно помешивая; когда загустеет, снять с огня, добавить по чайной ложечке лимонного сока и сахарного песка, соль по вкусу. Подать к столу с отварным (жареным) мясом или рыбой.

Соус из катрана и яблок. 1 яблоко, 100 г катрана натереть на терке, смешать, полить уксусом и растительным маслом, посолить и подсластить по вкусу, добавить бульона или сливок (по 1—2 чайной ложке).

Весной употребляют в пищу молодые мясистые побеги и листья, отваривая их в подсоленной воде, а затем заправляют маслом и обсыпают сухарями.

Мясо с катраном. Мясо (500 г) залить горячей водой, поперчить, посолить по вкусу, положить 1 лавровый лист и другие приности, варить на слабом огне до мягкости. Затем добавить мелко нарезанную петрушку, 1 луковицу, 500 г картофеля кубиками и варить до готовности. Мясо нарезать полосками, заправить жареным катраном (0,5 стакана). Картофельный бульон посыпать зеленью свежей петрушки и подать отдельно.

Подливка из катрана. 100 г этого растения вымыть, очистить и натереть на терке; сбрызнуть уксусом; 50 г сливочного масла разогреть, смешать с 40 г муки, залить 250 мл мясного бульона и дать 1 раз закипеть; затем влить 2 яичных желтка, хорошо размешать, не кипятить. Подать к столу с вареным мясом или рыбой.

Кервель листовая, обыкновенный, или садовый

1-летнее травянистое растение семейства сельдерейных. В культуре был известен еще древним грекам и римлянам, но широкое распространение нашел с середины 16 в. В диком виде растет в европейской части СНГ и южных странах Европы.

Растение имеет тройкоперисторассеченный гладкий или курчавый лист. Стебель заканчивается соцветием — зонтиком, в который собраны мелкие белые цветки. Период цветения растянут. Плод — двухсемянка; созревая, рассыпается на узкие длинные черные семена. Масса 1000 семян — 1—3 г.

Кервель корневой, или бутень клубненосный, кервельная репа

2-летнее растение, распространенное в Европе, Азии и СНГ, главным образом на Кавказе, растет на залежах, опушках, по кустарникам, в посевах хлебных злаков. Некоторые его виды ядовиты для скота. Бутень Прескотта часто встречается в Европейской части СНГ, Сибири, Средней Азии. Стебли его до 180 см высотой. Листья триждыперисторассеченные. В 1-й год вырастает морковный корень, на 2-й — клубневидное образование.

В культуру введен кервель листовый. Он наряду с укропом является первой пряной зеленью весной. Сорта: Обыкновенный, Курчаволистный, Темно-зеленый, Позднострелкующий.

Культура неприхотливая. Растет на любых почвах. Наиболее пригодны достаточно увлажненные, полутенистые места.

Выращивают посевом семян, которые прорастают при температуре 20—30°. Кервель — холодостойкая культура. Посев семян начинают рано весной и продолжают до середины июня с интервалом 10—15 дней. Размещение растений двустрочное (50 + 20) или рядковое (45—60 см). На 1 м² высевается 1—1,5 г семян. Всходы появляются через 15—20 дней. По достижении 5 см высотой их прореживают в рядках на расстоянии 15—20 см.

Уход заключается в прополках, рыхлении и поливах.

Уборка зелени начинается через 4—6 недель после посева, до начала цветения растений.



В народной медицине сок кервеля используют при лихорадке, головокружении, желтухе, воспалении дыхательных путей, туберкулезе и других истощающих заболеваниях, а также как тонизирующее и активизирующее работу органов пищеварения средство. Сок кервеля обладает мочегонным действием, применяют против золотухи, лишая, кожного зуда, геморроя.

В пищу употребляют молодую зелень как приправу к салатам, супам, мясным блюдам. Из стеблей и молодых листьев готовят щи и салаты. Клубневые корни кервеля Прескотта и кервеля клубненосного тоже годятся в пищу.

Кориандр (кишнец, кинза)

1-летнее растение семейства сельдерейных. Родина — страны Средиземноморья, где он находил применение уже в древние

времена. Как пряное и лекарственное растение кориандр знали в Египте, Палестине, Индии. В диком виде растет на Кавказе, в т. ч. Северном, в Средней Азии и Черноземной полосе России, на Украине.

Растение до 120 см высотой. Имеет прямостоячий, сверху ветвистый стебель. Листья разделены на многочисленные узкие дольки. Цветки белые и розовые, собраны в соцветие ложный зонтик. Цветет с июля по август. Зрелые плоды желтовато-бурые, шаровидной формы, сладко-пряного вкуса, с сильным специфическим запахом. Масса 1000 семян — 5—7 г, у крупноплодных сортов — до 15 г.

Культура холодостойкая, не повреждается небольшими заморозками. Семена дружно прорастают при температуре 4—6°. Растет на плодородных, структурных и влажных почвах. Посев семян ведут с ранней весны с интервалом в 2—3 недели, обеспечивающим получение свежей зелени в течение всего лета.

Выращивают сорта Октябрьский 713, Алексеевский 26, Алексеевский 704 и местные популяции. Почву под кориандр хорошо готовят. Осени вносят навоз. Растения размещают широко (50 см) или ленточно двухстрочно (50—20 см). Семена заделывают на 2—3 см. Норма посева их 1—1,5 г на 1 м².

Сорняки можно уничтожить боронованием граблями до всходов, по всходам и при развитии 3—4 настоящих листьев. Междурядья следует хорошо рыхлить. Сорняки удалять.

Выращивая на семена, следует иметь в виду, что в период от стеблевания до цветения растение наиболее требовательно к влаге. Высокие температуры в период цветения (более 34°) вызывают стерильность пыльцы, поэтому на семена нужно оставлять ранние посевы.

Уборка на семена производится, когда побуреет 50% зонтиков.



Зелень и семена кориандра богаты эфирными маслами, витаминами B₁, B₂, C, каротином. Плоды кориандра применяют в медицине как улучшающее пищеварение, противогеморройное, отхаркивающее и ранозаживляющее средство. Настойка и отвары их обладают успокаивающим и противосудорожным эффектом, эфирное масло кориандра — желчегонным, антисептическим, ранозаживляющим и усиливающим деятельность пищеварения свойствами.

В пищу семена кориандра употребляют для ароматизации хлеба, кондитерских изделий, маринадов, соусов, колбас, сыров, ликеров, пива, в кулинарии — при

приготовлении блюд из мяса и дичи. Зелень едят в свежем виде, что важно не только в пищевом отношении, но и как источник витаминов. Для длительного хранения зелень, собранную в период цветения, сушат на воздухе.

Любисток

(заря лекарственная, дудочник, любим-трава, любисток аптечный)

Многолетнее травянистое растение семейства сельдерейных. Произрастает почти в каждом дворе на Украине. В 1-й год образует розетку прикорневых листьев, во 2-й — цветет и образует семена. Растение достигает 2 м высоты. Листья дважды-триждыперисторассеченные, крупные, темно-зеленые, блестящие, на ощупь прохладные благодаря содержащемуся в них эфирному маслу. Стебель внутри пустой (отсюда название дудочник). Цветки мелкие, светло-желтые, соцветие — зонтик (как у укропа). Плод — светло-коричневая двухсемянка 5—7 мм длиной. Масса 1000 семян — 2—3 г.

Растение морозоустойчивое, хорошо зимует в открытом грунте. Осенью, под перекопку почвы, вносят 3—4 кг/м² перегноя, 20—25 г суперфосфата, 15 г калийной селитры; весной, под боронование, — 8—10 г аммиачной селитры.

Высевают семена ранней весной рядовым способом с шириной междурядий 60—70 см. Норма высева семян — 0,7—0,8 г/м², глубина заделки — 2—3 см.

Уход — полки и рыхления, поливы, прореживание растений в фазе 3—4 листьев на расстоянии 15—20 см. Срезку листьев проводят за сезон неоднократно. Урожайность достигает 10—14 кг/м².

Любисток можно выращивать зимой на подоконнике в ящиках высотой 12—15 см с хорошо удобренной огородной землей. Семена перед посевом сутки намачивают в теплой воде, затем проращивают до наклевывания, немного подсушивают и сеют рядами на расстоянии 5—6 см, в ряду — 3—4 см. Глубина заделки — 45 см. Температура воздуха не должна превышать 15—20° днем и 10—12° ночью. Поливают растения 1—2 раза в неделю, при загущении прорывают.

Пригоден он и для выгонки зелени в зимний период. С этой целью осенью, до наступления заморозков, корни выкапывают,

обрезают листья, не повреждая верхушечные почки. Хранят их в подвале, постепенно помещая на выгонку, как сельдерей.



Все растение имеет очень резкий, стойкий специфический запах, напоминающий запах сельдерея. В пищу употребляют зелень и корень. Листья и молодые стебли используют в свежем виде или сушеными как пряную приправу в кулинарии, солениях и маринадах. Высушенные корни — как пряность, свежие — для варенья и цукатов. Даже небольшие добавки зелени любистка изменяют вкус и придают консервам своеобразный грибной аромат.

В народной медицине любисток применяется как мочегонное и сердечное, отхаркивающее, очищающее, болеутоляющее средство, при болезнях, почек, сердца, легких, желудка, кишок. Кроме того при белых (отвар корня) и (как облегчающее средство) родах, а также болезненных скудных менструациях (отвар травы), малокровии. Наружно отвар корня предотвращает выпадение волос, а листья, особенно немного смятые (если их прикладывать ко лбу) облегчают головную боль любого происхождения.

Майоран

Многолетнее растение семейства яснотковых. Древние греки были убеждены, что оно приносит радость и придает мужество. Его издавна культивировали в Древнем Египте, Греции, Риме и очень ценили как пряное, лекарственное и декоративное растение. В настоящее время в диком виде и в культуре майоран произрастает в тропиках, странах Южной и Центральной Европы, в Китае, США. В СНГ его разводят на Украине, Кавказе и в Средней Азии.

Растение до 50 см высотой, с ветвистым стеблем, мелкими продолговато-овальными листьями, покрытыми железистыми волосками беловатого цвета. Цветки, красноватые или белые, собраны в головчатую мутовку. Цветет в июне — августе. Плод состоит из 4 очень мелких односемянных орешков. Семена коричневые или желтые, с сильным специфическим запахом.

Растение теплолюбивое, может повреждаться слабыми заморозками. Хорошо растет на легких гумусных нейтральных почвах, на участках, хорошо прогреваемых солнцем, обеспеченных влагой. Культивируется как 1-летнее растение. Семена высевают 2—5-строчными лентами в тщательно обработанную почву. Глубина заделки семян — около 1 см. На 1 м² площади расходуется 0,3 г семян. Всходы появляются через 3—4 недели. Можно вырастить сначала рассадой, а затем высадить ее ширококорядно через 45 см или ленточно. Расстояние между растениями в рядке — 10—15 см.

Уход за растениями состоит из своевременных прополок, рыхлений и поливов.

Уборка проводится в начале цветения. Растения срезают на высоте 5 см, связывают в пучки, сушат под навесом. Семенные растения культивируют до побурения большей части семян.



В зелени майорана — до 20% сухого вещества, аскорбиновая кислота, каротин, рутин, около 0,4% сладковато-горького пряного эфирного масла с запахом кардамона. В народной медицине трава майорана используется как тонизирующее, противокатаральное средство и при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, сопровождающихся вздутием живота, поносами, коликами. Майорановое масло полезно против варикозного расширения вен, подагры, ревматизма.

Как пряность майоран используется при изготовлении колбас, консервов, вин. Рубленые листья употребляют в свежем, сушеном и поджаренном виде, как пряность — для ароматизации уксуса, чая, в качестве приправы к различным блюдам.

Мелисса, лимонная мята, лимонная, пчелиная трава, раевник

многолетнее травянистое растение семейства яснотковых. Родина — Южная Европа, где оно известно с древних времен. Уже тогда ее специально культивировали как медонос. Мелиссный мед обладает высокими качествами. Растет на сорных местах, по лесным опушкам, среди зарослей кустарников в южных областях европейской части СНГ, на Кавказе, в Крыму, Средней Азии.

Растение 50—120 см высотой с прямым 4-гранным ветвистым стеблем. Листья черешковые, яйцевидные, по краям зубчатые, опушенные. Цветки на коротких цветоножках сидят в пазухах верхних листьев, собраны по 3—10 шт. Венчик цветка беловатый или розовый, с красным пятном. Плоды — яйцевидные бурые гладкие орешки.

Мелисса — холодостойкое растение. Зимует в открытом грунте. Семена прорастают при 10—12°. Лучшая температура для роста и развития — 20—25°. Отзывчива к плодородию и хорошо му увлажнению почвы. Любит открытые, светлые, солнечные места. В тени не вянет, но становится менее душистой.

На одном месте растет 3—5 лет. Размножается семенами, делением куста, отводками. Посадку ведут по схеме 70×25—30 см весной.

Размножая семенами, сначала закладывают рассаду. В марте

высевают 1,5—2 г/м² семян и выращивают до 35—45-дневного возраста как любую рассадную культуру. Уход состоит в поддержании почвы рыхлой и свободной от сорняков.



Листья мелиссы богаты аскорбиновой кислотой, каротином. Эфирное масло с лимонным запахом. Есть горечь и дубильные вещества.

В медицине мелисса используется как противосудорожное и болеутоляющее средство. Еще Ибн Сина хвалил ее за то, что она повышает работоспособность, прогоняет меланхолию. В Литве ее настои с майораном применяют в целях укрепления памяти.

В пищу употребляют молодую зелень в качестве приправы к супам, салатам, грибам, рыбе, для ароматизации напитков, уксуса, ликеров и вина. В Дании с мелиссой консервируют мясо.

Суп овощной с мелиссой. В обычный овощной суп за 3—5 мин до окончания варки добавить 20 г измельченной свежей мелиссы. Суповая заправка из мелиссы такова. Берут 100 г сухого порошка крапивы, 50 г такого же порошка мелиссы, смешивают. Им можно заправлять супы.

Чай сборный с мелиссой. По 1 части сушеной травы зверобоя, цветов липы, мелиссы соединить, измельчить, перемешать и использовать для заварки. Хранить в темном сухом месте.

Мята перечная

Многолетнее растение семейства яснотковых. Возделывается около 250 лет. Распространена повсеместно. В питании используется несколько ее видов. В 17 в. путем гибридизации получена мята перечная. Встречается в диком виде. В Закавказье выращивают мяту яблочную с нежным ароматом и вкусом.

Растение с хорошо развитыми горизонтальными корневищами и прямыми 4-гранными ветвистыми стеблями. Высота растения до 1 м. Листья заостренные, удлинненно-яйцевидные, по краю остропильчатые, до 8 см длиной и 20 см шириной, сидячие, на коротких черешках. Цветки розовые или бледно-фиолетовые, мелкие, собраны в ложные мутовки, образующие верхушечные соцветия. Семена мелкие, коричневые. Плод состоит из 4 орешков, завязывается редко. Цветет в июне—октябре.

Мята — растение умеренного климата. В природе любит поймы рек, сырые луга и леса, участки вблизи водоемов. В культуре требовательна к плодородию, влажности, хорошей обработке почвы.

Размножается делением корневища, реже — рассадой. На одном месте растет 3—4 года. Растения надо размещать с площа-

дью питания 70×20—70 см. В период вегетации периодически рыхлить, поливать, уничтожать сорняки.

Зелень убирают в начале цветения (сушат впрок). В течение вегетации делают 2—3 среза.



В сухих листьях — до 3% эфирных масел, обладающих способностью рефлекторно расширять сосуды сердца, головного мозга, легких, что обуславливает ценность мяты в медицине. Кроме того, мята содержит каротин, флавоноиды и органические кислоты. У мяты — успокаивающее нервную систему и болеутоляющее свойство. Настои листьев применяют как желчегонное, улучшающее пищеварение, особенно при повышенной кислотности желудочного сока.

В кулинарии — пряная приправа к сырам, салатам, супам, рыбным и овощным блюдам. Добавление мяты в молоко предупреждает его скисание и удлиняет срок хранения. При квашении капусты частями кочана мята способствует их длительному хранению и придает высокие вкусовые качества. Чай и квас, приготовленные с мятой, — ароматные, вкусные, освежающие напитки.

Нигелла (черемушка посевная, девица в зелени)

1-летнее травянистое растение семейства лютиковых. Возделывают ради семян. Используется как пряность в странах Ближнего Востока, Средиземноморья, южной части Западной Европы, в СНГ — в Центральных районах европейской части, изредка — на Северном Кавказе. Листья двояко- или тройкоперисторассеченные (доли узкие). Цветки одиночные, с 5 лепестковидными голубыми чашелистиками, зеленоватыми мелкими лепестками в виде двугубых нектарников и многочисленными тычинками.

Плод — многolistовка из 5—10 большей частью сросшихся листовок. Семена черные, 3-гранные. Внешне очень схожи с семенами лука. Вегетационный период — 140—160 дней. Сортов нигеллы нет, выращиваются различные местные формы. Растение холодостойкое; семена начинают прорастать с наступлением 2—5° тепла.

Осенью, под перекопку почвы, вносят 2—3 кг/м² перегноя, 20—30 г суперфосфата, 15 г калийной селитры. Посев проводят как можно раньше весной рядовым способом с междурядьями 45 см и ленточным 2-строчным по схеме 50 + 20 см. Норма высева — 0,5—0,6 г/м²; глубина заделки — 3—4 см. До и после посева почву прикатывают. Уход: рыхления, прополки, поливы. Всходы

дважды прорывают — в фазе 2—3 настоящих листьев на расстоянии 5—7 см и через 10—15 дней после 1-й прорывки — на 15—20 см; 1—2 раза подкармливают органическими удобрениями.

Уборку проводят в начале созревания семян. Семенные многolistовки срезают со стеблями 20—30 см, просушивают, обмолачивают, семена сортируют.



В пищу используют семена, обладающие острым перечным вкусом и пряным мускатным запахом, как приправу в кулинарии, в хлебопечном и кондитерском производстве, в консервной промышленности. Нигелла — хороший медонос; декоративна.

Перец острый

Многолетний полукустарник семейства пасленовых. Происходит из Мексики и Гватемалы. Индейцы тропической Америки возделывали его с давних времен. Перец в их быту по значению можно сравнить с солью для белого населения. В России первое упоминание о перце относится к 1616 г. А в середине 19 в. его уже возделывали в промышленном масштабе в районе Астрахани. В Крым эта культура пришла из Малой Азии, а в Молдавию и на юг Украины — из Болгарии.

В культуре перец выращивается как 1-летнее растение.

Растение до 60 см высотой, с ветвистым стеблем, заостренными листьями, крупными белыми цветками, сидящими по 1—2 в развилках ветвей. Плод — кожистая, малосочная, малосеменная ягода. Цветет с июня. Период цветения растянут. Плодоносит с июля до заморозков.

Распространены сорта острого перца с мелкими округлыми, короткоконусовидными (Поломский), пальцевидными (Астраханский 147, Украинский горький), удлинено-клиновидными (Кайенский) плодами и др.

Агротехника острого и сладкого перца имеет много общего. Следует иметь в виду, что у острого перца более длительный период вегетации, убирается в основном в фазе биологической спелости. Выращивают его главным образом через рассаду. Посев семян ведут в сроки, позволяющие к высадке иметь 55—60-дневную рассаду. Перед посевом желательно обработать микроэлементами (бором, марганцем, кобальтом) из расчета 17—20 г пудры на 1 кг семян. Можно замочить на 24 ч при температуре 20—22° в 0,05—0,1-процентном растворе сернокислого марганца, 0,001—0,005-

процентной сернокислой меди и 0,005—0,05-процентной борной кислоты. Рассадку возделывают в теплом парнике или тепличке. Оптимальная температура для прорастания семян 20—25°, после появления всходов сена 4—5 дней снижают до 10—15°, чтобы стимулировать корнеобразование, а затем вновь повышают до 22—28°. Если рассадку выращивают с пикировкой, эту работу проводят в фазе 1-го настоящего листа. Рассадку регулярно поливают, подкармливают.

Доброкачественная рассадка в течение 10—12 дней после высадки хорошо приживается, трогается в рост. В это время желательно сделать подкормку минеральными удобрениями. В период плодоношения подкормку повторяют сброженным коровяком в сочетании с минеральными удобрениями. Перец очень требователен к влаге и теплу. Урожай плодов идет главным образом на переработку.



В плодах перца острого содержится алкалоид, капсаицин, обладающий жгучим вкусом и раздражающими свойствами, эфирное и жирное масла, стероидные сапонины, красящее вещество с каротиноидами, витамины, особенно С, Р, Р₁, В₁, В₂.

Красный молотый перец используется как приправа. Плоды его идут в качестве специй при консервировании.

В медицине настои в смеси с подсолнечным маслом втирают при микозах, ишиасе, обморожениях. В Мексике отвар перца применяют против лихорадки и водянки, на Украине — от простуд. Гомеопатический препарат капсикум лечит катары верхних дыхательных путей, воспаление легких, заболевания желудочно-кишечного тракта, радикулиты.

Розмарин

Вечнозеленый многолетний кустарник семейства яснотковых. В естественных зарослях распространен в средиземноморских странах. В диком виде встречается в Южной Европе. В СНГ культивируется в Крыму, Закавказье и Средней Азии. Введен в культуру в 17 в.

Растение до 2 м высотой, сильно ветвистое. Листья кожистые, линейные. Цветы белые или сине-фиолетовые, собраны в густые метельчатые соцветия. Цветет в апреле-мае и июне-сентябре. Плод — буроватый округлояйцевидный орешек.

Размножается черенкованием 1-летних побегов и отводками, реже семенами. Хорошо растет на рыхлых, достаточно перегнойных почвах. Размещают его на солнечных участках.

Размножая семенами, их высевают на рассаду в феврале-марте. Всходы появляются на 25—30-й день. Сеянцы можно распикировать в парник и вырастить рассаду, которую затем высаживают в грунт.

Используют для закладки плантации и укоренившиеся черенки. С этой целью летом нарезают черенки длиной 10 см и высаживают в питомник на расстоянии до 10 см в ряду и 25—30 см между рядами на глубину 5 см. Гряды мульчируют перегноем или листом. К осени следующего года молодые растения готовы к посадке. Размещают их с площадью питания 60×100 см. В течение вегетации участок поддерживают в чистом и рыхлом состоянии, поливают и подкармливают растения. Через каждые 2 года на участок вносят навоз из расчета 15—20 кг/м². На зиму растения окучивают. Весной куст подрезают на 3—4 почки.

Уборку урожая начинают с растений 2—3-летнего возраста. Молодые побеги удаляют до цветения.

Через каждые 7—8 лет кусты омолаживают, срезая их у поверхности земли. При хорошей агротехнике выращивания и правильной срезке куст можно держать на участке 20—30 лет.



Лечебное действие розмарина используется в гинекологии, против нервных расстройств, невроза сердца, упадка сил, головокружения, ослабления памяти. Настои травы обладают желчегонным свойством, лечат астму, бронхит, катары желудка, метеоризм. Мази, компрессы и ванны с розмарином эффективны в борьбе с подагрой, нефритами и невралгией, ранами и фурункулами. Настоем листьев полощут больное горло.

Спиртовым настоем травят бытовых насекомых.

Листья, молодые побеги и цветки розмарина в свежем и сушеном виде применяют как специи к мясным, рыбным и овощным блюдам.

Рута душистая (пахучая)

Многолетний полукустарник семейства рутовых. Родина — Южная Европа. Распространена в Китае, Японии, в СНГ — в Крыму. Культивируется как пряное и лекарственное растение в Германии и других странах.

Стебель и листья сизовато-зеленого цвета. Стебель прямой, ветвистый, высотой 30—50 см. Листья очередные, толстые, дважды- или триждыперисторассеченные. Цветки желто-зеленые, собраны в соцветие — полусонтик. Плод — 4—5-гнездная коро-

бочка с черными семенами угловатой формы. Цветет в июне — августе. Размножается семенами. Сеют их ранней весной в тщательно подготовленную и удобренную органическими удобрениями почву. Норма посева — 0,4—0,5 г/м². Глубина заделки — 3—4 см.

Уход: полки, рыхления, поливы. С появлением 2—3 настоящих листьев растения прореживают на 25—30 см. На одном месте может расти 4—5 и более лет.



В пищу идут молодые листья, их добавляют в салаты как пряность — острого, горького вкуса. В больших дозах ядовито.

В лекарственных целях используется трава руты, собранная в период цветения. Все растение имеет сильный своеобразный запах, при высушивании переходящий в аромат, напоминающий аромат розы. Поэтому из руты готовят напитки и отдушки чая. Трава руты обладает антиспазматическим и общеукрепляющими свойствами. В китайской медицине — противоспазматическое средство. Назначают от головных болей, связанных со спазмом сосудов, при волнениях, пневмонии, эпилептиформных судорогах у детей. Входит в различные сборы, применяемые от ревматизма, истощения, малярии. Наружно — от чесотки. В Австрии листья и цветы руты используются при ревматизме, сердечных болезнях, неврозах, подагре, плохом зрении.

Чай из травы руты благоприятно действует на женщин в климактерический период (противопоказан им в состоянии беременности), на мужчин — при импотенции. В отечественной медицине — противоспазматическое, тонизирующее средство, предотвращающее атеросклероз, невротический синдром, особенно в период климакса. Применяется с перерывами под строгим наблюдением врача.

Рута содержит флавонол рутин (рекомендуется при хрупкости сосудов и палачах), фурукумарины (бергаптен, ксантоксин, алкалоиды), 0,124—0,184% эфирного масла. В медицине древних народов использовалась как укрепляющее и противоядное средство.

Тимьян обыкновенный (чабрец)

Травянистое растение или полукустарник семейства яснотковых. Родина — Средиземноморское побережье. Растение пользовалось уважением в Древней Греции, любили его и предки славян. В настоящее время культивируется в Западной Европе, США, Канаде. Пчеловоды ценят его за хорошие медоносные качества. Существует около 30 видов чабреца, из них 13 произрастают в СНГ. Растение имеет сильно разветвленный корень. Многочисленные стебли, снизу деревянистые, серовато-пушистые, 20—50 см высотой, стелются по земле. Цветки мелкие, розовато-лиловые.

Цветет в июне-июле. Семена — очень мелкие орешки, светлые или темно-коричневые. В диком виде растет по склонам холмов и пригорков, в сухих сосновых лесах и в степи. Любит хорошо освещенные, защищенные от ветров, плодородные и водопроницаемые земли.

В культуре разводят посевом семян в грунт или через рассаду. Готовят рассаду в марте-апреле. Всходы появляются на 15—20-й день. В грунт высаживают с междурядьями 45 см и расстоянием в ряду до 20 см.

Культура требует обычного ухода. На 2-й и последующие годы жизни проводят боронование поперек рядков и подкормки растений. На одном месте выращивают 3—5 лет.



В листьях тимьяна — эфирное масло, витамин С, каротин. В лабораторных целях используется трава чабреца. Тимол — дифференцирующее средство. Настои травы, выпитые перед едой, улучшают аппетит, способствуют пищеварению. Экстракт из листьев лечит коклюш и бронхит.

Из свежих листьев и молодых побегов тимьяна можно приготовить салат, приправы к мясным и овощным блюдам, сбрызнуть дичь, ароматизировать колбасы, укус, коктейли, чай, использовать для засолки огурцов.

Напиток с тимьяном. 20 г этой травы, 25 г зверобоя, 1 л воды, прокипятить 10 мин, дать настояться 2—3 ч, отвар процедить, добавить 50 г меда, охладить.

Чабрец в порошок. Листья высушить, размолоть, просеять. Хранить в закрытой посуде. Использовать для ароматизации теста (на 1 кг — чайная ложка порошка), супов, жареного мяса.

Тмин (анис полевой)


Много- или 2-летнее растение семейства сельдерейных. Его ценили в Древней Греции и Риме. Тмин был хорошо известен в средние века: его применяли при выпечке хлеба, добавляли в молоко, варили с ним суп. В диком виде тмин распространен в лесной и лесостепной зонах европейской части СНГ, в Сибири, на Кавказе, в Крыму, Средней Азии, на Украине. Растение — 50—100 см высотой, с бороздчатым ветвистым стеблем, очередными дважды или трижды перисторассеченными листьями, мелкими белыми цветками, собранными в сложный зонтик диаметром — 4—8 см с 8—16 лучами. Цветет на 2-й год в мае-июле, плодоносит в августе. Плод — продолговатая двухсемянка. Семена мелкие, масса 1000 шт. — до 4 г.

Растение холодостойкое. Семена прорастают при температуре 4—6°. Хорошо растет на увлажненных плодородных почвах. Отзывчиво на удобрение. В производстве наличествуют сорта Юнш, Кофель, Динне, Клауссен и местные популяции. Обычно всходы появляются на 18—25-й день после посева. Чтобы ускорить всходы, семена стратифицируют или ферментируют. По методике ВИЛАР их выдерживают во влажных условиях до начала наклевывания единичных семян, затем подсушивают до сыпучести и сеют. Всходы — на 5—7-й день.

Посев производят рано весной или в августе, после культур, под которые вносили органические удобрения, во влажную и хорошо обработанную почву широкоярдным (45 см) или 2-строчным (50 + 20 см) способом. Заделка семян — на 1—1,5 см, норма высева — 10—12 г/м².

Уход: систематические поливы, прополки и рыхления. На 2-м году жизни — удаление старой ботвы, культивация междурядий. В период первой междурядной обработки вносят минеральные удобрения.

Семена убирают с наступлением восковой спелости раздельно. Урожай семян — 8—15 ц/га.



В семенах тмина много белка (около 12%), есть пигменты, смолы, дубильные вещества, флавоноиды, минеральные соли. В них до 16% тминного и 3—8% эфирного масла, в составе которого — карвон, придающий семенам сильный запах. В качестве лекарственного растения тмин применяют в целях улучшения пищеварения, особенно как средство, усиливающее перистальтику и уменьшающее процессы гниения и брожения в кишечнике, а также слабительное, ветрогонное и возбуждающее аппетит. Тмин обладает и желчегонным действием. Усиливает секрецию молока у кормящих матерей.

В пищу идут молодые листья и побеги. Из них готовят салаты и приправы к мясным и рыбным блюдам. Хорошо промытыми корнями и растертыми семенами заправляют первые блюда. Семенами ароматизируют хлебобулочные изделия, напитки, сыры, омлеты, пудинги. Их используют при засолке капусты, огурцов, томатов. В диетическом питании тмин издавна считается желательной добавкой к основным продуктам питания.

Соленые палочки с тмином. Замесить тесто из 250 г муки, 100 г сливочного масла, 1 яйца, молока и сметаны по ложке с добавлением соли; раскатать, нарезать тонкими палочками, обвалять в яйце, соли и тмине; испечь в нежаркой духовке.

Тригонелла (пажитник голубой, хмели-сунели)

1-летнее растение семейства бобовых. Стебель 30—60 см высотой, прямостоячий, ветвистый. Листья продолговатые, перисто-тройчатые, острозубчатые. Цветки голубые, в укороченных

головчатых пазушных кистях. Плод — боб. Возделывается пажитник в садах и огородах Средней Азии и Закавказья как пряная культура. Скороспел, теплолюбив, вегетационный период — 90 дней, неприхотлив к условиям выращивания. Семена высевают в конце апреля — начале мая, когда минует опасность заморозков. Норма высева 0,6—0,7 г/м², заделка на 2—3 см.

Уход: прополки, рыхления, регулярные поливы. Уборку проводят в начале созревания семян.



Соцветия пажитника, убранные в этой фазе, имеют специфический аромат и используются в сухом молотом виде как основная часть таких пряных приправ, как хмели-сунели и аджика. Ароматизируют им сыры и хлеб. В медицине — слабительное, тонизирующее, антигельминтное средство.

Хороший медонос.

Салат из белокочанной капусты с хмели-сунели. Очищенную от верхних листьев капусту тонко шинкуют, помещают в эмалированный таз, присаливают и отжимают вручную до выделения сока, прибавляют растительное масло, хмели-сунели, лимонную кислоту, сахар, зелень свежую мелко нарезанную или сушеную (укроп, кинзу или петрушку) и лук. Массу тщательно перемешивают и укладывают в банки, накрывают крышками и стерилизуют при 100°. Банки емкостью 0,5 л — 35 мин. Немедленно укупоривают. Проверяют качество укупорки и ставят крышками вниз, чтобы охладилось. Употребляют салат как закуску, заправив майонезом или сметаной. Капуста — 800—850 г, масло растительное — 2 столовые ложки, хмели-сунели, лимонная кислота — 1, лук — 150 г, сахар — 1 чайная ложка, зелень свежая — 25 г, сушеная — 5 г, соль — по вкусу.

Укроп

1-летнее растение семейства сельдерейных. Происходит из Средиземноморья. В настоящее время встречается повсеместно. Стебель одиночный, слабоветвистый. Листья рассеченные на линейные дольки. Мелкие желтые цветки собраны в соцветие сложный зонтик. Цветет в июле-августе. Семена мелкие, коричневые и серые. Собирают их в августе-сентябре. Наиболее распространены сорта Армянский 269, Грибовский, Узбекский 243, Супердукат ОЕ.

Скороспел, холодостоек, не повреждается слабыми заморозками. Семена начинают прорастать при 3°. Оптимальная для роста температура — 16—17°, цветения и созревания — 18—20°. Требователен к влаге, особенно в первых фазах. При недостатке влаги в почве листья становятся грубыми и мелкими. Посевы размещают на высокоплодородных, рыхлых, обеспеченных влагой

почвах. Им занимают свободные малоудобные участки около теплиц, парников.

На зелень сеют укроп в несколько сроков. Для возделывания более ранней зелени из открытого грунта семена высевают под зиму. Посев 2—5-строчный или рядовой. Чтобы получить зелень, расходуют 20—25 г семян на 1 м². В семеноводстве норму высева сокращают до 1 г/м². Заделка семян — на 2—3 см. Всходы появляются через 2—3 недели.

Уход обычный. Уборка — по мере необходимости.



Растение обладает приятным специфическим запахом: во всех частях его содержится эфирное масло; в семенах — до 5%, в зелени в 2—3 раза меньше. Кроме того, в семенах — до 20% жирного масла, азотистые и безазотистые вещества, сахар, клетчатка. В листьях и стебле — 52—183 мг% витамина С, 3—128 мг% каротина, витамины В₁, В₂, РР, соли кальция, фосфора и железа. В народной медицине укропную зелень рекомендуют, если наблюдается процесс брожения в кишечнике. Для улучшения пищеварения и как ветрогонное, мочегонное, усиливающее секрецию молока у кормящих матерей, болеутоляющее и успокаивающее при различных коликах, повышенной нервной возбудимости и тревожном сне пьют настои из измельченных семян укропа. Настои травы и семян применяют в начальной стадии гипертонической болезни. Они способствуют расширению и укреплению сосудов, возбуждают деятельность утомленного сердца.

В пищу укроп употребляют как приправу к различным блюдам в свежем, сушеном и соленом виде.

Салат из укропа. Молодые стебли и листья промыть, нарезать, полить растительным маслом, взбитым с лимонным соком и подать через 2—3 ч.

Фенхель (аптечный укроп)

2-летнее растение семейства сельдерейных. Происходит из районов Средиземноморья. В диком виде встречается на каменистых местах Крыма, Кавказа, Копетдага. Различают 2 формы фенхеля — обыкновенный и итальянский, или овощной. Высота растения овощного фенхеля — 40—60 см. Листья многократно рассечены на линейно-волосовидные доли. Листовые пластинки у основания образуют сочное утолщение, которое используют в пищу. С образованием цветочного стебля качество этого утолщения ухудшается. Цветочный стебель прямой, тонкобороздчатый, ветвящийся в верхней половине. Высота его достигает 1,5—2 м. Цветки желтые, мелкие, собраны в 20—25-цветковые зонтики, ко-

торые в свою очередь создают соцветие сложный зонтик, состоящий из 10 зонтиков. Цветет в июне-августе, плоды созревают в июле-сентябре. Плоды — сжатые с боков, продолговато-цилиндрические двухсемянки с сильным запахом. Масса 1000 семян — 3—4 г. Сортов овощного фенхеля немного, наиболее распространены Болонский, Сицилийский, Итальянский, Флорентийский. Они образуют хорошо развитый “кочанчик” — утолщение основания черешков прикорневых листьев.

Овощной фенхель выращивают в 1-, иногда 2-летней культуре посевом семян 0,5 г/м² в грунт или через рассаду. Сеять нужно в хорошо прогретую почву. Размещают его рядами (45 см) или 2-строчно (20 + 50) через 20—30 см в ряду. Почву поддерживают в рыхлом и влажном состоянии. Как только начнет утолщаться стебель, растение слегка окучивают, чтобы сочное мясистое образование из черешков становилось более нежным. Когда утолщение достигнет среднего яблока, наступает пора уборки. Чтобы увеличить срок поступления урожая, делают повторные посевы через каждые 2—3 недели. Растение чувствительно к морозу, поэтому уборку урожая заканчивают до наступления заморозков.

Выделяют семенной участок. Растения перед зимовкой слегка окучивают. На 2-й год получают семена.



В семенах фенхеля содержатся жиры, сахар, белки и 4—8,5% эфирного масла. В медицине из них делают лекарства с отхаркивающим, слабительным и снижающим желудочно-кишечные спазмы свойствами. Отвары плодов обладают ветрогонным, желчегонным и успокоительным свойствами, возбуждают аппетит.

В листьях — 12,5—16,6% сухого вещества, 2,25% белка, до 90 мг% аскорбиновой кислоты, 6,4—10,5 мг% каротина. Они — ценный источник рутина.

В пищу идут “кочанчики”, а у обыкновенного фенхеля — листья. “Кочанчики” используют в десертных блюдах, в качестве компонента салатов и для тушения; зелень — в засолке овощей, а семена — как пряность при выпечке хлеба, печенья и при приготовлении мясных, овощных блюд и ликеров.

Салат из фенхеля. Молодые побеги, “кочанчики” мелко нарезать, добавить лук, посолить, заправить растительным маслом и соком лимона или майонезом.

Фенхель тушеный. “Кочанчики” мелко нарезать и тушить с маслом и репчатым луком или пореем; заправить соусом, приготовленным на мясном бульоне, или сметаной.

Хрен

Многолетнее растение семейства капустных с крупными длинными листьями, тонким малооблиственным цветоносным

стеблем на старых кустах и мощными корнями диаметром 3—5 см. Цветки белые, в редких удлинённых кистях. Плод — укороченный стручок с 2—4 темно-красно-коричневыми семенами. Масса 1000 семян — 0,3 г. Семена в культуре завязываются редко. Основной и единственный способ размножения хрена — вегетативный — отрезки 1-летних корней материнского корневища. В диком состоянии широко распространен в Европе. Хрен — растение холодостойкое и морозостойчивое, зимует в открытом грунте. Лучше развивается на плодородных, легких суглинистых и супесчаных, достаточно увлажненных почвах. Непригодны песчаные, глинистые тяжелого механического состава почвы, заливные поймы и низины. К свету нетребователен, может расти в затененных местах. От недостатка влаги в почве сильно ухудшается качество продукции — корни деревенеют, ветвятся, теряют сочность. На тяжелых связных почвах хрен грубеет и приобретает чрезмерно острый вкус, на песчаных почвах он становится безвкусным. Наиболее распространен местный сорт хрена Татарский. Имеются сорта Атлант, Валковский. Выращивать хрен надо на специально отведенном участке, так как оставшиеся после уборки многочисленные обломки корневищ в пахотном слое и на поверхности почвы отрастают и дают новые побеги. Корневища верхового хрена слабые, изогнутые, от них нельзя получить ни посадочный материал, ни товарный хрен. При всходах он слабо развит и его легко уничтожить рыхлением междурядий. Хорошие предшественники для хрена — овощные культуры, под которые был внесен свежий навоз.

Участок под хрен с осени глубоко перекапывают (на 30 см), заправив предварительно 6—7 кг/м² навоза. Если осенью навоз не вносился, то ранней весной после боронования заделывают перегной и перекапывают почву на глубину 20—25 см.

Хрен сажают ранней весной, как только наступит первая готовность почвы. Посадочный материал — тонкие боковые корешки длиной 15—25 см, срезанные с толстых корней хрена при осенней уборке. Нижние концы корешков подрезают в косом направлении, а верхние их части, прилегающие к толстому стеблю, — перпендикулярно продольной оси. Черенки, связанные в пучки, хранят в овощехранилище или в траншеях при 0°. Чтобы получить ровные корни, перед посадкой среднюю часть черешка зачищают от корневых почек мешковиной или обратной стороной

ножа, оставляя нетронутыми концы (2—3 см). Черенки высаживают в грунт наклонно (под углом 45°) в борозды глубиной 10 см, с расстоянием между рядами 70 см, между растениями в ряду — 25—30 см. В бороздах лопатой или сажальным колышком делают углубления на 5—6 см, помещая в них нежные концы черенков, и обжимают вокруг них почву. Верхний конец черенка окучивают землей на 3—4 см. После посадки участок поливают и мульчируют перегноем на 2—3 см.

Уход: прополки, рыхления, поливы. Убирают хрен осенью (в октябре — начале ноября), когда листья желтеют и отмирают, или весной следующего года, лишь созревает почва. Корневища подрезают на глубину 25—30 см и тщательно выбирают. На одном месте успешно произрастает 4—5 лет.



В пищу употребляют главным образом корень — в сыром, вареном, консервированном виде, реже — листья. Корни содержат гликозид синигрин, при расщеплении которого образуется аллиловое горчичное масло и лизоцим, обладающий бактерицидным действием, 10—12% сахара, 98,4—152,8 мг% аскорбиновой кислоты, 0,3—0,9 мг% каротина, смолистые и азотистые вещества, фермент мирозин, фитонциды, жиры, калий, кальций, фосфор. Аллиловое горчичное масло обуславливает острый запах и вкус хрена. В листьях также имеются фитонциды, эфирное масло, фермент мирозин и др. Срезают листья летом — для засолки огурцов и помидоров.

Целебные свойства хрена давно используются в медицине. Водное разведение сока практикуют при гипацидных гастритах, дискенизах желчных путей по гипогенетическому типу, функциональных дуоденостазах и атонии кишечника. Если наблюдаются острые и хронические воспалительные процессы системы пищеварения, хрен употреблять не рекомендуется.

Из корня хрена готовят натирания от радикулита, миозита, артралгии, для удаления веснушек и пигментных пятен. Водяной настой хрена — антимикробное средство (полоскания, примочки, компрессы при воспалительных процессах полости рта, глотки и пиодермиях).

Хрен — незаменимая приправа к холодным мясным и заливным блюдам. Он возбуждает аппетит, способствует пищеварению. Используется при засолке и мариновании других овощей, а также как сырье для консервной и овощесушильной промышленности.

Салат из хрена с яблоками. Тертый хрен (3 столовые ложки перемешать с яблоками (50 г), нарезанными мелкими кубиками, и со сметаной (1 стакан), заправить соком лимона, солью, сахаром, украсить зеленью петрушки.

Соус из хрена. Растереть желток яйца с 1 столовой ложкой сметаны, прибавить такую же ложку тертого хрена, чайную — уксуса, соль по вкусу. До подачи на стол соус надо держать на водяной бане, не доводя до кипения.

Хрен со сметаной. Хрен (100 г) натереть, смешать со сметаной (200 г), добавить соль и сахар по вкусу, подавать к мясному студню, холодному поросенку.

Соус из хрена. Муку (1 столовая ложка) поджарить в масле (столько же), развести бульоном (1 стакан), добавить тертый хрен (200 г), политый уксусом (0,5 стакана), варить 15—20 мин, процедить, затем подмешать сметану (0,5 стакана) и хорошо взбить венчиком. Хрен — хороший медонос.

Чабер душистый

1-летнее растение семейства яснотковых. Родина — Южная Европа. Его применяют как дешевое пряное растение и с этой целью специально выращивали в монастырских садах. На Кавказе чабер встречается в одичавшем состоянии на пустошах, каменистых склонах. Культивируют растение в Крыму, на Кавказе, Алтае, в Средней Азии. Стебель ветвистый, 30—70 см высотой, листья линейно-ланцетные, остроконечные, длиной 1,5—2,5 см, усеянные точечными железками. Цветки мелкие, светло-лиловые с пурпурными пятнышками, собраны в ложную мутовку. Цветение и созревание семян длительное. Масса 1000 семян — 0,3—0,5 г.

Чабер — растение теплолюбивое. Всходы его не выносят заморозков. К почвам нетребователен, но предпочитает теплые плодородные участки. Районированных сортов нет. Возделывают местные отборные формы, из которых наиболее распространены закавказские — Огородный, Ленинанканский, Гаджинский. Размножается семенами. Их высевают весной (в конце апреля — начале мая) в хорошо возделанную почву. Заделка — на 0,3—0,5 см. На 1 м² расходуют 1 г семян. Всходы появляются через 8—10 дней. Прореживание растений ведется на расстоянии 8—10 см.

Уход: обеспечить растение влагой, не допустить сорняков и поддерживать почву в рыхлом состоянии.

В чабере много эфирного масла, придающего растению особый аромат. Кроме того, в листьях, содержащих 12,5—15% сухого вещества, есть сахар, аскорбиновая кислота, каротин.

Срезку зелени проводят выборочно до цветения. Урожай зеленой массы — до 20 т/га.



Издавна чабером возбуждали аппетит. В Азербайджане чай из сухой травы чабера пьют против поноса и желудочных болезней. Настои от заболеваний почек, печени, желчного пузыря, как потогонное и утоляющее жажду средство диабетикам. Листья в свежем и сушеном виде — пряность, их срезают до цветения и приправляют салаты, соусы, соленья, маринад, супы, яичные, грибные, мясные и рыбные блюдам.

Чабер многолетний

Полукустарник семейства яснотковых. Распространен на юге СНГ, в странах, прилегающих к побережьям Средиземного и Черного морей. Высота растения — 50—80 см. В благоприятных условиях растет на одном месте до 5 лет. Стебли его ветвистые, одревесневшие у основания. Листья линейно-ланцетные, серозеленые, слегка глянцевиые. Густо цветет только на 2-й год после посева (с августа по октябрь). Цветки бело-розовые, с пурпурными пятнышками, расположены в пазухах листьев по 3—7 шт. Плоды светло-бурые мелкие орешки округло-яйцевидной формы. Масса 1000 шт. семян — около 0,45 г. Хорошо растет на известковых почвах. Наиболее пригодные — южные склоны. Растение холодостойкое. В южных районах зимует без дополнительных укрытий, севернее его следует окучивать и укрывать соломой или листьями. Сорт чабера нет. Выращивают местные отборные популяции.

Закладывая плантацию многолетнего чабера, выбирают свободные от сорняков участки, заправляют их органическими удобрениями. Размножают семенами, делением куста, черенками и отводками.

Посев проводят в тщательно подготовленную почву рядами (через 45 см). Заделка семян — до 1 см. Норма — 0,5 г/м² (для равномерности посева семена смешивают с песком).

Уход: своевременное рыхление, прополки и поливы. В подкормках растение нуждается весной и после срезки зеленой массы.

Убирают растения в начале цветения. В 1-й год зелень срезают 1 раз, а в последующие — 2—3. Семена многолетнего чабера собирают с 2-летних насаждений. Урожай — 1—1,5 ц/га.



Наземные части чабера содержат эфирное масло, обладающее запахом перца. Молодые листья и стебли в сыром и сухом виде — приправа к различным блюдам. Их используют в маринадах, засолке огурцов.

В народной медицине чабер практикуют против желудочно-кишечных заболеваний и для возбуждения аппетита.

Эстрагон


Многолетнее травянистое растение семейства астровых. Встречается в юго-восточных областях европейской части СНГ, в



Сибири, на Дальнем Востоке, Кавказе и в Средней Азии. Культивируют его в Закавказье, где называют тархуном. Родиной эстрагонной полыни, по-видимому, является Сибирь. Растение высокое, до 150 см, с прямыми стеблями и длинными вытянутыми листьями. Беловатые мелкие цветки собраны в узкометельчатое соцветие. Цветет во 2-й половине лета. Масса 1000 семян — 0,2 г. Отзывается на плодородие почвы; холодостойкое, не переносит переувлажнения. В культуре распространен сорт Грибовский. Размножается семенами и вегетативно — делением корневищ и черенками (последний способ наиболее применим). Черенки эстрагона получают рано весной. Их нарезают длиной 10—15 см и укореняют в холодных (12°) парниках в течение 10—15 дней. Затем высаживают в грунт с междурядьями 70—80 см и расстоянием между растениями в рядке — 35 см.

Семена эстрагона высевают рано весной на рассаду, которую готовят обычным способом, с площадью питания 5×5 см. Высаживают ее с той же площадью питания, что и черенки.

Уход за растениями включает прополки, рыхления междурядий. При использовании 3—5-летних плантаций ежегодно вносят органические и минеральные удобрения. Сбор молодых побегов можно вести все лето. Для обеспечения их роста надо практиковать подрезку старых у основания каждые 3—4 недели. В течение лета нужно вести подкормки и поливы плантации.

 Благодаря аромату, обусловленному эфирными маслами, трава эстрагона издавна служит пряностью. В ней, кроме того, 6—19,5% сухого вещества, 33,4—62,2 мг% аскорбиновой кислоты и 4—6,8 мг% каротина. Эстрагон в медицине известен давно. Арабские врачи назначали его как ветрогонное средство. Позже в Европе им пользовались для возбуждения аппетита и улучшения пищеварения, настойкой корней на водке — как успокаивающим и противосудорожным средством. В народной медицине России и Кавказа с помощью этой травы боролись против водянки и цинги. Эстрагон в виде жидкого экстракта способствует нормализации секреции желудочного сока при гастро- и анацидных гастритах.

В свежем и сушеном виде эстрагон — пряность. Вместе с другими специями его добавляют к 1-м и 2-м (овощным и мясным) блюдам. Можно употреблять в салатах, с сыром, простоквашей. Используют при засоле огурцов, томатов, грибов. В Грузии из него делают освежающий напиток «Тархун».

Бутерброд с эстрагоном. Хлеб с маслом и сыром посыпать мелко нарезанной зеленью эстрагона.

Суп из эстрагона. Молодые побеги мелко нарубить, потушить в сливочном масле, заправить мукой, развести бульоном и прокипятить; перед тем как ставить на стол, заправить желтком; подать с гренками.

ЛУКОВИЧНЫЕ РАСТЕНИЯ

Все виды луков относят к семейству лилейных. Они имеют высокое содержание фитонцидов, т. е. биологически активных веществ, которые убивают болезнетворные бактерии в организме человека и повышают сопротивляемость его к различным заболеваниям.

Установлено 8 самостоятельных мировых очагов-центров происхождения этих культурных растений. Первичный центр формирования лука — среднеазиатский очаг: Афганистан, Таджикистан, Узбекистан, Западный Тянь-Шань, где и сейчас произрастают дикие виды.

Лук — одно из любимых огородных растений. Людям были давно известны его лекарственные и пищевые достоинства. Много сложено в народе емких, афористических выражений о нем: «Лук — надежный друг», «Лук семь недугов лечит», «Лук и во щах — добро и благо; голо, голо, а луковичу во щи надо».

Лук батун (дудчатый, татарка, зимний, песосный)

Многолетнее растение, возделывается ради рано отрастающей зелени, хотя в пищу используется и небольшая луковича. Внешне очень похож на репчатый лук, но у батунки не образуется луковича. В Китае является ведущей культурой и почти полностью обеспечивает потребность населения в луке. Известен в этой стране 3500 лет. С древних времен лук батун выращивают в Японии, Корее. Растение сильно ветвится, образует большую массу полых трубчатых листьев. Нарастание листьев идет постоянно, пока возможна вегетация. Цветет на 2-й год. Стрелки (не имеющие в цент-

ральной части вздутия в отличие от стрелок на луке репчатом) образуют соцветия, несущие по 150—300 цветков. Семена черные, угловатые, несколько мельче, чем у репчатого лука. Наиболее распространены сорта Апрельский, Майский, Салатный 35. Растение морозостойкое, легко переносит самые суровые зимы; листья начинают отрастать при 1° тепла. Светолюбиво. Дает высокие урожаи на структурных, хорошо заправленных органическими и минеральными удобрениями легких суглинистых и супесчаных почвах. Не переносит тяжелых глинистых, солончаковых и заболоченных. Кислые почвы следует известковать.

Почву готовят в августе. На 1 м² вносят 6—8 кг полуперепревшего навоза и минеральные удобрения — 25—30 г суперфосфата, 10—15 г хлористого калия и 8—10 г аммиачной селитры, перекапывают на глубину 20—25 см, боронуют и содержат в рыхлом и чистом от сорняков состоянии.

Размножают семенами и делением куста. Семена высевают ранней весной или осенью — в начале сентября рядами через 45 см или по схеме 50+20 см. Норма высева — 1—1,2 г/м². Глубина заделки — 3—4 см. Обязательно прикатывание почвы. Поздней осенью необходимо доокучивание кустов, весной — укрытие полимерной пленкой. Под пленкой лук быстрее отрастает, листья бывают более нежными.

В конце мая развивается зеленое перо и по достижении 25—30 см высоты его срезают. Через месяц срезку повторяют. Можно перо срезать по мере необходимости.

Уход заключается в рыхлении междурядий, прополках в рядах, подкормках органическими удобрениями (коровяк — 1:10, птичий помет — 1:15), поливах. Окончательно прореживая, растения оставляют в 1-й год на расстоянии 10—12 см одно от другого, на 2-й — 20—25 см.


Посевы под зиму должны уходить чистыми от сорняков. Во 2-й и последующие годы рано весной участок очищают от прошлогодних остатков, растения подкармливают органическими удобрениями, 2—3 раза рыхлят почву в междурядьях и проводят ручную прополку в рядах.

Батун можно выращивать на одном месте в течение 2 лет, с 3-го года вегетации начинается обильное стрелкование.

Период покоя у батун очень непродолжительный (1—1,5 месяца), уже с декабря его, как правило, высаживают в теплицы,

парники, комнату. Заготавливают луковицы для зимней выгонки перед наступлением длительных и сильных морозов. Растения убирают с корнями на глубине 15—16 см. Землю с корней не стряхивают, чтобы не оборвать старые корни, которые в некоторой степени смогут обеспечить питание растений при выгонке зелени. Листья предварительно обрезают на 2/3 их длины. Лук ставят в подвал и по мере надобности переносят для посадки в комнату. Перед посадкой его нужно рассортировать и высадить крупные, средние и мелкие луковицы отдельно. Урожай зеленого лука в данном случае прямо пропорционален размеру луковиц. Это объясняется тем, что высаженные луковицы почти не образуют новых корней. Рост листьев в основном происходит за счет запасов, находящихся в луковице. Высаживают луковицы мостовым способом, вплотную одна к другой — мостят — в ящики, кастрюли, бачки и другие сосуды с огородной землей, раскладывая и вдавливая их в почву донцем вниз. Ставят на светлый подоконник. Поливают теплой водой (30—35°) обильно — 1—2 раза в неделю (по мере просыхания почвы). Оптимальная температура воздуха 18—25°. Батун убирают вместе с корнями в зимнее время через 20—30 дней после посадки, весной — через 18—20. Урожай с 1 м² — 10—12 кг.

В семеноводстве используют растения 3—4-го года жизни. Пространственная изоляция — 2000 м на открытом месте, 600 — на защищенном. Срезать перо на семенниках нельзя. Семена созревают неравномерно, поэтому соцветия убирают выборочно, высушивают и обмолачивают.

 В пищу идут молодые листья батун в сыром и переработанном виде. В них — 6,5—7,8% сухого вещества, 2,4—3 — сахара, 1,7 — белка, 95 мг% аскорбиновой кислоты, витамины А₁, В₁, В₂, РР. Листья и луковицы — хорошая приправа к различным блюдам. Ими оформляют различные блюда — сельдь, икру, грибы и пр.

Используют при выпечке пирожков. Зеленый лук тщательно моют и мелко нарезают, добавляют нарезанные вареные яйца, немного растопленного сливочного масла, солят по вкусу, перемешивают и приготовленным фаршем начиняют пирожки.

Яйца, фаршированные зеленым луком. Сваренные вкрутую яйца очистить от скорлупы и разрезать вдоль пополам; желток размять, добавить сливочного масла, мелко нарезанного лука и соли; тщательно перемешать, полученным фаршем наполнить углубления оставшихся половинок вареных белков.

Салат из свежих огурцов, салата и зеленого лука. Огурцы (75 г), салат (50 г) и лук (15 г) нашинковать, смешать, заправить сметаной (20 г), соком лимона или лимонной кислотой, сахаром.

Лук душистый

Многолетнее травянистое любимое растение китайского населения. Известен в Китае более 3000 лет. Распространен на Дальнем Востоке, в Монголии, среднеазиатских республиках и Казахстане.

У лука душистого сочные, довольно широкие листья, а также толстая ножка, называемая ложной луковичей. На донце этой луковичи плотно размещаются сочные белые чешуи (основания листьев), между ними и на вершине донца развиваются вегетативные почки. Нарастание вегетативных почек идет непрерывно, поэтому душистый лук ветвится до поздней осени. На каждой ветви бывает 5—6 листьев. В 1-й год обычно развиваются 3—4 ветви, на 2-й — до 12, на 3-й — 18—20 и т. д. Новые ветви через год стрелкуются. На 2—3-й год образуются 5—10 стрелок на растении. Цветочные стрелки жесткие. Соцветие — зонтик, имеет рыхлое строение. Цветки белые, немного крупнее, чем у репчатого лука. Сортов душистого лука нет. Распространены 2 разновидности — монгольская и китайская.

Душистый лук морозоустойчив. Характерно раннее отрастание у него пера. Ранневесенние холода до 5—6° ниже нуля отрастающие растения переносят сравнительно легко.

Обычно к моменту высадки репчатого лука в грунт на перо листья душистого лука уже готовы к срезке и употреблению в пищу. Они не желтеют и сохраняют зеленый цвет до глубокой осени. Выращивают на одном месте 3—4 года. Осенью, под перекопку почвы, вносят 6—8 кг/м² перегноя, 30—40 г суперфосфата, 15—20 г хлористого калия, 8—10 г аммиачной селитры. Размножают семенами и делением куста. Посев проводят рано весной или в начале сентября рядами на 45 см или ленточным способом по схеме 50+20 см. Норма высева — 1—1,2 г/м². Заделка — на 3—4 см.

Уход: прополки, рыхления, подкормки органическими удобрениями — коровяк (1:10), птичий помет (1:8), регулярные поливы. Глубокой осенью участок очищают от листьев и стрелок, чтобы весной сразу начать рыхление. Листья срезают в течение вегетации несколько раз по мере их отрастания. Но последняя срезка при многолетней культуре должна быть не позднее чем за 1,5—2 месяца до наступления холодов. На участке 3—4-летней

культуры лук можно убирать делением куста. Душистый лук обладает коротким периодом покоя и при выгонке в комнатных условиях продолжает давать зелень с осени.



Листья этого лука почти не грубеют, имеют приятный, со слабой остротой вкус. Душистый лук содержит сухих веществ до 11,5%, сахара — 2,5—3%, небольшое количество клетчатки — 1,1—1,6%, благодаря чему листья долго сохраняют нежность.

В листьях — 31—45 мг, а в соцветиях — 90—100 мг аскорбиновой кислоты на 100 г сырой массы, в листьях — 2,75—3,09 мг каротина.

Листья, а также соцветия употребляют в свежем, жареном и соленном виде; используются в качестве приправ к различным блюдам, салатам и гарнирам, а также для приготовления овощных и мясных блюд, окрошек. Зелеными листьями душистого лука оформляют различные закусочные и 2-е блюда.

Салат из душистого лука. Листья промыть в холодной воде, мелко нарезать, сложить в тарелку, посолить, затем сбрызнуть сметаной или майонезом по вкусу, перемешать и выложить в салатник горкой. В салат можно добавить нарезанное вареное яйцо, зеленый горошек, свежие огурцы, сладкий перец и другие овощи.

Лук многоярусный

Многолетнее растение — разновидность лука батун. Внешне он похож на репчатый и батун. Так же, как и репчатый, этот вид лука образует дудчатые листья и настоящую прикорневую луковичу. Основное его отличие от батун и репчатого состоит в строении цветочной стрелки, которая заканчивается не цветками, а воздушными луковичками, расположенными в 3—4 ярусах. Самые крупные воздушные луковички (бульбочки) находятся на 1-м ярусе, самые мелкие — на 3-м и 4-м. Семян не образует, размножается только вегетативно — воздушными луковичками или прикорневыми луковичками путем деления куста. Растет на одном месте 4—5 лет. Многоярусный лук очень зимостойкий и переносит морозы до 40°. Издавна выращивается в различных районах страны. Сортов очень мало, наиболее распространен Одесский зимний 12.

Под перекопку почвы вносят 3—4 кг/м² перегноя, 20—30 г суперфосфата, 15 г хлористого калия, 8—10 г аммиачной селитры. Ранние посадки (в начале августа) дают возможность луку укорениться, он быстро растет, к зиме в нем накапливаются запасные вещества. Луковички сажают и под зиму, 15—20 октября, а также весной. Весенняя посадка раннего высокого урожая в 1-й год не дает. Сажают рядовым способом (ширина междурядий — 45 см) или ленточным (по схеме 50 + 20 см) на

глубину 3—5 см. Между растениями оставляют интервал в 3—4 см.

Уход: прополка, рыхления, поливы, подкормки органическими удобрениями.

Срезку начинают по достижении высоты пера 25—30 см. За сезон их проводят 2—3. Наиболее высокий урожай дают 2—3-летние посадки. У бульбочек и прикорневых луковиц отсутствует период покоя. Хорошо хранятся в траншеях и хранилищах. Их используют на выгонку зеленого пера в любое время года в теплицах, парниках, комнате. Хранить лук на выгонку нужно целым гнездом и в земле. Перед посадкой гнезда разделяют на отдельные луковицы. При выгонке многоярусного лука температура в теплице может быть около 10—15°. Луковицы хорошо укореняются, ветвятся и образуют зеленую массу через 35—40 дней. Путем мостовой высадки на 1 м² потребуется 10—12 кг луковиц. Урожайность зеленого пера — 13—18 кг/м².



В пищу употребляют листья, прикорневые луковицы и бульбочки в свежем и консервированном виде. Используются они как приправа к 1-м и 2-м блюдам, в приготовлении мясных и овощных крошек, различных салатов, маринадов.

Зеленые листья многоярусного лука являются хорошим оформлением к кусочным блюдам (икра, грибы, холодная рыба и др.). Ценность этого лука заключается в том, что по сравнению с другими в нем повышенное количество аскорбиновой кислоты (в листьях — 52—75,5 мг, в луковицах — 30—50 мг на 100 г сырой массы), эфирного масла — до 0,057%. Есть также витамины В₁, В₂, РР, каротин (2,5—5,7 мг на 100 г сырой массы). Фитонцидная активность многоярусного лука тоже несколько выше, чем у других многолетних видов лука.

Лук-порей

2-летнее травянистое растение. В диком виде не встречается. Родина — Средиземноморье. Издавна был известен древним грекам, римлянам и египтянам. Внешне он был похож на широколистный чеснок. У порея не образуется настоящей луковицы. Отбеленный ложный стебель длиной от 10 до 40 см вместе с луковицей часто неправильно называют луковицей. Листья плоские, сложенные по центральной жилке, покрыты восковым налетом. Взрослое растение имеет 9—13 листьев. На 2-й год жизни растение выбрасывает стрелку высотой от 100 до 170 см. Цветет и дает семена. Цветки белые или сиреневые, обладают приятным запахом. Плод — 3-гнездная коробочка, содержит 2—4 черных,

овально-морщинистых семян. Масса 1000 семян — 3,2 г. Наиболее распространены сорта Карантанский (скоропелый) и Болгарский (позднеспелый).

Лук-порей очень холодостоек и выносит осенние заморозки до 7° без повреждений. Для выращивания его следует подбирать высокоплодородные участки с глубоким пахотным слоем. Под осеннюю перекопку почвы на 1 м² вносят 30—40 кг перегноя, 20—30 г суперфосфата, 15—20 г калийной соли, 8—10 г аммиачной селитры.

Выращивают посевом семян в грунт ранней весной или под зиму рядовым способом с шириной междурядий 45 см или ленточным по схеме 50+20 см. Норма высева — 0,8 г/м², глубина заделки — 3—4 см. До и после посева почву прикапывают.

В течение вегетации почву поддерживают в рыхлом и чистом от сорняков состоянии. Растения прореживают на 10—15 см одно от другого. Необходимы регулярные поливы и 2—3 подкормки органическими удобрениями: навозной жижей — 1:8, птичьим пометом — 1:15, коровяком — 1:10.

Для использования в зимнее время растения до наступления заморозков, не допуская пожелтения листьев, выкапывают, очищают от земли, обрезают корни и верхние листья, удаляют наружные листья. Подготовленный таким образом порей хранят в вертикальном или полунаклонном положении прикопанным в песок. Помещают его в подвал, хранилище или другое темное место. Песком засыпают отбеленную часть стебля. Оптимальная температура 0—1°, относительная влажность воздуха 80—90%. В таких условиях он сохраняется в течение 5—6 месяцев. Пригоден к выгонке в теплицах, парниках, комнате. На выгонку в комнате корни выкапывают с землей и сажают в сосуд с питательной смесью. Агротехника аналогична душистому луку. Листья и стебли срезают по мере необходимости.

Так как порей способен длительно храниться, не снижая ценных качеств, то более целесообразно прикапывать его в песок в затемненном месте, чем использовать на выгонку.

Семеноводство. Осенью тонкие и нетипичные для сорта растения выбраковывают, оставшиеся окучивают. При размножении нескольких сортов лука-порея необходима пространственная изоляция — 2000 м на открытом месте, 600 м — на защищенном. Семена убирают в восковой спелости, как только появятся единич-

ные растрескивающиеся коробочки. Стрелки лука срезают на высоте 30—60 см, подсушивают, семена обмолачивают и сортируют.



Питательная ценность лука-порей довольно высокая: в ложной луковице — 11,3—22,3% сухого вещества, 6,8—12,3% сахара, 1,5—3,1% белка, витамины В₁, В₂, В₆, РР, натрий, калий, кальций, фосфор, железо. Не менее богаты ценными питательными веществами и листья. Содержание аскорбиновой кислоты в листьях и луковице — 40—50 мг на 100 г сырого вещества. При хранении количество аскорбиновой кислоты повышается и к весне достигает 75—85 мг. Таким ценным свойством не обладают никакие другие овощные или плодовые растения.

Лук-порей можно использовать в любой стадии его развития. В пищу употребляют молодые листья, а у более взрослых растений — ложные луковицы. Они отличаются приятным слабо-острым вкусом, охотно поедаются как взрослыми, так и детьми, а особенно страдающими различными желудочно-кишечными заболеваниями.

Салат из лука-порея. Очистить 3—4 луковицы с листьями, промыть в холодной воде, мелко нарезать, сложить в тарелку, посалить. Затем сбрызнуть сметаной или майонезом по вкусу, перемешать и выложить в салатницу горкой. В салат можно добавить нарезанные вареные яйца, зеленый горошек, свежие огурцы.

Суп-пюре овощной. Нарезать 2—3 стебля порея, 3—4 моркови, немного сельдерея, петрушки и тушить с 2—3 столовыми ложками масла. Когда овощи станут мягкими, их надо залить горячей водой или бульоном, добавить 3—4 клубня картофеля и соль по вкусу. Готовые овощи протереть через сито, разбавить овощным отваром и дать закипеть, после чего заправить сливочным маслом. Подать с гренками, посыпанными тертым сыром и запеченными в духовом шкафу.

Молочный суп с луком-пореем. Нарезанный лук-порей хорошо промыть, положить в кипящее молоко, добавить нарезанный кусками или тертый картофель, по вкусу соль и варить в течение 10—15 мин. Этот суп — диетическое блюдо.

Лук-порей с майонезом. Стебли лука (3—4 шт.) очистить и нарезать кусочками по 6—7 см, затем отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, остудить, залить майонезом (20 г). Можно украсить дольками маринованного перца и вареных яиц, посолить по вкусу.

Лук репчатый

В зависимости от способов культуры его выращивают в 1—2- или 3-летней культуре. На Северном Кавказе, в Казахстане, Средней Азии, на Украине, а также в Западной Европе, США, где достаточная продолжительность безморозного периода, лук-репку получают за 1 год посевом семян в грунт. Растение длинного дня, холодостойкое, светолюбивое, требовательное к плодородию и влажности почвы. При 8—10-часовом дне лук

не формирует луковицы: происходит лишь непрерывный рост листьев. Семена начинают прорастать, когда наступает 3—5° тепла, но в таком случае всходы появляются через 3—4 недели. Температура, способствующая лучшему прорастанию семян, — 18—20°. Лук не выносит затенения, поэтому его нужно выращивать на открытых, освещаемых земельных участках. Желательны рыхлые, структурные, богатые питательными веществами с нейтральной реакцией почвенного раствора.

Районированные сорта: Краснодарский Г-35 — среднеспелый, с вегетационным периодом 115—120 дней; позднеспелые — Каба (120—130), Испанский 313 (126—135 дней), Луганский (111—154).

Осенью, под перекопку почвы, вносят 3—4 кг/м² перегноя, 20—25 г суперфосфата, 10—15 г калийной соли, весной, перед боронованием, 8—10 г аммиачной селитры.

Чтобы ускорить прорастание семян, повысить урожайность и улучшить качество лука, применяют различные способы их обработки: намачивание, обработка микроэлементами, прогревание в горячей воде (семена погружают в воду при температуре 40—45°, перемешивают, закрывают мешковиной или другой тканью, выдерживают 50—60 мин, воду сливают, а семена помещают в теплое место при температуре 20—22° до единичного наклевывания), барботирование, дражжирование.

Для получения ранних и дружных всходов посев проводят в первые дни весенне-полевых работ, по достижении почвой технологической “спелости”. Сеют в основном широкополосным способом по схеме 50+20, 55+15 см (ширина полосы — 6—10 см). Реже используют ленточную трехстрочную схему 40+40+60 см или широкорядную с междурядьем 45 см. Норма высева — 0,8—1 г/м², глубина заделки семян — 3—4 см. При сверххранних посевах высевают только сухие семена. Раскладывают их на 1—2 см друг от друга.

После посева почву в бороздках-рядках уплотняют тыльной стороной граблей или ребром доски. Полезно мульчировать рядки перегноем, опилками для предотвращения образования почвенной корки и повышения полевой всхожести.

Лук в течение всего периода вегетации нужно содержать в рыхлом, не допуская уплотнения почвы, и чистом от сорняков состоянии. В фазе 2—3 настоящих листьев всходы прореживают на

расстоянии 3—4 см одно от другого, а через 10—15 дней окончательно прорывают на 5—6 см друг от друга. Посевы лука поливают 6—10 раз, увлажняя верхний слой почвы на 25—30 см. При слабом росте и развитии растения подкармливают органическими и минеральными удобрениями. Подкормку 1-ю проводят после прорывки (при образовании 2—3-го листа) навозной жижей (1:10) или раствором птичьего помета (1:15) с добавлением суперфосфата из расчета 5—6 г на 1 м². Второй раз подкармливают при формировании луковиц фосфорно-калийными удобрениями (суперфосфата — 20—25 г/м², калийной соли — 15—20 г/м²). На почвах, склонных к засолению, калий вносить не рекомендуется. В августе при массовом полегании листьев, чтобы луковицы хорошо вызрели, поливы нужно за 20—30 дней до уборки прекратить.

Уборку лука проводят обычно в августе, когда листья начинают желтеть, а шейка и верхние чешуи луковицы подсыхают.

Лук убирают в сухую погоду и оставляют его для просушки на участке или под навесом на 1—2 недели. У высушенного лука обрезают ботву, оставляя шейку высотой 3—4 см. Можно ботву у луковиц не удалять, а срезать только корешки. Лук связать “в косу” и развесить на стенах в кухне. Полезно и красиво. Хорошо хранится он и в ящиках в любом помещении при температуре 1—3° тепла.

Выращивание лука-репки из севка. Для более полного использования зимне-весенних запасов влаги в почве и получения раннего урожая, особенно зеленого пера, репчатый лук выращивают через севок. Почву под посадку лука-севка готовят так же, как и под посев семян. Высаживают севок весной немного позже, чем сеют семена, в рыхлую и достаточно прогретую почву (чтобы уменьшить образование стрелок), обычно — в начале апреля. С целью ускорения отрастания луковички обрезают по плечики и намачивают в воде. Можно сажать севок и под зиму — с конца сентября до начала ноября — в один или несколько сроков с интервалом 10—15 дней.

Луковицы высаживают в рядки-бороздки на расстоянии 12—15 см между ними и 6—7 см в ряду. При подзимнем посеве зеленое перо можно убирать очень рано — в апреле. Делать это надо утром — оно дольше сохраняет свежесть. Выращивание зеленого лука зимой производят в теплых парниках. Поверх биотоплива насыпают 10—15 см парниковой земли. Используют

для посадки крупные деформированные луковицы, у которых несколько вегетативных почек и, следовательно, они дадут больше растений.

Для выгонки пригодны все сорта репчатого лука, но более высокий урожай зеленых листьев обеспечивают многозачатковые — Бессоновский, Спасский, Арзамасский, Скопинский. Ростовский репчатый, Стригуновский. Чтобы ускорить отрастание листьев и повысить урожай, перед посадкой луковицы прогревают в течение суток при температуре 35—40°, затем верхнюю часть их шейки (по плечики) обрезают и увлажняют теплой (40—50°) водой, заворачивают во влажную мешковину и выдерживают 3 суток до высадки. Высадку луковиц зимой проводят мостовым (сплошным) способом или на расстоянии 1—2 см одна от другой, раскладывая и вдавливая их в почву донцем вниз; засыпают хорошо разложившимся навозом или парниковой землей слоем 1—3 см.

Почву вокруг луковиц увлажняют из лейки. До появления листьев над поверхностью земли парник оставляют закрытым рамами и матами. В дальнейшем матами их укрывают только ночью. Зеленый лук готов к уборке через 40—45 дней после посадки. С одной парниковой рамы выходит 100—120 пучков зеленого пера. Зеленый лук можно получить и в холодных парниках. В этом случае посадку производят раньше — в сентябре. Зеленый лук из холодных парников убирают на 20—25 дней позже, чем из теплых. Самые лучшие урожаи пера (7—12 кг с 1 м²) дают луковицы массой около 50 г (диаметр таких луковиц — 3—4 см).

Лук довольно легко возделывать на подоконнике. Регулируя сроки высадки луковиц, можно обеспечить почти бесконечный конвейер острой зелени с осени до весны. И хотя в зимнее время лук прироста (по отношению к массе высаженных луковиц) почти не дает, выгонка его да зелень в комнате зимой представляет большую ценность: в зеленом пере аскорбиновой кислоты в 3—4 раза больше, чем в самой луковице. Учитывая, что суточная потребность взрослого человека в аскорбиновой кислоте составляет 50—100 мг, объем выгонки зеленого лука планируют таким образом, чтобы ежедневный выход зеленого пера был 50—100 г на человека. Более раннего и высокого урожая достигают тем, что лук осенью и весной соответствующим образом затевают, чтобы создать условия резко укороченного дня до 8—10 ч в сутки.

Выращивать лук лучше в деревянных ящиках размером 20—25 см на 40—45 см, высотой 12—15 см.

Питательную смесь составляют из 1 части дерновой земли, 1 — перегноя с добавлением 1/5 части речного песка или древесных опилок. К тому же на каждое ведро смеси — 10 г мочевины или аммиачной селитры, 45 г суперфосфата, 50 г сернокислого или 18 г хлористого калия, 10 г калимагнезии.

Посаженные луковицы посыпают слоем земли в 1 см и обильно, через каждые 2—3 дня, увлажняют теплой водой. Если держать его в тепле (температура 22—24°, но не выше 25°) и поливать теплой водой (30—35°), то листья можно срезать уже через 2,5 недели. Обычно нормальной температурой в помещении, где выращивают лук на перо, считается около 17°, а поливной воды — 20°. Подкармливать лук необязательно: для образования зеленого пера питательных веществ достаточно в луковице и питательной смеси. Однако своевременные подкормки улучшают качество зеленого лука. Первую подкормку аммиачной селитрой (10—15 г на 10 л воды) проводят, когда листья отрастут до 8 см длиной. Через неделю луку дают полное минеральное удобрение (30—40 г огородной смеси на 10 л воды). Можно раствор коровяка (1:8) или птичьего помета (1:10). Раствор выливают между рядами — 1 стакан на 10 луковиц.

Срезают листья по мере необходимости. Полностью — по достижении ими 20—40 см длины, на высоте 3 см от земли.

У крупных луковиц, имеющих значительный запас питательных веществ, листья отрастают вновь, и не худшего качества.

После вторичного использования зеленого пера на подоконник ставят новые ящики с луком. Таким образом зеленый лук при желании можно выращивать в комнатных условиях без перерыва.

Некоторые огородники практикуют посадку луковиц в 2 слоя. Первый слой присыпают землей на 2—4 мм, высаживают второй слой луковиц. Его землей не присыпают — лишь обильно поливают. Урожай зелени увеличивается в 2 раза.

Лук на зелень можно выращивать также в воде или питательном растворе (10—15 г огородной смеси на 1 л воды), которые наливают в стеклянные, жестяные или другие банки с широкими горлышками. Во избежание загнивания луковиц надо чтобы донца их лишь чуть-чуть касались поверхности воды, а позднее в воде должны находиться только корни — на банки кладут фанерные или

промасленные картонные кружки с вырезанными отверстиями по размеру луковиц.



Сейчас трудно представить то время, когда люди могли обходиться без репчатого лука. Вкусный, питательный, полезный — вот он каков, наш лук. Что же за целебные вещества находятся в нем? Прежде всего — аскорбиновая кислота (в листьях — 25—47,7 мг%, луковицах — 2—12,9 мг%).

Лук предотвращает цингу, поскольку 70 г зеленых листьев полностью удовлетворяют суточную потребность в витамине С. В луковицах (в зависимости от сорта) — 2,4—14% сахара, 12—16,2 мг% эфирного масла (придающего луку остроту), в листьях — 1,3—5,9 мг% каротина (провитамина А). В листьях и особенно в луковицах растения — большое количество фитонцидов, подавляющих рост патогенных микроорганизмов, в связи с чем луком лечат острые респираторные заболевания, ангину, хронический тонзиллит, гнойнички на коже, вялотекущие хронические гнойные язвы, он — средство профилактики атеросклероза, гипертонии. Свежий лук стимулирует выработку спермы, повышает половую потенцию. Используют его против гриппа. Препараты лука повышают аппетит, секрецию пищеварительных желез, улучшают пищеварение, усиливают перистальтику кишечника. Водными отварами сухой луковой кожицы заживляют раны, укрепляют волосы, устраняют перхоть (30—50 г шелухи кипятить в 200 г воды в течение 15—20 мин, процедить, смочить сухие чистые волосы и просушить их, не вытирая).

Как средство предохранения от моровых болезней лук применяли задолго до открытия мира микроорганизмов. При падеже скота домашним животным цепляли на шею нанизанные на нитку луковицы и чесночные головки. В госпиталях связки лука развешивали в целях предупреждения газовой гангрены у раненых.

В народной медицине лук известен как мочегонное и потогонное средство со времен Гиппократов, который рекомендовал выжатый сок из луковиц по несколько столовых ложек в день с медом. (Бактерии убивает только свежеприготовленная кашница из лука, при пребывании на воздухе 10—15 мин летучие бактерицидные вещества исчезают.) По мнению болгарских ученых, небольшая головка лука, съеденная вечером, показана против гипертрофии предстательной железы. От боли в груди, водянки ранее врачи назначали печеный или жареный лук со свежим маслом, печеный — наружно для лечения некоторых гнойных заболеваний кожи; припарки из лука, сваренного в молоке, содействовали излечению фурункулов. Свежим соком из лука с медом смазывали веки при плохом зрении.

Свежий лук и препараты из лука противопоказаны в случае заболевания почек, печени, желудочно-кишечного тракта. Не следует потреблять свежий лук в большом количестве, если в плохом состоянии сердечно-сосудистая система.

Репчатый лук употребляют в пищу в вареном, поджаренном, консервированном и сушеном виде.

Лук репчатый с пряностями. Луковицы сортируют на мелкие (15—20 мм) и среднего размера (20—25 мм); крупные разрезают, чистят, укладывают в банки, заливают пряностями. Для ускорения чистки лук бланшируют 2—3 мин, затем ножом очищают и срезают донце. В таком виде его можно хранить непродолжительное время в подсоленной воде. Заливку из 1 л воды, 50 г сахара, 50 г соли, 4—6 шт. гвоздики и кусочка корицы кипятят, в конце варки добавляют 150 г 9-процентного уксуса. Банки выдерживают в слабокипящей воде 0,5 л — 3—5 мин, 1 л — 8—9 мин, укупоривают и охлаждают на воздухе.

Маринованный лук. Очищенные луковички промывают, наполняют в банки до плечиков, заливают горячей водой и добавляют из расчета на литровую банку 2—3 столовые ложки 9-процентного уксуса, 10—15 г соли, 20 г сахара. Прогревают в слабокипящей воде 0,5-литровые банки — 3—5, 1 л — 8—9 мин, укупоривают и охлаждают.

Салат из горошка, яблок и лука. Горошек отварить, соединить с яблоками и луком, нарезанными кубиками. Заправить сахаром и сметаной. Соотношение: горошек — 30 г, яблоки — 40, репчатый лук — 10, сахар — 5, сметана — 20 г.

Салат из зеленого лука. Зелень (120 г) перебирают, моют, шинкуют и поливают сметаной (30 г) или заправкой. Если блюдо готовят со сметаной, то можно добавить сваренные вкрутую рубленые яйца (0,5 шт.).

Лук слизун (железистый)

Многолетнее травянистое растение с плоскими светло- и темно-зелеными листьями длиной до 40 см и шириной 2—3 см. Схож по внешнему виду с душистым луком, но у слизуна листья более широкие и толстые. У него образуется ложная луковица, листья из которой могут нарастать в течение всего периода вегетации. Аналогично проходит у него и ветвление. На каждой ветви формируется 5—6 листьев. Цветки собраны в раскидистое или плотное соцветие, окраска цветков разная — от белой до темно-фиолетовой. К заболеваниям и холоду устойчив, весенние и осенние заморозки до 5—6° переносит довольно легко. Декоративен.

Сортов слизуна нет, выращиваются местные формы. Размножают его посевом семян в грунт и делением куста. Возделывают на одном месте 4—5 лет. Осенью, под перекопку почвы, вносят 3—4 кг перегноя, 20—25 г суперфосфата, 10—15 г калийной селитры; весной, перед боронованием, — 5—7 г аммиачной селитры на 1 м².

Сеют семена в открытый грунт ранней весной или под зиму. Способ посева рядовой (45—60 см) или ленточный по схеме 50+20 см. Норма высева — 1,5—2 г/м², глубина заделки семян — 3—4 см. При размножении делением 2—3-летние кусты выкапывают и делят на отдельные луковицы (растения). Куст 1—2-летний дает от 15 до 30 луковиц для посадки. Отделенные луковицы высаживают в тот же день в открытый грунт на расстоянии в ряду 15—20 см одна от другой.

Уход состоит в рыхлении, прополках, поливах, подкормках

органическими удобрениями; навозная жижа — 1:8, коровяк — 1:10, птичий помет — 1:15.

Листья отрастают весной очень рано. Срезку их проводят 2—3 раза за сезон, листья очень сочные и крупные, поэтому срезать их, а также убирать целые растения нужно осторожно. Их складывают в небольшие (3—4-килограммовые) ящики и отправляют на реализацию. Урожай зеленой массы за весь вегетационный период в 1-й год 1,5—2 кг/м², в 3—4-летнем возрасте 3—4 кг. Хорошо подрашивать слизун весной под пленкой — листья отрастают и достигают хозяйственной годности на 10—12 дней раньше, чем на открытом участке.

Если производить выгонку слизуна, отрастание идет дружнее и более быстрыми, чем при посадке выборка репчатого лука, темпами. Через 13 дней перо слизуна достигает 15—20 см, выборка — лишь 4—7 см. Урожайность крупных луковиц (при посадке мостовым способом и трехкратная срезка) составляет 18 кг с 1 м², выборка 10 кг.

Для выгонки зеленого пера в теплицах, парниках, комнате 2—4-летние растения с корнями выкапывают в октябре — перед сильными заморозками — и хранят в подвалах или хранилищах. Перед посадкой кусты обычно разделяют на отдельные луковицы. А можно и не делить. Агротехника выгонки в комнате аналогична душистому.

Слизун не очень претендует на свет и тепло. Листья отрастают даже при температуре 10°. Не надо только забывать о поливе. Урожайность слизуна достигает 18 кг с 1 м².

При выращивании слизуна на семена срезку листьев не проводят, чтобы не снизить стрелкование растений.



Листья и ложная луковица лука слизуна очень богаты витаминами: в 100 г сырого вещества — 29—45,7 мг аскорбиновой кислоты, 2,3—2,9 каротина. В листьях содержатся соли железа.

Листья лука слизуна можно использовать в качестве приправ к разным блюдам, для салатов и маринадов. В пищу употребляются и ложные луковицы в свежем или консервированном виде. Слизун полезен при малокровии.

Чеснок

Луковичное растение семейства лилейных. Одна из древнейших овощных культур. В диком виде встречается в горах Средней Азии, на юге Казахстана, Кавказе. Растение имеет резко укорочен-

ный стебель — донце, у которого снизу образуются корни, а с верхней стороны многочисленные сочные, плоские, ланцетовидные желобчатые прямостоячие или поникающие листья. Луковица чеснока состоит из зубков, каждый из которых покрыт жесткой кожистой чешуей.

Чеснок разделяют на стрелкующийся (в центре луковицы появляется цветоносный стебель) и обыкновенный, нестрелкующийся. Существует промежуточная форма с ослабленным стрелкованием. Цветковая стрелка заканчивается соцветием из недоразвитых цветков. Культурные сорта семян не образуют. На соцветиях стрелкующихся растений вырастают воздушные луковички размером от обычного зерна до крупной горошины.

По способу выращивания различают яровой (с узкими листьями) и озимый (с широкими). Яровой чеснок не стрелкуется. Озимый может быть стрелкующийся и нестрелкующийся; он намного урожайнее ярового, но хуже хранится. Яровой может храниться до нового урожая. Наиболее распространены сорта: озимые стрелкующиеся — Егорлыкский, Комсомолец, Харьковский 1; озимый нестрелкующийся — Широколистный 220, нестрелкующийся яровой — Московский. Хорошие хозяйственно-полезные качества имеют многие местные сорта. Чеснок значительно более зимостоек по сравнению с репчатым луком и хорошо разводится в подзимней культуре. Прорастают зубки при температуре 3—5°, хорошо укоренившиеся выдерживают морозы до 25—30°, неукоренившиеся — вымерзают при понижении температуры до 10—15° ниже нуля.

Размножают чеснок посадкой зубков и луковиц или посевом воздушных луковичек (бульбочек).

Озимый чеснок сажают под зиму — с 15 сентября по 10 октября, яровой — рано весной.

Лучше всего размещать озимый чеснок на защищенном от ветра участке с плодородной землей, после овощей, рано заканчивающих вегетацию, — огурцов, капусты, гороха, фасоли и др. На прежнее место чеснок возвращают не раньше чем через 4—5 лет. Через столько же лет нельзя сажать его и после лука. На участке не должна застаиваться влага от весеннего таяния снега.

Почву перед посадкой чеснока следует очистить от сорняков и послеуборочных остатков, вскопать на штык лопаты, прорыхловать и выровнять граблями.

За 1—2 дня до посадки луковицы делят на зубки и сортируют по фракциям — мелкие (до 3 г), средние (5 г) и крупные (9 г), замачивают на 12—24 ч в растворе марганцовокислого калия (0,5 г на 1 л воды). После этого их просушивают до сыпучести и высаживают. Влагозарядковый полив проводить не нужно, так как зимовка чеснока ухудшается. Перед посадкой участок маркируют на расстоянии 45 см ряд от ряда или по схеме 50+20 см. По маркированным линиям копают рядки — бороздки (5—6 см) и вносят хорошо перепревший навоз (перегной) из расчета 3—4 кг/м².

Зубки высаживают на расстоянии 4—6 см один от другого и засыпают землей на глубину 5—6 см. Крупные зубки (урожай при их посадке значительно выше, чем от редких и мелких) сажают реже — на 8 см. С наступлением заморозков рядки чеснока присыпают мелким навозом слоем 2—3 см. Весной, сразу же после появления всходов, проводят подкормку птичьим пометом (1:15) и рыхление почвы в рядках и междурядьях. Вторую подкормку — в начале июня, при формировании луковицы. В период вегетации растения 3—4 раза поливают на глубину 25—30 см. После каждого полива и дождя почву рыхлят. За 3 недели до уборки (10—15 июня) поливы прекращают.

У растений озимого стрелкующегося чеснока примерно через 2 месяца после всходов из пазухи последнего листа появляются стрелки, которые необходимо удалить как можно раньше (после отрастания их на 2—3 см), что значительно повысит урожай луковиц (масса каждой увеличивается в 1,5—2 раза).

В 1-й половине июля чеснок обычно созревает (яровой — позже) и листья начинают подсыхать. В это время его надо убирать, не допуская полного подсыхания листьев, так как перезревший чеснок распадается на зубки, что приводит к потере урожая и снижению качества продукции. Луковицы тщательно подсушивают на огороде (лучше в тени), затем стебель обрезают на 3—4 см выше шейки и укладывают в ящики. Хранят чеснок в хорошо проветриваемых помещениях при температуре 0—3°.

Агротехника возделывания на семена такая же, как и на продовольствие. Перед посадкой проводят сортировку зубков по внешнему виду и величине. Мелкие зубки обычно на семена не высаживают. Стрелкующиеся сорта чеснока лучше всего выращивать через воздушную луковичку. Для этого стрелки у растений не удаляют, а образующиеся на них воздушные луковички убира-

ют при растрескивании обертки соцветия. Обмолачивают воздушные луковички за 2—3 дня до высева. Высеивают их осенью — 15—25 сентября или весной — в 3-й декаде марта ленточным 2—5-строчным способом с расстоянием между лентами 50 см, между строчками — 20 см. Сеют густо — из расчета 30—50 г/м² воздушных луковичек.

Глубина заделки при осеннем посеве — 4—5 см, весеннем — 3—4 см.

В течение вегетации посевы 3—4 раза рыхлят, 1—2 раза пропалывают и подкармливают нитроаммофоской (10—15 г/м²), 2—3 раза умеренно поливают.

Из воздушных луковичек в 1-й год получают крупный севок (однозубку), который является самым лучшим семенным материалом. Убирают севок с пожелтением пера — в середине июня (на 20—25 дней раньше чеснока, выращенного из зубков). Севок очищают от листьев, сортируют по размерам на фракции и высаживают осенью так же, как и зубки.

Зимой луковички чеснока можно использовать для выгонки зелени в комнатных условиях. Выгонку нежных этиолированных листьев чеснока в теплом помещении (28—32°) можно провести за 18—20 дней. Луковички в течение суток намачивают к воде, после чего узким долотообразным шильцем удаляют у них донца, не рассыпая зубков, высаживают в ящик с любой питательной смесью мостовым способом (вплотную), присыпают слоем земли в 1,5 см и увлажняют. На 2-й день осматривают состояние укрытия чеснока и подсыпают землю там, где луковички открыты, обнажены. На 3-й день поливают, в этот же день появляются ростки. С этого времени отросший чеснок покрывают темной бумагой или пленкой, чтобы листья были этиолированными и нежными. При запоздалом укрытии чеснок будет зеленоватым и более грубым. В дальнейшем чеснок увлажняют через каждые 3 дня, всего до уборки проводят 5—6 поливов. Убирают чеснок, когда листья достигнут 30—40 см высоты.

Выгоночный чеснок вкуснее и гораздо полезнее, чем луковички чеснока. В Китае он пользуется особенно большой популярностью. Можно выгонять чеснок и без удаления донца и укрытия темной бумагой, получая зеленое перо. При комнатной температуре через 50—60 дней чеснок хорошо отрастает и дает высокий урожай сочной зелени.



Чеснок — очень сильная приправа, которую следует добавлять в конце приготовления блюда в качестве “чесночной соли” (растереть с солью) в количестве 0,5—3 г в супы и 2—10 г в блюда.

Всем известно, что чеснок не только приправа к пище, но и лекарство. Наиболее примечательное свойство чеснока — выраженное обеззараживающее действие. Чесноком еще 4 тыс. лет назад лечили многие заразные болезни — дизентерию, холеру, тиф, дифтерию, туберкулез. Его применяли также против цинги, ревматизма, подагры.

В листьях чеснока — 10,5—17,2% сухого вещества, 8,4—14,1% сахаров, 2,5—3% белка, в луковичках — соответственно 14,3—41,3%, 7,5—28%, 4,5—6,5%; кроме того, 8—15 мг% аскорбиновой кислоты, жирные масла, фитостерины; витамины группы В. Помимо витаминов, минеральных солей, чеснок содержит большое количество фитонцидов летучих веществ, убивающих микроорганизмы. Эфирное масло (аллицин) задерживает рост бактерий уже в разведении 1:125 000. Чеснок убивает не только бактерии, но и простейшие грибки, глисты. Он обладает мочегонным, легким потогонным действием, усиливает секрецию желчи, способствует разжижению и отделению мокроты, стимулирует деятельность сердца, расширяет кровеносные сосуды. Эффективен он в профилактике гриппа, атеросклероза, гипертонической болезни, при неврозах сердца, в стоматологической и дерматологической практике. Чеснок используют при хронических вялотекущих трофических язвах на почве тромбозов, трихомонадных кольпитах и кандидозах слизистых оболочек, иногда для лечения глистных инвазий (особенно при энтеробиозе у детей), делают клизмы из сока чеснока с водой.

Чеснок употребляют в самых разнообразных видах.

Чеснок квашеный. Стрелки и головки чеснока вымыть. Стрелки разрезать кусочками длиной до 10 см, бланшировать в кипящей воде 2 мин, охладить в холодной воде. Плотнo уложить в стеклянную или эмалированную посуду. Залить охлажденным рассолом. Сверху закрыть чистой тряпочкой, на нее положить мелкую тарелку или деревянный кружок и груз. Залитый чеснок держать в теплом помещении. Через 3—4 дня начинается брожение, которое длится 4—5 дней. После этого посуду с чесноком поставить в холодное помещение. Рассол: на 1 л воды — 50 г соли, 25 г 9-процентного столового уксуса (или 50 г плодово-ягодного, домашнего приготовления). Смесью нагреть, кипятить и охладить.

Маринованный чеснок. Сначала приготовьте маринадную заливку. В эмалированную кастрюлю налейте 200 г 9-процентного уксуса, 200 г воды. Добавьте 20 г соли, 50 г сахара, 4 зернышка черного перца, 3 лавровых листика, 2 чайные ложки хмели-сунели. Нагрейте до закипания, тут же снимите и охладите. Головки разделите на отдельные зубчики и снимите с них сухую оболочку. Пересыпьте 1 кг подготовленного таким образом чеснока в дуршлаг. И, ошпарив его кипящей соленой водой (50 г соли на 0,5 л воды), быстро охладите, опустив дуршлаг на 0,5 мин в таз с холодной водой. Подготовленный чеснок уложите в стеклянную банку и залейте маринадом. Банку покройте листом плотной бумаги, обвяжите шпагатом и храните при температуре 15—22°.

Малосольный чеснок. Приготовьте рассол (80 г соли на 1 л теплой воды) и чеснок — так, как сказано в предыдущем случае, только не надо ошпаривать его кипятком. В стеклянную бутылку на 3 л положите зелень для засолки — несколько листьев черной смородины, вишни, укроп, лист хрена. Затем сюда же уложите 1 кг

подготовленного чеснока и залейте рассолом — он должен покрывать чеснок полностью. Бутылку закройте двойным слоем марли, обвяжите шпагатом и оставьте при температуре 15—22°. Через 4—5 дней малосольный чеснок будет готов.

Молодой чеснок маринованный. Головки молодого чеснока вымыть и очистить от покровных чешуй. Ошпарить кипятком и немедленно охладить. Уложить чесночины в банки и залить горячим маринадом. Банки 1-литровые стерилизовать 5 мин, потом укупорить. Заливка: в 1 л воды растворить 50 г соли, 50 г сахара, кипятить 2 мин. Снять с огня, добавить 100 г 9-процентного столового уксуса и залить в банки.

Стрелки чеснока маринованные. Стрелки и листья собрать до того, как у чеснока иалется головка. Зелень вымыть и нарезать кусочками (длиной около 10 см). Бланшировать 1—2 мин в кипящей воде. Охладить холодной. Плотно уложить в простерилизованные банки и залить кипящим маринадом, приготовленным так же, как и в предыдущем случае. Неплохо в банки со стрелками добавить небольшое количество прнрой зелени.

Маринованный чеснок. После съема с грядки чеснок сразу же облагораживают — обрезают ботву, оставляя пенечек высотой 2—2,5 см; корешки — заподлицо с доицем; с головок аккуратно снимают многочисленные одежки, не трогая дольки лишь в одной чешушке, чтобы чесночины не развалились. Приготовленный таким образом чеснок (7 кг) сложить в емкость (скажем, в обыкновенное эмалированное ведро с крышкой). Затем залить его холодной водой с добавлением 1 л 9%-ого спиртового натурального уксуса. В кислой среде чеснок выдержать 30—40 суток — за это время он перестает быть жгучим. После этого уксусный раствор слить, а чеснок промыть холодной водой. Потом залить его крепко подсоленной и подслащенной (по вкусу) холодной водой, добавить 0,7 л яблочного натурального 6-процентного уксуса. Если такого нет, то в дело пойдет тот же 9-процентный спиртовой натуральный уксус (0,5 л на 1 ведро маринада). Теперь остается натереть на мелкой терке 1 кг столовой свеклы. Влить в свекольную кашу 0,5 л воды, перемешать и отжать ее в ведро через марлю. Раствор приобретает рубиновый цвет. В таком маринаде до момента готовности выдержать 15—20 суток и хранить в нем постоянно. Свекольный сок окрасит стебелек и кожу чеснока, придав ему оригинальный товарный вид. Кроме того, маринад дополнительно напитает чеснок органическими кислотами, сообщив ему неповторимый вкус. В период созревания чеснок выпускает сочные семенные стрелки. Их обрабатывают и тоже маринуют в небольших стеклянных банках, которые плотно закрывают крышками. Маринад — тот же. Хранить маринованный чеснок в темном прохладном месте. Нельзя выставлять на мороз — после оттаивания он делается мягким и менее привлекательным.

Еще рецепт маринования чеснока. Его замачивают на 2 ч в теплой воде, затем очищенные головки тщательно вымывают в холодной воде и заливают маринадом. Заливка: 1 столовая ложка соли, 1,5 — сахара, 1,5 стакана уксуса на 1 стакан воды. На 1-литровую банку подготовленного чеснока пойдет приблизительно 400 г маринадной заливки.

Или такой способ маринования чеснока. Срезать стебли до того места, где иачинаются зубки. Очистить головки от чешуи, пока не откроются зубки; промыть в воде. Головки целиком заложить в стеклянные банки. Залить сырой соленой водой (на 1 л — 6 столовых ложек соли), лучше — не йодированной. Таким раствором залить банки так, чтобы он покрыл чеснок. Накрывать пластмассовой крышкой и поставить в темное место в комнате. В таком растворе чеснок иаходится 1 месяц. В

темном месте витамин С в чесноке не разлагается. Через 1 месяц солевой раствор слить и приготовить маринад (2,5 стакана сырой воды, 1,5 — уксуса, по 1 столовой ложке соли и сахара). На исходе 3 недель чеснок готов к употреблению. В этом маринаде чеснок и хранится. Банки поставить в холодильник или на балконе. Маринад на морозе вкусовых свойств не теряет.

Чесночная заправка сухая. Отобрать мелкий чеснок, непригодный для долгого хранения. Зубки очистить и нарезать мелкими дольками. Сушить чеснок на открытом воздухе, а лучше — у отопительной батареи. Сухой чеснок мелко поддробить на кофемолке. Так же размолоть сухой корень петрушки и жгучий красный перец (на 200 г чеснока — 2 столовые ложки того, 3 — другого), добавить соль по вкусу. Заправку сыпать в стеклянные банки с закручивающейся крышкой. Хранить при комнатной температуре.

Лук шалот (сорокозубка)

Широко распространен на юге СНГ. Отличается от репчатого лука многогнездностью и холодостойкостью (выдерживает понижение температуры до минус 10—15°).

Растение 2-летнее. В 1-й год образует гнездо из 4—5 небольших луковичек. При последующей посадке этих лукович образуется крупные гнезда с 8—10 небольшими, весом 25—50 г, луковичами. Количество зачатков в луковиче доходит до 10—15. Наиболее распространены сорта Кущевка харьковская, Кубанский желтый Д—222.

Размножается чаще всего вегетативно. Хорошо развивается на легких, обильно заправленных органическими веществами почвах. Под перекопку участка вносят 4—5 кг/м² перегноя, 20—25 г суперфосфата, 10—15 г калийной соли, весной, перед боронованием, 5—7 г аммиачной селитры. Луковицы шалота высаживают рано весной, как только можно проводить обработку почвы, или под зиму (с 15 сентября по 10 октября) рядовым способом с междурядьями 45 см или ленточным по схеме 50+20 см. Расстояние между растениями в ряду — 10—15 см. На 1 м² высаживают от 0,75 до 1,5 кг луковиц. Глубина посадки — 4—5 см.

Уход: рыхление междурядий, прополка в рядах, 3—4 полива, подкормка органическими удобрениями — навозной жижей (1:8), коровяком (1:10), птичьим пометом (1:15). Подкормку 1-ю проводят весной — в начале отрастания листьев, 2-ю — в период формирования луковицы. При беспересадочном выращивании зеленое перо шалота можно убирать, начиная со 2-го года посадки, очень рано вес-

ной — во 2—3-й декаде апреля. Убирают лук на перо в сжатые сроки, иначе он застрелкуется и снизит качество. Чтобы урожайность шалота в течение многих лет не снижалась, ежегодно в конце июля скашивают пожелтевшее перо, затем участок обильно поливают, подсыхающую почву глубоко рыхлят. Дважды (в августе и конце ноября) растения окучивают. Урожай загущенного посева шалота достигает 5 кг/м².

Перо шалота тонкое, прямое, собрано в компактные пучки, развивается довольно медленно и долго сохраняет высокую товарность. Признак готовности луковиц к уборке — массовое полегание листьев. Вызревшие луковицы вынимают из почвы, просушивают несколько дней. Хранят как и лук репчатый.

У шалота значительно более продолжительный период покоя поэтому его нельзя использовать для осенней выгонки на перо.

Длительное вегетативное размножение шалота может снизить его жизнеспособность, что соответствующим образом отражается на урожайности и устойчивости к болезням. Через 7—9 лет шалот воспроизводят из семян. В открытый грунт семена лучше высевать под зиму, 20—25 ноября. Норма высева — 2 кг/м², глубина заделки — 3—4 см. Получение семян лука шалота затруднено, так как в обычных условиях он не образует стрелок, однако длительное хранение луковиц при температуре от 0 до 5°, а также подзимняя посадка способствуют их появлению.

На семена в период пожелтения листьев отбирают наиболее урожайные, не поврежденные болезнями и вредителями гнезда с характерными для сорта гнезdnостью, формой и окраской луковиц. Семенные растения должны быть изолированы от других сортов шалота и репчатого лука на 2000 м — на открытом, 600 м — на защищенном месте.



В пищу употребляют нежные листья (содержащие 4,59% сахара), в свежем виде — как приправу ко 2-м блюдам, салатам и самостоятельно. Луковицы используют в консервной промышленности и в кулинарии, а также для выгонки зеленого пера.

Лук шнитт (резанец, скорода, сибирский лук)

Многолетнее морозоустойчивое растение, быстро формирующее куст с нежными листьями. Сильно развивается (на 3-й год — до 50—100 ветвей). Родина — Южная Азия. Шнитт не име-

ет настоящих луковиц — они ложные, в диаметре — не толще 1 см. Корни нарастают каждый год и образуют мощную дернину, проникающую на глубину 20—30 см. Каждая луковица на 2-й год и в последующие дает 3-гранную сплошную цветочную стрелку. Цветет долго — почти 1,5 месяца. Цветки ярко-красные или фиолетовые. Лук декоративен, хороший медонос. Сорта: Московский скороспелый с мелкими шиловидными листьями и сильной ветвистостью; Сибирский и Азиатский с крупными листьями и меньшей ветвистостью. На одном месте выращивают 2—3 года, в дальнейшем происходит массовое стрелкование растений.

Шнитт хорошо растет на плодородных, хорошо обрабатываемых почвах. Под перекопку почвы осенью вносят 3—4 кг перегноя, 20—30 г суперфосфата, 15—20 г калийной соли; весной, под боронование, 8—10 г аммиачной селитры. Размножают семенами или делением корневищ.

Посев семян или посадку корневищ проводят ранней весной рядовым способом с шириной междурядий 45 см или ленточным по схеме 50+20 см. Норма высева — 0,8—1 г на 1 м², заделка — на 3—4 см. Окончательное прореживание растений — на 15—20 см.

Уход за посевами сводится к поддержанию участка в рыхлом и чистом от сорняков состоянии. Необходимы регулярные поливы (от недостатка влаги листья быстро грубеют, теряя пищевые свойства). Цветочные стебли необходимо удалять сразу же, как только они появятся, чтобы не ослаблять растения.

Срезают лук 2—3 раза за сезон по достижении высоты пера 20—30 см. После срезки растения подкармливают органическими удобрениями. Урожайность — 45 кг/м².

На выгонку лук шнитт выкапывают перед наступлением морозов и выдерживают на холоде в течение 1 мес. Уже с половины октября его луковицы можно высаживать в теплицу или в комнату. Сажают лук целым кустом или отдельными дернинками диаметром 20 см.

Агротехника выращивания шнитта в комнате аналогична душистому луку. Если с осени питательную смесь приготовить не удалось, то дернинки ставят в ящик без земли, плотно сдвигая их. Земли между корешками будет достаточно для выгонки листьев. Поливают обильно и часто. При недостатке влаги лук быстро грубеет, теряя пищевые качества. Лучше выращивать в тепле — от 16

до 30°. Чтобы крайние листья (а их в дернинке диаметром 20 см не менее 50) не падали, целесообразно на куст надеть тонкий целлофановый пакет без дна. Верх загнуть немного книзу, а низ — вверх. Для укрепления всего куста в вертикальном положении полезно воткнуть в землю 4 скобочки из алюминиевой проволоки, которые по мере роста куста можно поднимать.



В молодых листьях шнитта — 6,1—13,1% сухого вещества, 5—12% сахара, 1,9—2% белка, 27—41,7 мг% аскорбиновой кислоты, 1—2 мг% каротина.

В молодом состоянии этот лук малоострый и имеет очень приятный вкус. Мелко нарезанный лук прибавляют к супам, соусам, кладут в салаты, посыпают им бутерброды. Молодой зеленью начиняют пирожки. Листья можно сушить и солить. Перед засолкой листья промыть холодной водой, нарезать длиной 1—2 см, уложить в банку, переложить резаной морковью (100 г моркови на 1 кг лука), залить 4—5-процентным раствором соли, закрыть крышкой, хранить в холодильнике.

Суп луковый по-парижски. На 3 граненых стакана мелко нарезанного репчатого лука: 6 — мясного бульона, 1,5 — тертого сыра, 3 столовые ложки сливочного масла, 3 — муки, 1 лавровый листик, несколько горошинок черного перца (чтобы они уместились на 1/4 чайной ложки), 6 ломтиков белого хлеба. Репчатый лук поместить вместе с маслом в разогретый сотейник либо в гусятницу, обжарить до коричневого цвета. Затем добавить муку, а потом уже мясной бульон. Поочередно бросить туда лавровый лист, перец, поставить на слабый огонь и варить 30 мин. Подсушить хлеб, разлить суп по 6 чашкам, положить на каждую по ломтику хлеба, посыпать тертым сыром, накрыть чашки и поставить на несколько минут в духовку.



ПЛОДОВЫЕ РАСТЕНИЯ

Плодовые растения — многочисленная группа 1- и многолетних растений со съедобными плодами, имеющими высокое пищевое и диетическое значение, профилактическую и лечебную ценность.

Баклажаны

Баклажаны широко распространены в южных районах России, на Украине, в Молдавии и республиках Средней Азии. Это одна из наиболее теплолюбивых овощных культур. Семена лучше всего прорастают с наступлением температуры 25—30°. Всходы — на 6—8-й день после посева. Со снижением же температуры до 20° их появление сильно задерживается. Оптимальная температура для роста и развития — в пределах 22—28°. При температуре около 20° приостанавливается оплодотворение, завязывание и рост плодов. А если ниже 15°, то происходит опадание цветков и завязи, рост растений прекращается. От продолжительного воздействия пониженных температур растение желтеет и погибает. Резкий спад температуры (до 13—15°) в рассадный период приводит к “захолаживанию” рассады, что вызывает уменьшение выхода ранней продукции. Чувствительны к похолоданиям баклажаны и после высадки рассады в открытый грунт, особенно в период цветения и в начале образования завязей. Недостаток тепла в этот период также вызывает опадание репродуктивных органов, а в результате этого — частичную потерю раннего и общего урожая.

Очень требовательны баклажаны в отношении влажности почвы (да и воздуха). Значительное ее уменьшение приводит к опаданию цветков, завязей, замедляется рост плодов. Особенно отра-

жается на баклажанах дефицит влаги в период плодообразования. Почвы под баклажаны необходимы высокоплодородные, структурные. Малопригодны холодные, тяжелые почвы, а также с близким залеганием грунтовых вод.

Выращиваются сорта Универсальный, Батайский, Донецкий урожайный, Алмаз. Все они среднеспелые.

Универсальный. Длина вегетационного периода — 120—125 дней. Плоды цилиндрические или слегка грушевидные. Окраска их от темно-фиолетовой до черной. Поверхность гладкая, блестящая, мякоть белая, без горечи. Товарные и вкусовые качества плодов высокие.

Донецкий урожайный. Куст компактный, зеленый. Плоды цилиндрической формы, гладкие, темно-фиолетовой окраски. Сорт высокоурожайный.

Батайский. Вегетационный период — 125—135 дней. Плоды цилиндрической формы, окраска в технической спелости от темно-фиолетовой до черной, поверхность глянцевая.

Алмаз. Куст компактный, лист зеленый. Плоды цилиндрические, темно-фиолетовые, мякоть зеленоватая, плотная, без горечи. Ценится за высокую урожайность, дружное созревание плодов, отличные вкусовые качества.

Размещать баклажаны лучше всего после бахчевых, капусты, лука, корнеплодов. Если держать их на одном и том же месте бессменно, растения страдают от грибковых и вирусных заболеваний. На прежнее место баклажаны возвращать не раньше чем через 2—3 года.

Посев крупными отсортированными семенами заметно повышает урожайность. Отсортировку производят следующим образом. Налить в ведро 5 л воды. Положить туда 50 г поваренной соли. Как только соль растворится, засыпать семена, затем помешивать их 1—2 мин, после чего дать отстояться 3—5 мин. Всплывшие семена с раствором слить. Оставшиеся промыть чистой водой 5—6 раз. Промытые крупные семена разложить на полотенце и просушить. Перед посевом желательно определить всхожесть семян. С этой целью на мелкой тарелке, покрытой фильтровальной бумагой, разложить 50—100 шт. их, слегка увлажнить бумагу и поставить на подоконник в отапливаемом помещении. Когда семена наклюнутся (это произойдет через 5—7 дней), подсчитать их всхожесть (%).

Выращивают баклажаны в основном рассадным способом. Лучшая по качеству рассада получается в горшочках — в этом случае при пересадке корневая система хорошо сохраняется, растения приживаются быстро. Выращивать рассаду можно с пикировкой сеянцев и без нее, т. е. посев проводить непосредственно в горшочки. Высевают баклажаны в 1-й половине марта. Для получения ранних и дружных всходов семена предварительно замачивают в воде, но лучше провести барботирование их в течение 10—12 ч (до единичного наклеивания).

Если баклажаны выращивают с пикировкой, то посев проводят в ящики, заполненные питательной смесью, состоящей из 2 частей свежей дерновой земли и 1 части перегноя, с добавлением небольшого количества песка. Почвенную смесь уплотняют и маркируют. Расстояние между рядами — около 3 см. Норма высева — 10—12 г/м².

Посевы поливают водой комнатной температуры, сверху прикрывают стеклом, фанерой или пленкой и до всходов поддерживают температуру около 22—25°. Как только семена взойдут, ящики надо поставить на светлое место и на 5—7 дней температуру снизить, чтобы сеянцы окрепли.

С появлением настоящих листьев проводят пикировку. Можно в питательные горшочки, бумажные стаканчики, заполненные такой же почвенной смесью, как и при посеве. На ведро смеси по возможности добавить минеральные удобрения в виде огородной смеси из расчета 3—4 спичечных коробка.

Стаканчики (горшочки) обычно делают из старой полиэтиленовой пленки высотой и диаметром 8—10 см (но без дна). Горшочки устанавливают в ящик и заполняют почвенной смесью, но не до краев, оставляя 2 см для полива и последующей подсыпки.

Рассада баклажанов не вытягивается, а поэтому в горшочки можно пикировать по 2 растения.

После посева необходимо следить за влажностью почвы, не допуская ее чрезмерного пересыхания. Поливать лучше всего теплой водой, подогретой до 18—20°.

Если рассада растет плохо и имеет бледно-зеленую окраску листьев, ее нужно подкормить. Предпочтение следует отдать органическим удобрениям, используя настой коровяка 1:10 (1 л на 10 л воды) или куриного помета (1:15). Подкормку минеральными удобрениями можно проводить в тех же дозах, что и помидоры.

За 10—12 дней до высадки приступают к закалке рассады. Если рассаду выращивают в теплицах, то проводят ее путем усиленной вентиляции, сначала днем, а затем и ночью. Когда рассаду выращивают в комнате, закаливать ее надо, вынося в безветренную погоду при температуре не менее 14—15° на балкон или террасу.

Высаживают рассаду баклажанов в открытый грунт с наступлением устойчивого потепления — обычно после высадки рассады томатов, т. е. во 2-й декаде мая.

Баклажаны очень отзывчивы на глубоко вспаханные (25—28 см, с осени), хорошо обработанные почвы. Поэтому весной за 2—3 дня до посадки почву надо разрыхлить, перекопав ее вилами без оборота пласта, с тем чтобы она не иссушалась.

Посадку лучше проводить рядовым способом с междурядьями 70 см. Можно и ленточным способом, когда одно междурядье — 90 см, а второе — 50 см. Растения в рядке высаживают на расстоянии 25—30 см. Рассаду следует освободить от стаканчика, но обязательно сохранить ком земли, чтобы не разрушить корневую систему. Очень реагируют баклажаны на органические удобрения. Наилучшие результаты дает внесение в лунки хорошо перепревшего навоза (перегноя).

Сразу же после посадки баклажаны поливают. Приживаются они медленно, поэтому проводятся 2—3 полива. После последнего посадочного полива, как только почва подсохнет, необходимо рыхление в рядках и междурядьях.

В течение всей вегетации баклажаны нужно поливать регулярно, особенно в период плодообразования, так как недостаток влаги в почве в сочетании с воздушной засухой приводит к массовому опаданию завязи, задерживается рост плодов, уменьшается сопротивляемость растений к заболеваниям, а все это в конечном итоге оборачивается снижением урожайности.

Положительно влияют на рост баклажанов подкормки, которые следует приурочивать к важнейшим фазам роста. Первая подкормка нужна после высадки рассады в открытый грунт, когда растения приживутся и тронутся в рост. Ее назначение — усилить нарастание вегетативной массы, поэтому проводить ее надо с преобладанием азотных удобрений, а еще лучше — раствором коровяка или птичьего помета.

Если подкормка осуществляется раствором минеральных

удобрений, то на 10 л воды вносится 60—100 г огородной смеси или 15—20 г аммиачной селитры, 40 г суперфосфата, 10—20 г калийной соли. При подкормке органическими удобрениями коровяк разводят 1:10, птичий помет — 1:15 и 10 л удобрительного раствора расходуют на 15—20 растений. После подкормки проводится полив чистой водой, чтобы не было ожога растений. Второй раз подкармливать надо в начале плодообразования, когда больше всего растения потребляют фосфор и калий. В этом случае дозы фосфорно-калийных туков увеличивают. На 10 л вносят аммиачной селитры — 20 г, суперфосфата — 60—70 г, калийной соли — 20—30 г.

Почву в течение всего периода выращивания надо содержать в рыхлом состоянии. Это способствует сохранению и рациональному использованию влаги, созданию благоприятного воздушного режима, что плодотворно сказывается на росте растений.

Большое внимание следует обратить на защиту растений от вредителей, особенно от колорадского жука. При слабом заселении последним проводят ручной сбор и уничтожение жуков, кладок яиц и личинок, лучше в солнечные часы. Собранные помещают в посуду с насыщенным соевым раствором. Во время вегетации растения опрыскивают битобаксациллином (титр 45 млрд. спор) из расчета 40—100 г на 10 л воды с интервалом 6—8 дней против личинок малого возраста.

На индивидуальных огородах можно применять следующие инсектициды: дибром (10-процентный к. э.) 413 расчета 70—140 г, дилор (80-процентный с. п.) — 15—20 г, фоксин (5-процентные к. э. и с. п.) — 100—150 г на 10 л воды. Последняя обработка — за 20—30 дней до уборки урожая, битобаксациллином — за 5.



Плоды баклажанов содержат 2,5—4,6% сахаров, 8—9% сухих, около 200 мг% дубильных, 0,4—7% зольных веществ (фосфор, кальций, магний, марганец и железо). Они очень богаты калием — до 200 мг на 100 г сырой массы, который обладает желче- и мочегонным действием и тем самым способствует нормализации обмена веществ в человеческом организме. Улучшает работу сердца и почек. Витамин в баклажанах немного. Есть каротин, витамины группы В, аскорбиновая кислота, рутин. Нежная клетчатка баклажанов играет большую роль в поддержании жизнедеятельности полезной кишечной микрофлоры и благоприятствует выведению холестерина из организма. Именно поэтому баклажаны надо шире включать в питание человека, особенно пожилых людей, а также всех страдающих атеросклерозом, избыточным весом, заболеваниями желудочно-кишечного тракта.

Баклажаны ценятся и за высокие вкусовые качества. В виде заготовок они прекрасно сохраняют свои пищевые и целебные свойства.

Соленые баклажаны — наиболее распространенный вид их заготовки. Технология такова. Баклажаны промыть, удалить плодоножки. Бланшировать в кипящей воде 7—10 мин. Наколоть вилкой, положить на ночь под пресс. Утром нашинговать чесноком, сложить в кастрюлю, залить рассолом (2—2,5 столовые ложки соли на 1 л воды), придавить гнетом. Баклажаны готовы к употреблению через 10—12 дней. Для длительного хранения их расфасовывают в банки. Стерилизуют литровую банку 20 мин.

Имеются и другие рецепты соления. Кое-где рассол делают так. В воде растворяют столько соли, чтобы специально для этой цели подготовленное, чисто вымытое яйцо не тонуло, а плавало поверху. В таком крепком, насыщенном растворе варят сразу большое количество баклажанов. Опускают их, предварительно срезав хвостики, в кипящий рассол, прикрывают крышкой, сверху кладут небольшой груз — иначе горячие баклажаны с кипящей водой ее толкнут. Варят, пока плоды не станут мягкими и будут легко прокалываться вилкой. Тогда их вынимают шумовкой и раскладывают по одному на чистый стол или доску, а ставший черным рассол выливают — он больше не нужен. Каждый баклажанчик аккуратно разрезают вдоль от широкого конца к узкому, но не совсем, а так, чтобы половинки можно было раскрыть, как раковину. Дальше им не менее 5 ч лежать под прессом (можно оставить и на ночь). Чтобы сок легко стекал, поверхность, где лежат баклажаны, делают чуть наклонной. Вместе с соком уйдет вся горечь. На следующем этапе баклажаны раскрывают, обильно посыпают внутри черным молотым перцем, толченым чесноком и снова закрывают. Готовые плотно укладывают в эмалированную посуду. И новый рассол готовят: соль, черный перец горошком и лавровый лист в него кладут по вкусу. Дают рассолу вместе со специями вскипеть и остужают. Осталось немного: залить баклажаны рассолом, сверху прикрыть чистой полотняной салфеткой, деревянным кружком и положить груз. Так простоят баклажаны всю зиму.

Консервированные баклажаны. Моют, нарезают кружочками толщиной 0,5 см, солят, через 30 мин отжимают сок и ополаскивают водой. Посыпают молотым перцем, панируют в муке и обжаривают на растительном масле, добавляя очищенные нарезанные помидоры, по вкусу солят. Горячие жареные баклажаны вместе с луком и помидорами укладывают в чистые простерилизованные 0,5-литровые банки, прикрывают крышками. Стерилизуют. Банки укупорируют крышками и охлаждают. На 1400 г баклажанов расходуется 100 г муки пшеничной, идет 250 г лука репчатого, 600 г помидоров, 160 г масла растительного, 3 г перца молотого, 15 г соли.

Баклажанная икра (на сравнительно длительное хранение). Резать баклажаны на кружки и обжаривать в масле. Мелко порубить. Отдельно обжарить лук и помидоры. Обжаренные овощи тщательно перемешать, добавить соли и горького молотого перца по вкусу. Смесь нагреть в кастрюле до кипения. Расфасовать в горячем виде по банкам и стерилизовать: 0,5 л — 75 мин, 1 л — 100 мин. На 1 кг икры — 500 г баклажанов, 300 г красных помидоров, 200 г репчатого лука.

Баклажанная икра (на употребление тотчас или в ближайшие дни). Испечь 2 баклажана средней величины, очистить. Истолочь с солью 5—6 долек чеснока, соединить с баклажанами и выбивать до получения гладкого пюре деревянной ложкой, медленно подливая подсолнечное масло. Готовое пюре заправить уксусом, посолить, поперчить.

Из свежих баклажанов можно приготовить немало блюд. Приводим описание нескольких.

Зеленая икра с майонезом. Испечь на сильном огне 2 крупных баклажана, очистить, выбить деревянной ложкой пюре. Заправить майонезом, посолить, уложить на тарелку и загладить ножом. Готовую икру украсить дольками помидоров или яйцами.

Салат из баклажанов. Испечь 2 баклажана, очистить, положить на тарелку и нарезать их на 6 или 8 полосок, посолить, посыпать красным молотым перцем и мелко нарезанной зеленью петрушки. Сверху полить 2 столовыми ложками уксуса и 3—4 — растительного масла. Украсить дольками помидоров.

Салат из баклажанов и перца. Испечь и очистить 2 баклажана средней величины, дать остыть и нарезать кубиками. Затем нарезать 6—7 испеченных стручков перца и 2—3 помидора. Добавить головку лука, нарезанного тонкими ломтиками, все перемешать. Положить 1/2 пучка мелко нарезанной зелени петрушки. Посолить по вкусу. Полить растительным маслом и снова все перемешать.

Сот из баклажанов. Нарезать баклажаны кружочками, посолить, дать постоять, чтобы ушла горечь. Затем слегка обжарить с двух сторон в подсолнечном масле. Натереть на крупной терке морковь, корень петрушки или сельдерея, нарезать кольцами репчатый лук, все обжарить в подсолнечном масле и сложить вместе с баклажанами в кастрюлю или жаровню. Залить томатным соусом или положить два слоя свежих помидоров, нарезанных кружочками, потушить около 30 мин. Сахар, перец — по вкусу.

Пикантная закуска. Баклажаны средней величины нарезать вдоль ломтиками (0,5 см), посолить, дать постоять, чтобы стекла горечь. Обжарить на растительном масле до готовности. Морковь, натертую на крупной терке, и лук, нарезанный соломкой, обжарить так же. На блюде разложить баклажаны, присыпать мелко нарезанным чесноком. Затем положить слой готового лука и моркови, сверху заправить майонезом, а затем мелко нарезанной петрушкой. Можно укладывать в несколько слоев.

Баклажаны жареные. Свежие молодые баклажаны вымыть, очистить, порезать небольшими ломтиками. Панировать в муке, яйце, сухарях, жарить до золотистого цвета, слегка подсолить. Подавать к мясу или томатному соусу.

Второй способ: 2 крупных баклажана очистить и нарезать кружочками, посолить и оставить на 30 мин. Снова обмыть, подсушить и жарить до образования румяной корочки. Очистить и мелко нарезать 2—3 помидора, поджарить в подсолнечном масле, посолить. Смешать с 3—4 стручками испеченного перца, очищенного и нарезанного полосками. Поджаренные баклажаны уложить на тарелку и на каждый кусочек положить немного подготовленных овощей. Посыпать сверху мелко нарезанной зеленью петрушки.

Яйца, жаренные с баклажанами. Очистить 2 больших баклажана, нарезать кружочками в 0,5 см, посалить, обвалять в муке и поджарить. Разложить на блюде и сверху положить по одному жареному яйцу. Можно приготовить и следующим образом. Баклажаны нарезать кубиками, посолить, оставить на 10 мин, затем слегка отжать и обжарить. Добавить сюда 1—2 протертых помидора и жарить, пока не испарится жидкость. Затем добавить 5—6 взбитых яиц и продолжать жарить, постепенно помешивая.

Яйца с перцем и баклажанами. Испечь 5—6 стручков перца, очистить от

кожуры и семян, посолить и уложить на тарелке. На них положить кружочки помидоров, затем ломтики жареных баклажанов, а сверху — поджаренные яйца. Вокруг украсить дольками помидоров, посыпая их мелко нарезанной зеленью петрушки.

Мусака из баклажанов. Нарезать ломтиками 4 кг баклажанов, посолить, оставить на 30 мин, чтобы стекла горечь; поджарить на подсолнечном масле. Отдельно поджарить в 1/2 стакане подсолнечного масла 2—5 головок лука, 2—3 морковки, 1/2 корешка сельдерея, нарезать их тонкими ломтиками. Посолить. Взять 2—3 нарезанных помидора и снова прожарить. В конце добавить 5—6 долек чеснока и 2 столовые ложки зелени петрушки. Уложить на противень половину баклажанов, на них ровным слоем разложить подготовленные овощи и прикрыть оставшимися баклажанами. Поставить в духовой шкаф для запекания и незадолго до готовности залить 3—4 яйцами, взбитыми с 1 стаканом молока.

Баклажаны запеченные. Взять 3 крупных баклажана, удалить плодоножки, нарезать ломтиками, посолить и оставить на 30 мин. Затем отжать, поджарить. Уложить на противень, посыпать 1 стаканом измельченной брынзы. Печь в духовом шкафу до образования румяной корочки.

Еще один способ. Испечь на сильном огне 3 крупных баклажана, очистить и растереть вилкой. К пюре добавить 200 г хорошо размятой брынзы, смешанной с яйцами и 2 столовыми ложками масла. Хорошо размешать, посолить по вкусу и выложить на противень. Залить 3 взятыми яйцами и 2 столовыми ложками масла. Запечь до образования румяной корочки.

Баклажаны фаршированные. Обмыть 5—6 средней величины баклажанов. Срезать в 4 местах полоски кожицы шириной в 1 см. Сделать в этих местах надрезы. Посолить и оставить минут на 30. Поджарить в 3—4 ложках подсолнечного масла. В оставшемся жире поджарить 5—6 мелко нарезанных головок лука, посолить и добавить 8—10 долек чеснока, 1/3 пучка мелко нарезанной зелени петрушки и 1 чайную ложку черного перца. Подготовленной смесью наполнить баклажаны, уложить их на противень и положить на каждый толстый ломтик помидора. Запечь в духовом шкафу или на медленном огне.

Баклажаны в томатном соусе. Обмыть 3 баклажана, нарезать кубиками около 1 см, посолить и оставить минут на 10—15, отжать и пожарить в растительном масле. Вынуть и в оставшемся жире поджарить 4—5 очищенных и мелко нарезанных красных помидоров и 6—7 долек чеснока. Добавить туда жареные баклажаны и залить 1/2 стакана воды. Посыпать 1/2 пучка мелко нарезанной зелени петрушки и тушить на медленном огне.

Шницели из баклажанов. Мелкие молодые баклажаны обмыть и срезать по длине кожицу в 3—4 местах. Посолить и оставить минут на 30. Обмыть, подсушить, надрезать по длине и опустить в глубокую посуду с жиром, жарить, пока не подрумянятся очищенные места. В каждый надрез положить продолговатый кусочек брынзы, обвалить в муке, яйцах и толченых сухарях и жарить до образования румяной корочки.

Баклажаны, фаршированные мясом. Вымыть 4—6 баклажанов средней величины, удалить плодоножки и сердцевину с семенами, опустить в соленую воду на 1/2 ч. Затем отжать, вымыть холодной водой и обжарить в растительном масле. Отдельно в 4—5 столовых ложках растительного масла поджарить 1 головку мелко нарезанного лука, прибавить 1/2 кг пропущенного через мясорубку мяса, 1/2 пучка мелко нарезанной зелени петрушки, все посолить и тщательно перемешать, начи-

нить баклажаны подготовленной смесью, перевязать нитками, уложить в сотейник и залить 1/2 стакана воды. Сверху натереть на терке 1/2 кг очищенных красных помидоров. Тушить на слабом огне, пока не выкипит вся вода и не останется одно масло.

Баклажаны фаршированные. Вымыть 5—6 баклажанов средней величины, удалить плодоножки, вырезать сердцевину так, чтобы стенки были толщиной около 1 см, посолить и оставить минут на 10—15. Затем вымыть в холодной воде и отжать. Начинить следующим фаршем: к 0,5 кг баранины, пропущенной через мясорубку, прибавить 1 кусок белого хлеба, замоченного в молоке и отжатого, 2 яйца, 1/2 пучка мелко нарезанной зелени петрушки, черный перец и соль по вкусу. Фаршированные баклажаны обжарить со всех сторон и уложить в сотейник. Отдельно поджарить 2 головки лука, прибавить 1 чайную ложку красного молотого перца и 3 очищенных и натертых красных помидоров. После того как помидоры немного поварятся, влить 1/2 стакана горячей воды. Полученным соусом залить баклажаны и доварить на слабом огне, чтобы вода испарилась и осталось одно масло.

Цыпленок, жаренный с баклажанами. Цыпленка отварить, отделить белое мясо и ножки от костей, посыпать черным перцем, обвалить в муке и обжарить до образования румяной корочки. Очистить 2 баклажана, нарезать кружочками, посолить и поджарить. Порезать кружочками 4—5 небольших головок лука и также поджарить. Готовое мясо уложить на блюдо и гарнировать поджаренными баклажанами и луком. Украсить зеленью петрушки и дольками красных помидоров.


Бамяя (окра)

1-летнее растение семейства мальвовых. Родина — Восточная Африка. В СНГ выращивают в республиках Закавказья и Средней Азии. По внешнему виду напоминает хлопчатник. Развивает от 2 до 6 стеблей высотой от 30 см (у карликовых форм) до 2 м (у высокорослых). Листья крупные, на длинных черешках, 5—7-лопастные или раздельные, светло- или темно-зеленые. В пазухах листьев формируются цветки — одиночные, крупные, желтовато-кремовые, на коротких опушенных цветоносах. Плод — многосеменная коробочка. Семена округлые, с небольшим заостренным клювиком, темно-зеленые, оливковые или темно-серые. Растение требовательно к теплу, влажности почвы и освещению, может выдерживать кратковременные засухи, но не выносит заморозков. Семена начинают прорастать при температуре почвы 12—15°, лучше — 20—25°. Хорошие урожаи получают на легких, плодородных почвах. Засоленные и заболоченные противопоказаны. Сорта: Белая цилиндрическая 127, Дамские пальцы, Белый бархат, Зеленый бархат, Карликовая зеленая. Выращивают посевом семян в грунт, в тщательно обработанную, обогащенную перегноем и

минеральными удобрениями, прогретую почву. Посев рядовой, ширина междурядий — 60 см. Норма высева — 2—2,5 г/м². Заделка — на 4—5 см.

Уход: рыхление междурядий, прополки, регулярные поливы (особенно в период сбора плодов). Растения с момента прорастания семян должны быть обеспечены фосфорными удобрениями. В фазе 3—4 настоящих листьев — прореживание растений на расстоянии 25—30 см. Затем подкормка комплексным минеральным удобрением (2 столовые ложки нитроаммофоски на ведро воды). В период плодоношения подкармливают калийной селитрой (1 столовая ложка на 1 л воды). Через 2 мес. после всходов скороспелые сорта бамии зацветают. А еще через 5 дней начинают сбор плодов. Цветение весьма растянуто. Уборку молодых плодов длиной 3—6 см проводят многократно, регулярно — через 1—2 дня. Переросшие плоды становятся жесткими и несъедобными. Убирать плоды надо аккуратно — от прикосновения к густому мелкому опушению растений на коже может начаться зуд. Плодоношение длится до наступления минусовой температуры. Взрослое растение выдерживает заморозки до 2°, однако с похолоданием рост плодов резко замедляется.

Бамия — самоопыляющееся растение, но во влажную погоду возможно перекрестное опыление. При размножении нескольких сортов необходима пространственная изоляция до 500 м. Уборку семян начинают с созреванием их основной массы.

 Плоды бамии — хороший диетический продукт. Их используют в пищу в сыром виде, для приготовления супов, соусов, салатов. Заготавливают впрок — сушат, замораживают и консервируют. Недозрелые семена могут быть заменой зеленого горошка. Зрелые служат вместо кофе. Из стеблей выделяют грубые волокна. Плоды богаты белковыми веществами, аскорбиновой кислотой (до 45 мг на 100 г сырой массы), содержат каротин и витамины группы В. Наличие в плодах большого количества слизистых веществ делает их ценными для питания страдающих язвенной болезнью и гастритом.

Салат из бамии. Молодые плоды бамии отварить в соленой воде, добавить сок лимона, смешанный с подсолнечным маслом, затем мелко нарезанную зелень петрушки, черный перец по вкусу. Салат перемешать, выложить в салатницу и украсить ломтиками помидоров.

Бамия, запеченная с яйцом. Очистить 750 г плодов, отварить в соленой и подкисленной уксусом воде. Воду слить и половину бамии выложить на противень, смазанный маслом. Сверху положить слой жареного лука, прикрыть оставшейся бамией и залить смесью, состоящей из 3 яиц, взбитых на молоке (1,5 стакана). Запечь в горячем духовом шкафу до образования румяной корочки. Подать с зеленым салатом.

Бамия тушеная. Очистить 500 г бамии, залить водой, подкисленной уксусом. Поджарить 2 головки мелко нарезанного лука с 4—5 столовыми ложками растительного масла. Положить сюда чайную ложку красного молотого перца и промытую бамию. Сверху кладут 2—3 томата, нарезанных кружочками, или половину лимона в ломтиках. Тушат на слабом огне, не подливая воды и не размешивая. Перед окончанием варки добавляют мелко нарезанную зелень петрушки.

Кабачок

Кустовая форма твердокорой тыквы семейства тыквенных. Происходят кабачки из Южной и Центральной Америки. В Россию завезены в конце 19 в. из Турции и Греции. Растение преимущественно кустовой формы. Листья 5-лопастные, с колючим грубым опушением. Плод — мясистая ложная ягода удлинённой или цилиндрической формы, белой, зеленой или зелено-полосатой окраски. Мякоть плодов белая. Семена кремового цвета. Кабачок не переносит заморозков, требует плодородной почвы, относительно засухоустойчив, но при поливах сильно повышает урожай. Растение 1-летнее, скороспелое; от всходов до плодоношения проходит 45—50 дней. Корневая система хорошо развита. Сорта: Грибовские 37, Длинноплодные, Греческие 110, Белоплодные, Сотэ 38, Одесские 52, Гибрид, Немчиновский, Белогор.

В странах Западной Европы и США широко распространен кабачок цуккини с более компактным кустом и высокой урожайностью по сравнению с белоплодным кабачком. Окраска плодов цуккини от изумрудно-зеленой до золотисто-желтой.

Выращивают посевом семян в грунт. Высевают 3—4 сухих или наклонившихся семени в лунку на глубину 5—6 см. Начинают посев в конце 2-й — начале 3-й декады апреля с прогреванием почвы до 10—12°. Площадь питания — 70×70 см. В каждую лунку перед посевом вносят 0,5 кг перегноя, 20—25 г суперфосфата, 10—15 г хлористого калия. Чтобы получить более ранний урожай, кабачки выращивают через рассаду и в защищенном грунте. Уход за посевами заключается в рыхлении междурядий, поливах и подкормках. Поливают реже, чем огурцы, но более обильно, чтобы почва промокла на 30—40 см. В фазе 1—2 настоящих листьев всходы прореживают, оставляя в лунке 1 растение. Подкармливают 1—2 раза органическими удобрениями. Убирают 8—12-дневные завязи, достигшие в диаметре 8—10 см, а также более крупные с незрелыми семенами плоды, регулярно, через 3—4 дня, не допуская перезревания и перерастания. Срезают их вместе с

плодоножкой и сразу же реализуют во избежание ухудшения товарного вида. Стандартные плоды имеют мягкую кожицу, легко прорезающуюся ногтем, белую нежную мякоть. Урожайность — 8—10 кг/м². Плоды цуккини созревают медленнее белоплодных кабачков и дольше хранятся.

Для получения семян отбирают растения с крупными, типичными по форме и окраске плодами. Убирают семенные плоды перед заморозками. Свежевыделенные семена без обработки водой сушат на солнце, периодически их перемешивая.



В плодах — 5—12% сухого вещества, 1—6% сахара и 10—18 мг витамина С на 100 г сырой массы. Благодаря высокому содержанию клетчатки кабачки усиливают перистальтику кишечника, предупреждают всасывание холестерина и препятствуют ожирению, они очень полезны для людей пожилого возраста. Кабачки едят в сыром (крошат в салаты), консервированном, жареном, вареном и тушеном виде.

На консервирование годятся кабачки не длиннее 10 см в диаметре, более крупные — разрезать на части. Плоды бланшируют 3—5 мин — в зависимости от размера. Затем охладить в воде. В банку положить 1 головку лука, 1 зубок чеснока, 2—3 горошины черного перца, немного гвоздики и 1 лавровый лист. Залить горячей заливкой: на 1 л воды — 50 г соли, 25 г сахара, 70 г 9-процентного уксуса. Пастеризовать банки при температуре 90°: 1-литровую — 15 мин, 3-литровую — 20.

Икра из кабачков. Молодые кабачки с незрелыми семенами тщательно моют, режут на кружки толщиной 1,5—2 см. Обжаривают в растительном масле с обеих сторон. Обжаренные кабачки в горячем виде пропускают через мясорубку. В полученную массу добавляют свежую мелко нарезанную зелень петрушки, соль, сахар, перец горький черный и томатную пасту. Все это перемешивают в эмалированном тазу до получения однородной массы. Ее подогревают и в горячем виде наполняют подготовленные банки, на 1,5—2 см ниже верха горлышка. Накрыв крышками, банки стерилизуют в кипящей воде (1-литровые — 70 мин).

Еще один способ приготовления икры из кабачков. Плоды вымыть, порезать ломтиками, обжарить в масле, мелко посечь, смешать с обжаренным нашинкованным луком и остудить. К столу кабачки подают с заправкой: 2 столовые ложки растительного масла, 2 вареных желтка, 1 лимон, 0,5 чайной ложки сахарного песка, укроп, петрушка, 1 луковица — на 3—4 кабачка.

Кабачки, фаршированные мясом. Кабачки очистить от кожицы, разрезать поперек на куски длиной 4—5 см, вынуть из них ложкой мякоть. Отварить в подсоленной воде до полуготовности, а затем наполнить их фаршем. Для фарша сырую говядину или баранину пропустить через мясорубку вместе с пассерованным репчатым луком, добавить отваренный в воде рассыпчатый рис, соль, перец и все хорошо перемешать. Уложить фаршированные кабачки на смазанный маслом противень, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь. Затем кабачки залить сметанным соусом или сметаной и прокипятить. При подаче посыпать зеленью. Кабачки — 500 г, мясо — 500 г, рис — 100 г, лук — 100 г, маргарин сливочный — 20 г, соус — 400 г или сметана — 120 г, сыр — 20 г, сухари молотые — 3 г, перец, зелень.

Салат из кабачков. Кабачки обмыть, очистить, нарезать ломтиками, обжа-

рить на сковороде, посолить, выложить на блюде. Приготовить заправку: по 0,5 стакана сметаны и томата-пюре, 1 желток, 1 чайная ложка сахарного песка, 0,5 — соли, рубленый укроп, петрушка. Все тщательно растереть и залить этой заправкой кабачки.

Оладьи из кабачков. Молодые плоды (зеленцы) или очищенную от плотной кожицы и семян мякоть семенного плода измельчить на терке с крупными отверстиями, добавить яйца, муку, соду, посолить по вкусу и размешать. Полученную смесь обжарить в виде оладьев на масле. Подавать к столу со сметаной. Можно кабачки предварительно отварить. На 1 кг кабачков — 60 г сливочного масла, 100 г сахара, 3 яйца, 320 г муки, 2 г соды, соль по вкусу.

Каша манная с кабачками. Нарезанные кубиками кабачки опустить в кипящее молоко и немного поварить. Затем постепенно всыпать манную крупу, соль, сахар и варить до готовности, непрерывно помешивая. стакан молока, 100 г кабачков, 2,5 ложки манной крупы.

Вареные кабачки. Плоды (250 г) очистить от кожицы, разрезать на кусочки и отварить в соленой воде. Когда они будут готовы, откинуть на дуршлаг, затем подогреть со сливочным маслом (10 г). Отдельно приготовить соус, смешивая желтки (2 яйца) со сливками (50 г). Его подогревают, помешивая, но до кипения не доводят.

Кабачки с грибами и помидорами. Очищенные плоды (150 г) нарезать кружочками толщиной 1—1,5 см, посолить, обвалять в муке (5 г) и поджарить в сливочном масле (20 г). Грибы (50 г) поджарить и потушить в сметанном соусе (50 г). Отдельно поджарить помидоры с солью и перцем. При подаче к столу на кабачки положить грибы, а сверху — жареные томаты (50 г) и посыпать зеленью, поперчить.

Салат из завязей цуккини с лимоном. Сорванные завязи (длиной 10—15 см, массой 130—150 г) тщательно вымыть, разрезать поперек на тонкие ломтики, уложить слоями в тарелку, полить соком лимона и оставить на 30 мин. Перед подачей на стол заправить растительным маслом, добавить сахар и соль по вкусу.

Цуккини, жаренные на растительном масле. Плоды (длиной 20—30 см, массой 250—350 г) после уборки или кратковременного хранения нарезать толстыми (1—1,5 см) ломтиками вдоль или поперек плода. Взбить яйцо, обмакнуть в него ломтики цуккини и обвалять в муке или панировочных сухарях. Накалить на сковороде растительное масло и уложить ломтики цуккини в один слой. Обжарить их до румяной корочки с обеих сторон. Добавить соль и перец по вкусу. К столу подавать теплыми или в охлажденном виде.

Цуккини, тушенные в сметане с сыром. Плоды вымыть, нарезать кубиками размером 1—2 см, добавить мелко нарезанный чеснок, а также соль и перец. Уложить в прогретую сковороду с топленным сливочным маслом в 2—3 слоя. Переслоить крупно нарезанным луком, дольками помидоров и залить сметаной. Посыпать сверху тертым сыром, тушить на медленном огне 25—30 мин. Подать к столу в разогретом виде.

Солят и маринуют кабачки и цуккини кружочками или дольками таким же образом, как и огурцы. Цуккини декоративен.

Крукнек

1-летнее растение, разновидность твердокорой тыквы семейства тыквенных. Происхождение — Южная и Центральная

Америка. Хотя крукнеки были завезены в Россию еще в начале 19 в., до сих пор овощеводам нашей страны они мало известны. В Голландии, Канаде, США они пользуются почетом у фермеров.

Куст компактный, высотой 50—70 см. Листья 5-угольные с цельными краями. На длинных черешках заметны продольные полоски. Цветки крупные, желтые. Плод (мясистая ложная ягода) — удлинённый, тонкий, искривлённый, с утолщением на цветочном конце, оранжевой или желтой окраски. Поверхность плода бородчатая и бугристая (иногда гладкая). Мякоть ярко-оранжевая, но бывает и белая. Масса плода — 300—500 г. Семена кремового цвета, короткие, семенная полость отсутствует. Районированных сортов крукнека нет, возделываются местные формы.

Растение скороспелое, светло- и теплолюбивое, малотребовательное к влаге. Молодые всходы совершенно не переносят заморозков. Затенения не выдерживает. Хорошо растет на легких плодородных почвах. Агротехника аналогична кабачку. Если на участок не залетают пчелы, необходимо искусственное опыление цветков.

Убирают молодые, 3—5-дневные завязи и 6—10-дневные плоды, не допуская перезревания. Снимают их с плодоножками. Переросшие плоды становятся грубыми; они задерживают формирование и рост новых завязей, снижая урожайность растения. На семенных растениях плоды не снимают до заморозков. Снятые плоды хранят в комнатных условиях до глубокой осени, затем выбирают семена.



Крукнек содержит 7—14% сухого вещества, 2,5—3% сахара, 1—1,2% белка, 20—30 мг аскорбиновой кислоты, 0,3—0,5 мг каротина на 100 г сырой массы.

Крукнек, как и кабачок, можно употреблять сырым (в салаты), варить, обжаривать, солить и мариновать. Салат и маринуют кружочками или дольками таким же образом, как и огурцы. Завязь крукнека с цветами, сваренная на пару, — украшение самого изысканного стола.

Крукнек декоративен.

Лагенария

(индийский огурец, горлянка, вьетнамский кабачок, бутылочная тыква, посудная тыква)

1-летнее 1-домное растение семейства тыквенных с угловатым лазающим или лежащим стеблем, длиной до 5 м, одиночными

пазушными раздельнолопастными цветками беловатого цвета. Листья цельные или 3—5-лопастные. Плоды светло-зеленые, желтеющие при созревании, очень разнообразные по величине (длиной от 10 до 100 см) и по форме (цилиндрические, грушевидные, яйцевидные, булавовидные и др.). Лагенарию издавна разводят в тропиках и субтропиках обоих полушарий. В СНГ культивируют в южных районах ради плодов, реже — как декоративное. Растение теплолюбивое с продолжительным периодом вегетации. Лагенария на участках с недостаточным увлажнением почвы растет плохо. А на сильно увлажненных развивает большую вегетативную массу и дает крупные плоды, поэтому осенью, под перекопку почвы, нужно вносить повышенные нормы органических удобрений: 6—8 кг свежего навоза или 4—5 кг перегноя; 20—25 г суперфосфата, 12—15 г — калийной соли, 7—8 г аммиачной селитры на 1 м².

Сеют лагенарию на солнечном, защищенном от ветров участке в одни сроки с посевом семян огурцов при прогревании почвы на глубине заделки до 10—12°. Посев широкорядный (ряд от ряда — 1,5—2 м), расстояние между растениями в ряду после последней прорывки — 1—1,5 м. Лучше высаживать 25—30-дневную рассаду. Выращивают лагенарию на шпалерах. Вдоль рядов на высоте 2,5—3 м натягивают проволоку диаметром 4—5 мм. Шпалат одним концом крепят к верхней проволоке, второй свободной петлей (с учетом утолщения стебля) обертывают вокруг растения на расстоянии 10 см от корневой шейки. По мере роста растение закручивают вокруг шпалата, оставляя верхушку свободной. Одновременно удаляют усики.

Сразу же после появления всходов необходимо провести глубокое (на 10—12 см) рыхление междурядий. С образованием 4—5 листьев растения слегка окучивают, так как они легко образуют усиливающие питание придаточные корни.

Когда растения начинают смыкаться, рыхление междурядий прекращают. В период вегетации проводят регулярные прополки, обильные поливы, 2 подкормки (1-ю — при образовании 4—5 листьев, 2-ю — с появлением стеблей) минеральными или органическими удобрениями (птичий помет, коровяк, навозная жижа, печная зола). Для скорейшего образования боковых побегов 1-го порядка, на которых женские цветки развиваются в большем количестве, растения прищипывают над 3—5-м настоящими листьями, т. е. удаляют верхушечные почки.

Если нет пчел, цветки опыляют вручную. Уборку начинают через 80—100 дней после появления всходов. Плоды длиной до 1 м, но еще не огрубевшие, срезают и употребляют в пищу как кабачки.



Из всех известных растений у тыквы, в том числе тарельчатой — патиссона (см. далее), самый большой плод. Он достигает 90 кг. Жесткая оболочка надежно предохраняет нежную мякоть от повреждения. Тыква может лежать в помещении в обычных условиях до весны, а отдельные плоды (даже в среднеазиатском климате) не портятся 3 года. Важно знать, что при хранении крахмал в тыкве переходит в сахар и вкусовые качества ее улучшаются. На оболочку относится 17% веса плода, на мякоть — 73—75, семена — около 10%. Ценное вещество — провитамин А (каротин) в наибольших количествах содержится в северных сортах тыквы. В мякоти много и других витаминов (С, В₁, В₂, В₆, Е, никотиновая кислота), а также солей (кальций, калий, магний, железо, фосфор, кремний, медь, кобальт) и, как уже было отмечено, сахаров. То обстоятельство, что в тыкве много солей калия и воды, но мало натрия, способствует усилению отделения мочи в нашем организме. Сок из тыквы содействует ускорению растворения камней в почках и мочевом пузыре, применяется при воспалении предстательной железы и печени. Мякоть тыквы содержит нежную клетчатку и пектины, что делает эту культуру ценнейшим диетическим продуктом для больных с желудочно-кишечными заболеваниями. Пектины обладают адсорбирующими свойствами. Они связывают и удаляют из организма избытки холестерина, бактерий, их токсины, другие вредные вещества, соли тяжелых металлов — свинца, ртути, радиоактивных элементов. Предохраняют слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта от раздражающего воздействия грубой пищи, способствуют более быстрому заживлению язвенных процессов.

Термическая обработка тыквы, в результате которой разрушается клетчатка, приводит к высвобождению каротина, а добавление жиров — к лучшему его усвоению. В вареном и протертом виде мякоть этого плода включается в питание больного язвой желудка или двенадцатиперстной кишки уже через 2 недели после обострения. В сыром, натертом виде тыква стимулирует отделение желчи и усиливает перистальтику кишечника. Если употреблять ее в таком виде по 300—400 г в сутки, это поможет избавиться от запоров. Тем, кто стремится похудеть, тыква также пойдет на пользу. В разгрузочный день назначают по 1,5 кг отварной или печеной тыквы (ее едят в 5 приемов).

Блюд из тыквы — множество.

Сок из этого овоща используют по возможности в свежем виде. При необходимости его консервируют (на 1 л — 200 г сахарного сиропа) и хранят в герметичной упаковке (закатывают крышками или укупоривают сосками). Сок тыквы смешивают и с другими овощными или фруктово-ягодными соками. Их соотношения выбирают по вкусу. Тыквенный сок хорошо сочетается с абрикосовым и яблочным. Остающиеся после получения сока выжимки высушивают в духовке и в дальнейшем используют для приготовления оладий, начинки и выпечки.

Мед из тыквы. Берут 1 кг очищенного плода, нарезают кусочками или натирают на терке, добавляют 200 г сахара, перемешивают, дают отстояться, пока не выделится сок. Варят на медленном огне, постоянно отчерпывая сок в другую посу-

ду. Опускают туда корицу, гвоздику и доваривают на слабом огне до консистенции сметаны.

Тыквенно-яблочное повидло. Тушат 800 г тыквы и 1,2 кг яблок на сковороде, протирают в горячем виде, добавляют 1 кг сахарного песка, лимонные или апельсиновые корочки. Когда повидло будет отставать от дна посуды, его закрывают полиэтиленовыми крышками.

Салат из тыквы. По 100 г тыквы и яблок нарезают мелкими полосками или натирают на крупной терке, добавляют чайную ложку кислого фруктового сока или сока лимона, столько же меда, посыпают молотыми орехами.

Молочный суп. Готовят манную кашу из 1 л молока, 3 столовых ложки манной крупы, кипятят 10 мин, добавляют 200 г протертой тыквы, кладут по вкусу соль, сахар, сливочное масло, дают вскипеть. Снимают с огня, остужают или едят горячим.

Суп-пюре из тыквы. Взятые по 200 г тыкву и картофель нарезают кусочками, добавляют белые сухари, соль, сахар по вкусу, варят в небольшом количестве воды, затем протирают через дуршлаг, заправляют маслом. Варят в 1 л молока до готовности.

Осетинский пирог с тыквой (насаджин). В 200 г натертой тыквы добавляют 60 г тертого сыра, мелко нарезанный репчатый лук, перец, соль, тщательно перемешивают, используют как начинку в открытом пироге.

Запеканка из тыквы с курагой. Нарезают мелкими кубиками 150 г тыквы, обжаривают на сковороде со сливочным маслом. Курагу — 75 г (или другие сухофрукты) — измельчают, смешивают с тыквой, выкладывают на смазанную маслом сковородку, заливают смесью 50 мл молока и 5 г пшеничной муки, посыпают сахаром и толчеными белыми сухарями, сбрызгивают маслом и запекают в духовке. Запеканки из тыквы делают и с творогом, яблоками, пшенной кашей, рисом и т. д.

Блины с тыквой. Тушеную тыкву горячей протирают через дуршлаг, разводят теплым молоком, кладут дрожжи, ставят опару. Пекут блины обычным способом.

Оладьи. Тыкву трут на терке, добавляют молоко, пшеничную муку, соль. Вымешивают тесто и жарят на сковородке с большим количеством жира (500 г тыквы, 1,5—2 стакана муки, 1 — молока, 2 яйца, 1 столовая ложка сахара).

Тыква жареная. Нарезают овощ плоскими кусочками по 1 см толщиной, салют, перчат, обваливают в муке и жарят в разогретом топленом масле до румяной корочки.

Тыква, фаршированная по-румынски. Небольшую тыкву разрезают пополам, очищают; выскабливают изнутри и заполняют смесью из 150 г предварительно замоченного или слегка припущенного риса, 2—3 помидоров, 1 мелко нарезанной и поджаренной луковицы, чеснока (по вкусу), соли и перца. Фаршированные половинки густо посыпают тертым сыром и хлебной крошкой, поливают растительным маслом и бульоном. Запекают в духовке на сильном огне 15—20 мин.

Тыква по-венгерски. Обжаривают 500 г тыквы, 100 г сладкого перца, 1—2 луковицы со свиным салом (50 г), затем тушат со стаканом бульона, заправляют поджаренной мукой. Перед подачей на стол заливают стаканом сметаны, посыпают зеленью.

Чтобы получить семена, плоды снимают с растения перед заморозками и кладут на дозревание в комнате. В конце ноября — декабре их выбирают и просушивают. Снятые осенью плоды очень прочные. Наружный ороговевший покров прочнее керамики, но отличается от нее легкостью и природной красивой окраской. Еще недавно из лагенарии изготавливали различную посуду (придавая нужную форму с помощью перевязок), в которой хранили перец, соль, муку, сахар, жидкости. Налитое в бутылку из лагенарии молоко не вытекает и долго сохраняется свежим, растительное масло не теряет аромат, вода остается прохладной, так как в этой тыкве не заводятся вредные микроорганизмы и она обладает свойством термоса — не пропускают тепло. Из тыквы делают даже скворечники.

Изделия из лагенарии найдены в египетских пирамидах. Древние перуанцы использовали ее твердую оболочку как протез костной ткани при повреждении черепа. А сейчас в Перу нередко можно видеть тачку с колесом из тыквы. Индейцы Америки из высушенных плодов лагенарии сооружали плоты. В Африке такие тыквы и в настоящее время нередко служат поплавками для сетей. Издавна из бутылочной тыквы мастерили различные музыкальные инструменты, среди них — и примитивные погремушки, и барабаны, и струнные. Кстати, индийские заклинатели змей играют на свирели, сделанной также из лагенарии. А на Гаити в прошлом веке бутылочные тыквы какое-то время даже выполняли роль национальной валюты. В начале столетия правитель северной части острова присвоил себе монопольное право на продажу тыквы и объявил, что отныне одна тыква равняется французскому франку. Сегодня на Гаити тыква лишена права денежного обращения, но в память о ее значении в прошлом денежная единица государства до сих пор называется «гурд», что в переводе с английского означает «бутылочная тыква».

Лиффа остросребристая

1-летнее растение семейства тыквенных. Долгое время относили к тому же роду, что и огурец, и только в 18 в. ее выделили в самостоятельный род. Люффа получила известность и пользуется большой популярностью как растительная губка, мочалка. Мало кто знает, что ее плоды можно использовать в пищу. Это растение широко распространено в Индии и близлежащих странах, в Японии, Китае, Афганистане, Иране, в экваториальной Африке, в СНГ — на Черноморском побережье Кавказа, Крыма, на Северном Кавказе и в Средней Азии. Из известных 8 видов люффы для получения овощной продукции выращивают люффу остросребристую.

Стебель лазающий, длиной до 5 м, сильно ветвистый. Листья 5—7-лопастные, длинночерешковые, темно-зеленые. Цветки крупные, желтые, раздельнополые. Мужские и женские цветки развиваются в пазухе одного и того же листа, но первые собраны в кистевидные соцветия, а вторые — в одиночные. Цветки распускаются утром и опыляются преимущественно пчелами.

Плод — ложная ягода. Повисающий, длиной до 60 см и бо-

лее, толщиной до 15 см. Цилиндрической или булавовидной формы. Бледно-зеленой окраски с небольшими симметричными продольными полосами. Верхушка молодых плодов похожа на голову черепахи. Семена аналогичны арбузным, плоские, черной и белой окраски.

Растение теплолюбивое. Хорошо растет на плодородных, глубоко обработанных, нейтральных почвах. Выбирают под посев солнечную сторону или место около сараев. Чтобы ускорить прорастание семян, их намачивают в течение 3 суток в воде, а затем, затащив в мокрую хлопчатобумажную ткань, держат 1 ч над кастрюлей с кипятком для пропарки. Пропаренные семена во влажной ткани кладут на блюдечко до наклевывания. Ткань регулярно увлажняют. Наклонившиеся семена подсушивают до сыпучести и высевают в грунт во 2-й половине апреля, когда почва на глубине их заделки прогреется до 12°. Площадь питания — 1×1 м или 1,5×1 м.

В лунку высевают 2—3 семени на глубину 5—6 см. Для получения ранней продукции высаживают 25—30-дневную рассаду. В каждую лунку вносят 2—4 кг перепревшего навоза или перегноя. Уход заключается в рыхлении почвы, прополках, регулярных обильных поливах. С образованием 2—3 настоящих листьев растения прореживают, оставляя по одному в гнезде. После появления 5-го листа делают прищипку главного стебля. При огромном росте плетей культура люффы ведется на шпалере (высотой до 3 м), чтобы плоды и не прикасались к земле, и не приняли уродливую форму, а также меньше поражались грибковыми болезнями. Ускоряют плодоношение тем, что на растении оставляют 1—2 стебля с ранним образованием женских цветков.

Плоды убирают по мере созревания, срезая секатором или ножом. Во время сбора урожая необходимо строго следить за его сроками — важно не передержать плоды на растениях, не довести до огрубения волокон и тем самым сделать непригодными к употреблению. Если сборы регулярны, то на каждом растении образуется свыше десятка плодов.

В пищу употребляют 8—10-дневные завязи, у которых волокна еще не успели огрубеть. Молодые плоды хрупки, приятного аромата, содержат кальций, фосфор. Их отваривают или обжаривают, как кабачки, и подают в виде соуса или приправы к мясным блюдам и вареным яйцам. Из очень молодых завязей можно при-

готовавливать салаты. Питательная ценность плодов невелика, но наличие минеральных солей способствует лучшему усвоению мясной пищи.



Мякоть плода биологически зрелых плодов несъедобна. Она густо пронизана проводящими пучками. Каждый пучок окружен кольцами склоренхимных волокон, составляющих волокнистый скелет мякоти и образующий сеть — своеобразную арматуру плода, которая и используется в качестве мочалки. С виду мочалка как бы вязаная, эластичная, прочная — в горячей воде не растягивается, а в холодной не сужается. Сетка плодов применяется как губка, прокладка в обуви и головных уборах. Чтобы получить более крупные плоды на технические цели, необходимо оставлять их на растении 2—3 шт., излишние женские цветки удалять, а растения хорошо удобрять. Плоды срезают с плодоножкой во 2-й половине октября и дозревают в сухом помещении. Внутри плоды в конце вегетации пустотелые, от ушибов и вмятин могут загнить. Чтобы они не соприкасались между собой, их хранят в подвешенном состоянии. Признак спелости плода, предназначенного на мочалку: у плода надо срезать концы, высыпать из него семена и опустить плод на 15—20 мин в кипяток. После того как плод остынет, ударить по нему палочкой, и кожура с него сойдет легко. Ее выбрасывают, а внутреннюю сетку промывают в горячей воде. Просушенная мочалка готова к употреблению.

В период срезки молодых плодов стебель выделяет много жидкости — “воды люффы”. Этот сок собирают (в Китае) и применяют как косметическое средство для кожи лица.

Настурция культурная (капучин)

1-летнее растение семейства настурциевых. Стебель ползучий, листья щитовидно-, округло-неравнобокие, зеленые или темно-красные, сочные. Цветки крупные, одиночные, обоеполые, на длинных цветоножках неправильной формы, со шпорцем, желтые, оранжевые или красные, разных оттенков. Плод дробный, из 31-семянных долей. Семена крупные, 5—7 мм в диаметре, округлые, с губчатой светло-желтой оболочкой. В культуре распространены 2 вида — настурция большая и Любба. Растения теневыносливые (их можно выращивать и в междурядьях молодого сада), засухо- и холодостойкие, они сохраняются и поздней осенью, когда появляются первые заморозки. Высокие урожаи получают на богатых питательными веществами, обильно увлажненных почвах. Посев семян в открытый грунт проводят во 2—3-й декаде апреля в хорошо прогретую почву. Посев рядовой, с шириной междурядий 45—50 см, или ленточный, по схеме 50 + 20 см. Норма высева — 0,3—0,4 г/м². Расстояние между растениями в ряду — 20—25 см.

Сеянцы неплохо переносят пересадку. Уход: прополки и рыхления, регулярные поливы.



В пищу идут листья, бутоны, цветки и незрелые плоды, имеющие приятный перечный вкус, напоминающий кресс-салат. Мелко нарезанные молодые листья, заправленные сметаной или майонезом, — пикантная приправа к рыбным, мясным и яичным блюдам. Из них готовят бутерброды; их добавляют по вкусу к салатам из зелени. Цветками украшают холодные закуски. Незрелые плоды и бутоны отваривают в уксусе — приправы к соусам и супам (как каперсы). Незрелые семена и бутоны маринуют в смеси с другими овощами (ассорти) или самостоятельно. Они сохраняют перечный вкус и улучшают пищевые достоинства рыбной и мясной солянки.

На маринование отбирают только зеленые семена (желтеющие в пищу непригодны) и неокрашенные бутоны. Их моют, слегка обсушивают, раскладывают в стерилизованные стеклянные банки, заливают горячим маринадом, укупоривают крышками (без стерилизации), хранят в прохладном месте. Для заливки на 0,5 л воды: 1 столовая ложка соли, 2—3 — 9-процентного винного уксуса, 1 — сахарного песка, 1 лавровый лист, 1—2 горошины душистого перца, 1—2 гвоздики. Молодые плоды солят.

Настурция декоративна — ею оформляют цветники, вазы, балконы. На балконы ее сажают в ящики длиной 1 м, шириной 20 см, высотой 20 см.

Огурец

1-летнее травянистое растение семейства тыквенных. Нет, наверное, на свете людей, которые не любили бы или, по крайней мере, не ели огурцы — свежие или малосольные, соленные или маринованные. Особенно хороши свежие. Крепкие, сочные, они повышают аппетит, улучшают усвояемость организмом питательных веществ, снижают кислотность желудочного сока.

Огурец принадлежит к древнейшим овощным растениям, его культура исчисляется тысячелетиями и уходит в доисторическое прошлое человека. Родина огурца — Юго-Восточная Азия. Вместе с другими тыквенными культурами он проник в Европу и Америку и в настоящее время является одним из овощей массового употребления. Растение перекрестноопыляющееся, с очень разветвленной корневой системой, основная часть которой расположена на глубине 20—40 см. Стебель большинства сортов лиановидный, ветвящийся. Листья черешковые. Форма пластинок сердцевидная, угловато-сердцевидная и сердцевидно-лопастная. Цветки пазушные, раздельнополые. Обычно 1-домное растение. У некоторых же сортов более половины растений имеют почти одни женские или мужские и обоеполые цветки. Партенокарпичес-

кие гибриды образуют бессемянные плоды без оплодотворения женских цветков. Плод — ложная ягода. Длина плодов технической спелости (зеленцов) колеблется от 5 до 30 см и более. Семена белые. Масса 1000 семян в зависимости от сорта — от 15 до 40 г. При правильном хранении семена не теряют всхожести в течение 8—10 лет.

Огурец — растение короткого дня, любит тепло, свет и влагу. Семена прорастают при температуре почвы 12°. Но наиболее благоприятная температура для прорастания — 24—30°. Даже при кратковременных заморозках до 1,5° огурцы погибают. С понижением температуры менее чем до 10° на длительное время приостанавливают рост, подвергаются различным заболеваниям и не дают урожая. Они лучше всего растут и плодоносят при температуре воздуха 25—32°, почвы — 20—25°. Высоко требовательна культура к влажности почвы и воздуха. Наиболее благоприятна влажность воздуха 75—80% — в открытом грунте, 85—90% — в защищенном; почвы — 75—80% н. в. Залог высоких урожаев — своевременные равномерные поливы и быстрое прогревание почвы.

Районированные сорта для открытого грунта: Платовец, Зайка кустовой, Гибрид F1, Садко — раннеспелые; Конкурент — среднеранний; Урожайный 86 — среднеспелый.

Высокого урожая раннеспелых сортов можно добиться, производя посев семенами в грунт в ранние сроки, посадку рассады под каркасные пленочные укрытия и выращивание растения на шпалере. Огурцы хорошо растут на освещенных, защищенных от господствующих ветров участках с рыхлой, плодородной, хорошо прогреваемой почвой. Лучшие предшественники — ранние овощи, менее благоприятны — поздно освобождающие участок корнеплоды. Не рекомендуется высевать огурцы после огурцов (2—3 года) и других тыквенных культур (тыква, кабачок, патиссон, арбуз, дыня). На посев предпочтительнее использовать 2-, 3-летние семена. На выросших из них растениях образуется больше женских цветков, в ранние сроки. Свежие 1-годовалые семена прогревают при температуре 60° 2 ч, отбирают по удельной массе в 3—5-процентном растворе поваренной соли. Как только семена осядут на дно сосуда, раствор сливают, а их тщательно промывают проточной водой и подсушивают. Если их ограниченное количество, фракцию мелких семян также используют для посева, но с отдельным посевом от крупных.

Задолго до посева семена огурца обеззараживают в 1-процентном растворе марганцовокислого калия (10 г на 1 л воды) или тринатрийфосфата в течение 20 мин с последующей промывкой водой. Наиболее прост и безопасен способ обеззараживания семян в соке алоэ. Растение алоэ помещают в темное помещение на 5—6 суток при температуре 20°, затем из него выжимают сок и кладут семена на 24 ч так, чтобы сок их покрывал, после чего, не промывая, просушивают. Эффективно предпосевное намачивание семян в водной вытяжке из древесной золы, в которой содержится свыше 30 микроэлементов питания. Растворяют 200 г золы в 10 л теплой воды, настаивают 1—2 суток, периодически перемешивая; процеживают, погружают семена в марлевом мешочке на 4—6 ч, после чего промывают чистой водой.

Огурец отзывчив на органические удобрения, особенно на навоз. Осенью, под перекопку почвы, его заделывают по 6—9 кг/м². Внесение навоза весной в больших дозах приводит к увеличению вегетативной массы, снижению плодообразования, образованию пустот в зеленце. Эффективны компост, полуперепревший навоз, перегной.

Посев нужно проводить в максимально ранние сроки во влажную землю на глубину 4—5 см. Норма высева — 0,3—0,5 г/м². Сеют рядовым способом с шириной междурядий 70 см или по схеме 90 + 50 см, 110 + 30 см. С появлением 1-го настоящего листа растения прореживают на расстоянии 7—8 см одно от другого, почву рыхлят на глубину 4—5 см и слегка окучивают растения. Окончательное прореживание проводится в фазе 2—3 листьев на расстоянии 12—15 см. Почву в междурядьях глубоко (на 8—10 см) рыхлят. Растения окучивают, так как они легко образуют усиливающие питание придаточные корни. Последующие рыхления почвы на глубину 6—8 см выполняют по мере появления сорняков или уплотнения почвы. Одновременно следуют прополка и рыхление в рядах. Огурцы нуждаются в поливе через каждые 7—8 дней. Поливать следует в утренние и дневные часы, чтобы капельно-жидкая влага на листьях высохла до образования вечерней росы. Целесообразно растения обрызгивать водой после каждого дождя или утренней росы.

Максимальное количество воды огурцы потребляют в период плодоношения, и тогда проводят дополнительные поливы. После полива почва должна быть промочена на глубину 20—

25 см, для этого постепенно выливают 20 л воды на 1 м². С появлением 3-го настоящего листа у огурцов усиленно разрастаются плети и листья. В это время растения надо подкормить азотными и калийными удобрениями в жидком виде.

Повышает устойчивость к пероноспорозу подкормка кальциевой селитрой (ее нельзя смешивать с суперфосфатом). На 1 лейку (10 л) воды расходуют 20—30 г кальциевой или 8—15 г аммиачной селитры, 10—15 г суперфосфата, 8—10 г хлористого калия. Их вносят в бороздки на глубину 4—5 см с расстоянием от растений 6—7 см. Одна лейка раствора — на 2 м².

Во время цветения дозу удобрений увеличивают в 1,5 раза и вносят на глубину 10—12 см с расстоянием от растений 10—15 см или посередине междурядий. В раствор добавляют микроудобрения — 0,5 г борной кислоты, 0,3—0,4 г — сернокислого марганца, 0,1 г — сернокислого цинка на 10 л воды. Подкормка растений органическими удобрениями: коровяк, разбавленный водой в соотношении 1:4,5; куриный помет (1:10, 1:15) или зола — 2 стакана на 10 л воды часто обеспечивают более высокий урожай, чем минеральные туки. В случае хорошего роста растений, но обильного цветения мужских цветков и слабого — женских полезна подкормка вытяжкой суперфосфата из расчета 60—70 г на 10 л воды.

В целях лучшего опыления на огурцы привлекают пчел приманочным медовым сиропом: 1 столовую ложку меда растворяют в 0,5 л воды и полученным раствором опрыскивают растения.

Зеленцы собирают через 1—2 дня, отделяя их от растения ногтем большого пальца, надавливая им на плодоножку. Уродливые и больные плоды задерживают рост новой завязи и ослабляют растение, поэтому чем раньше их снять, тем лучше. Во избежание повреждения плети не приподнимают и не переворачивают. Собирают огурцы лучше утром или под вечер. Долго оставлять не укрытыми на солнце или на ветру зеленцы нельзя — они быстро увядают. При последних сборах снимают и самые мелкие плоды — корнишоны (длиной 4—5 см) и пикули (1—3 см). Чтобы получить семена, необходима пространственная изоляция между сортами на открытом месте — 1000 м, на защищенном — 500 м. Плоды убирают в полной биологической спелости. Семена выбирают вручную вместе с соком и оставляют для брожения в сосуде на 2—3 дня, затем промывают и сушат.

Культура огурца в утепленном грунте. Наиболее распространенный вид утепленного грунта — малогабаритные пленочные укрытия. Их применение позволяет получать высокие урожаи огурцов и ускорить на 1—1,5 месяца поступление ранней продукции.

Огурцы выращивают 2 способами — посевом семян и высадкой рассады. При выращивании рассады подготовленные семена сеют 1—15 марта на расстоянии — 1,5 см друг от друга в посевные ящики, наполненные опилками, предварительно отшпаренными кипятком. Толщина слоя опилок в ящиках — 5—6 см. После посева семена засыпают опилками слоем 1,5 см и слегка увлажняют теплой водой из лейки. Ящики с посеянными семенами сверху накрывают прозрачной пленкой и ставят в теплицы в один слой так, чтобы они равномерно освещались. Температуру воздуха и субстрата поддерживают в пределах 25—28°.

С появлением единичных всходов пленку с ящиков снимают и на 3—4 дня снижают температуру до 16—18°. Через 2—3 дня после всходов, когда семядоли едва примут горизонтальное положение, огурцы пикируют в горшочки, заглубляя сеянцы до семядолей и слегка обжимая землей. Прищипывают главный корень на 2/3 его длины и несколько укорачивают боковые корешки. Такая пикировка переносится огурцами совершенно безболезненно. Перед пикировкой сеянцы поливают водой, подогретой до 25—36°. Следует иметь в виду, что 1-я пикировка не должна производиться преждевременно, когда семядоли еще не приняли горизонтального положения, в противном случае они легко погибают. После пикировки горшочки поливают теплой водой с добавлением марганцовокислого калия (слабо-розовый раствор). Уже через неделю после пикировки развивается сильная корневая система, причем корешки появляются и на нижней части стебля.

Лучшая питательная смесь для горшочков — компосты. Если отсутствует компост, берут почвосмесь, состоящую из 50% дерновой или полевой земли и 50% перегноя. На 1 м³ почвосмеси вносят 1—1,5 кг суперфосфата, 0,8 кг сернокислого или хлористого калия, 0,6—0,8 кг аммиачной селитры, 0,3 кг сернокислого магния.

Используя в выращивании рассады пакеты из-под молочных продуктов и стаканчики из-под мороженого, фруктовой воды, перед заполнением питательной смесью в них необходимо сделать

не менее 5 отверстий по 0,5 см в целях доступа воздуха к корням и предохранения их от вымокания в случае излишнего полива. При выращивании рассады температура воздуха ночью должна быть не ниже 17—18°; в пасмурные дни — около 20°, в солнечные — 22—24°.

Через 7—8 дней проводится 2-я пикировка сеянцев в горшочки размером 10×10 см с одновременным укорачиванием боковых корешков на 1/2—2/3 длины.

Пикировке часто не придают должного значения. Между тем она весьма важна — развивает корневую систему и содействует укреплению сеянцев. Пикированное растение хорошо растет и представляет собой превосходный материал для посадки на постоянное место в защищенный или открытый грунт: общая длина корешков превышает 40 см. Все корни, вместе взятые, образуют богатейший пучок: они пронизывают и оплетают ком земли, отделить от которой корни без их повреждения нельзя. Возможно только постепенное отмывание водой.

В процессе выращивания рассаду опрыскивают несколько раз раствором микроэлементов из расчета: на 10 л раствора 2,8 г — борной кислоты, 4,8 г — сернокислого марганца, 0,2 г — сернокислого цинка, 0,08 г — сернокислой меди. Расход жидкости — 150 мл на 1 м. Опрыскивание 1-е проводят в фазе 1—2, 2-е — 2—3 настоящих листьев, 3-е — перед высадкой в грунт. К моменту посадки на постоянное место рассада должна иметь 3—4 настоящих листа интенсивно-зеленой окраски и короткие междоузлия.

За день до посадки рассаду огурца обильно поливают теплой водой.

Рассаду огурца в возрасте 25—30 дней высаживают 5—10 апреля в тоннели, заранее укрытые пленкой, на ровной поверхности 2-строчными лентами из расчета 4—6 растений на 1 м². Располагают ряды вдоль укрытия. Высаженную рассаду засыпают землей до семядольных листьев.

Уход за огурцами заключается в поддержании оптимальной влажности почвы и воздуха, теплового режима, в проведении подкормок и подсыпок земли к корневой системе, содержании почвы в рыхлом и чистом от сорняков состоянии.

В начале плодоношения огурца и далее через каждые 7—10 дней проводятся подкормки растворами из органических удобрений

(навозной жижи, птичьего помета или коровяка) с добавлением 10 г сернокислого калия и 20—30 г суперфосфата на 10 л воды. Раствор вносят в бороздки глубиной 4—6 см из расчета 10 л на 10 погонных метров.

Полив огурцов до цветения проводится по мере надобности через 3—4 дня. В первые дни цветения полив сокращают, а иногда временно даже прекращают, а с появлением завязавшихся плодов вновь усиливают, проводя его через 1—2 дня. В холодную погоду поливают теплой водой (20—25°). При поливе холодной водой молодые растения поражаются корневыми гнилями. Каждые 5—7 дней растения опрыскивают раствором коровяка (1:10).

С ослаблением прироста плодов в период интенсивного плодоношения целесообразно применить внекорневые подкормки кристаллином (10—15 г на 10 л воды).

В жаркую погоду пленку открывают с подветренной стороны или с торцов. В случае возврата холодов пленку дополнительно укрывают мешковиной или крафт-бумагой. С наступлением устойчивой теплой погоды пленку снимают.

Разрастающиеся плети огурца необходимо раскладывать в разные стороны и прищипывать к земле крючком, сделанным из прутьев, или подсыпать землей черешок 2-го листа от верхушки. Такая раскладка и прищипывание вызывает образование на плетях дополнительных корней и обеспечивает равномерное расположение плетей на участке.

Чистота посевов от сорняков и рыхлость почвы — важнейшее условие борьбы за высокий урожай огурцов. Рыхление около растений следует проводить осторожно, не повреждая корневой системы, с легким окучиванием и последующей оправкой растений. В междурядьях рыхление глубокое (8—10 см).

При благоприятных условиях погоды, если удобрения внесены правильно и почва хорошо разработана, ранние сорта огурцов редко заболевают, хорошо растут. Заболевания появляются к концу плодоношения — ущерб, следовательно, сравнительно небольшой. С первыми признаками заболевания пероноспорозом растения опрыскивают арцеридом (40—50 г на 10 л воды) или 1-процентной бордоской жидкостью. Срок ожидания для арцериды — 3 дня, бордоской жидкости — 5 дней.

Багаевские огуречники, применяя вышеописанные способы

выращивания, добиваются урожая выше 500 ц/га в ранний период. Сборы огурца начинают с 15—20 мая. Имеются и другие способы.

Выращивание огурцов на высоких, холмистых, вертикальных грядах. Об этом неоднократно рассказывалось на страницах журнала "Наука и жизнь" (№ 1, 3, 1978; № 5, 1979; № 6, 1980; № 10, 1984; № 8, 1987). Своим опытом использования вертикальных грядок делится в этом издании (№ 4, 1988) А. Фролова. Такие грядки, утверждает она, позволяют получать на небольшой площади земли приличный урожай огурцов. Они быстро растут и развиваются, гораздо лучше, чем на обыкновенной грядке. И, что очень важно, они не поражаются ни вредителями, ни болезнями. Высокая вертикальная грядка со всех сторон хорошо освещается и прогревается солнцем. Для ее устройства требуется плотный полиэтиленовый мешок длиной 150 см, шириной 50 или 70 см. В середине его дна прокалывают небольшое отверстие, через которое этот мешок крепят на вбитую в землю опору (например, окрашенную железную трубу диаметром 20 мм и высотой около 2,5 м, не выше). Прежде чем надеть мешок, к опоре с четырех сторон привязывают мягкой тесьмой пластины из пенопласта толщиной 2—2,5 мм. Если пластины короткие, подбирают одинаковые отрезки и связывают их ячейками, соединяя и плотно накладывая одну на другую. В результате из этих пластин образуется камера для полива и подкормки растений. Закрепив пенопласт, начинают заполнять мешок. На дно его насыпают для дренажа слой раскрошенного пенопласта (5 см). Затем помещают субстрат, состоящий из 3 частей навозного перегноя или компоста, 1— дерновой земли с добавлением 0,5 кг золы. Чтобы добиться большей надежности, уже заполненный мешок оборачивают снизу полоской рубероида или гофрированного пластика шириной 15 см. Можно вбить вблизи мешка 3—4 тонкие трубы или деревянные колья. Отверстия в мешке прорезают в форме треугольников. Располагают их в шахматном порядке на расстоянии 15 см как по горизонтали, так и по вертикали. Когда минуют весенние заморозки, в эти отверстия сажают на глубину 1—1,5 см пророщенные наклюнувшиеся семена. Появляющиеся всходы начинают быстро расти и развиваться. Чтобы плети огурцов, вырастая, поднимались вверх, на верхнем конце опоры закрепляют проволочные крючки. К ним привязывают шпагат, равномерно распределив его по всей вертикальной

грядке. Нижние концы шпагата закрепляют в земле проволочными шпильками. При прохладной погоде и поздней осенью растения легко укрыть пленкой. С этой целью на небольшом расстоянии от грядки в землю вбивают несколько кольев. Пленку оборачивают вокруг них, запихивая края и обвязывая сверху мягкой тесьмой. На верх опоры надевают полиэтиленовый мешок, опустив его концы на пленку. Поливают огурцы из лейки, наливая воду до верха в пенопластовую камеру. Вода проходит через все щели пластин, равномерно смачивая растения. Когда вся грядка закроется зеленью и начнут созревать огурцы, поливать приходится часто, а через каждые 10 дней еще и подкармливать коровяком (1:10) или куриным пометом (1:20). Подкормки навозом хорошо чередовать с сольными подкормками (1 стакан золы на 10 л воды). Для 1-летних культур, в т. ч. огурцов, субстрат грядки желательнее ежегодно обновлять. Главный стебель вырастает до 2 м и более. Из пазух его листьев появляются боковые побеги 1-го порядка, а из них затем — 2-го и т. д. У большинства сортов на главном стебле обычно мужские цветки — пустоцветы. А плодоносящие женские цветки раскрываются позже на побегах 2-го, 3-го порядков. С мужских цветков на женские пыльцу переносят пчелы и другие насекомые.

Огурцы на шпалере. Для меньшего затемнения культуры лучше вести на проволочно-шпагатном каркасе. Растения размещают рядами на расстоянии 70—80 см, в ряду — на 30—40 см. Вдоль рядов, на высоте 2 м, протягивают горизонтально проволоку толщиной около 4 мм. Затем от проволоки к каждому растению опускается шпагат. Внизу шпагат привязывают к кольешку, воткнутому в землю.

Обычно боковые побеги прищипывают над 2-м листом. Если в пазухе 1-го листа имеется бутон женского цветка, а 2-го — нет, тогда прищипку делают над 1-м листом.

Иногда бывает, что на боковых побегах женских цветков нет в пазухах ни 1-го, ни 2-го, ни 3-го листа. В этом случае вырезают весь боковой побег или прищипывают его над 1-м листом и ждут появления нового побега высшего порядка.

В ненастную погоду, а иногда и при отсутствии мужских цветков насекомые не могут опылить женские цветки. Приходится применять искусственное опыление путем отрывания мужских цветков (за неимением своих нужно позаимствовать у соседей) и накладывания их без лепестков на женские цветки так, чтобы

пыльца попала на пестик. Некоторые огуречники пыльцу переносят мягкой кисточкой.

Особенности агротехники огурца в теплицах заключаются в том, что для культуры используется высокоплодородная почва, которую обильно поливают теплой водой, поддерживают высокую относительную влажность воздуха, применяют дополнительное освещение, подкормки, подсыпку почвы.

Растения формируют, подвязывают к шпалерам и омолаживают (удаляют старые листья, опускают нижнюю часть стеблей и засыпают почвой).

В зимних остекленных теплицах огурцы выращиваются в зимне-весеннем (посев с 25 ноября по 5 декабря, районированные гетерозистые гибриды Московский тепличный, Марафон, Стелла) и осенне-зимнем обороте (посев гибридов Манул, Московский тепличный в начале июня).

Для пленочных теплиц районированы гибриды Майский, Кристалл.

30—40 и более плодов с одного растения можно получить при выращивании огурцов на подоконнике.

Пытливых людей давно интересует вопрос, можно ли их возделывать в подвалах, погребах, вообще в подземных выработках. Первые опыты, рассказывает журнал "Приусадебное хозяйство" (№ 1, 1986), были проведены в 1875 г. Источником света служили керосиновые лампы, газовые горелки и другие примитивные средства. В настоящее время используют люминесцентные, ксеноновые и обычные лампы накаливания. Результаты экспериментов, проведенных в подземных помещениях, превзошли все ожидания. Так, в лаборатории светофизиологии и светокультуры растений Агрофизического НИИ профессор Б. С. Мошков получил в течение года невиданный урожай помидоров — 180 кг/м² (в открытом грунте — обычно 3—4 кг с 1 м²). Температура воздуха, его химический состав, атмосферное давление в подземных выработках близки к наружным. Все это весьма кстати для выращивания в выработанных шахтах, каменоломнях, погребах и подвалах овощей, особенно таких, как лук (на перо), щавель, салат, укроп. А вот для огурцов и помидоров подземную технологию пришлось "подгонять". Сложность представлял световой режим. Оказалось, что продолжительность суток под землей должна быть не более 18 ч. Огурцам нужно 10 световых часов "дня", помидорам — 12. Задан-

ный режим в состоянии поддерживать автоматы — реле времени. Постоянным источником света в лаборатории НИИ были лампы накаливания и дуговые ртутные (ДРЛ). Соотношение мощности ламп накаливания и ДРЛ — 33 и 67%, т. е. приблизительно 1/3 и 2/3. Это обеспечивает наибольшую физиологическую активность растений. На 1 м инвентарной площади подземных теплиц мощность ламп необходима 1—1,2 кВт/ч.

Для выращивания растений в любых условиях нужен субстрат с питательными веществами. Обычно таким субстратом является почва. Трудоемкость ее завоза в подземные теплицы, а также опасность появления болезней, вредителей предопределили гидропонный метод на искусственных питательных средах. В НИИ предпочли кварцевый и гранитный гравий с размерами частиц 5—20 мм. Питательный раствор полностью обеспечивает растения всеми необходимыми элементами. Кандидат сельхознаук Н. Холодков и его коллега В. Кобец в своей публикации подробно изложили, как они выращивали огурцы и помидоры в подземелье. Собственно, сам процесс делится на 2 операции — на выращивание рассады и плодоносящих растений. Под рассаду отводят специально оборудованный участок с расчетным выходом посадочного материала 100 шт./м². На постоянном месте располагают по 4 растения на 1 м². Рассадный участок снабжен специальными водонепроницаемыми лотками. Это могут быть асбестоцементные трубы Ø 50—60 см, распиленные вдоль. Лотки заполняют гравием слоем 20—22 см. Растения подпитываются питательным раствором из бака, поставленного выше емкостей для рассады на 0,1—1,5 м. Раствор подается самотеком и собирается в сливной бак, установленный ниже дна гидропонных лотков, устроенных с уклоном 0,3°. После подпитки растений раствор обогащают питательными веществами, затем перекачивают его обратно в питательный бак. Подкормку растений проводили 1 раз в 4 световых цикла и обязательно в световой период. В состав питательной смеси включают азот, фосфор, калий, кальций, магний. Их соотношение меняют в зависимости от фазы развития растений (после высадки рассады, начала цветения, плодоношения). Из микроэлементов в питательную смесь вносят марганец, бор, цинк, медь. Раз в 5—6 дней огурцы и помидоры поливают из питательного бака раствором гумата натрия (концентрация 0,005%).

Это положительно сказывается на урожайности и расселении субстрата.

Огурцы для подземных условий лучше подойдут партенокарпические, они продуктивны и не нуждаются в опылении. Ведь в шахте или подвале пчел нет. Помидоры подбирают раннеспелые, с коротким вегетационным периодом. Пришлись по вкусу сорта Украинский тепличный 285, Перемога 165, Киевский 139. Урожайность "подземных" овощей: огурцов — 60 кг/м², помидоров — 35, тогда как в наземных теплицах она составила 17,7 и 5,6 соответственно. Поступление овощей из подземелья происходит в течение года равномерно.

Днепропетровск, где велись опыты, находится примерно в том же климатическом поясе, что и Ростовская область. Иногда говорят: то, что научились получать под землей высокие урожаи овощей, — хорошо. Но разве "подземные" овощи можно сравнить с настоящими, выращенными на естественном свете? Ответ дает химический анализ плодов. Основная ценность овощей — витамины. Среди них на первом месте — витамин С, обладающий противощинотным свойством, повышающий прочность и эластичность стенок кровеносных сосудов. Витамина С в огурцах, возделанных под землей, больше, чем в обычных, в несколько раз. Это же касается и капусты, репчатого лука. Подземные огурцы сахаристее наземных. Интересно, что в подземных условиях овощные растения развиваются быстрее, чем в обычных теплицах. Например, рассада партенокарпических огурцов бывает готова в зимних теплицах через 30—40 дней, в подземных же она получается на неделю раньше. Огурцы собирают через 50—60 дней после высадки рассады. Конечно, расход электроэнергии под землей значительнее. Зато не надо строить теплицу, причем времена года не влияют на технологию выращивания и ухода за растениями. В шахтах, погребах, подвалах нет нужды поддерживать особый температурный режим, даже если наверху зима.

Несколько слов о субстратах вообще. В теплицах, парниках, пленочных тоннелях в качестве субстрата, заменяющего почву, подойдет подручный материал — солома, камыш, осока, сфагновый мох, кора, опилки, болотные кочки. Служит субстрат один сезон, затем его сбрасывают в компостную кучу или вносят под осеннюю перекопку. Разовое применение органического субстрата исключает накопление инфекции, растения при такой технологии

не болеют. Субстрат достаточно рыхлый, в нем развивается здоровая и мощная корневая система. (Например, в опытах с помидорами масса корней в соломе оказалась в 1,5—2 раза больше, чем в плодородном тепличном грунте. Причем не только корни, но и стебли остаются крепкими. То же самое можно сказать об огурцах.) При достатке воздуха и влаги субстрат начинает разогреваться подобно навозу. В результате рост и развитие растений ускоряются, рано и дружно происходит отдача урожая огурца и помидора. Конечно, возделывание овощей на субстрате требует некоторого навыка. Поучиться новому способу лучше на маленькой площади (1—2 м²). Заготавливают материал с осени, в сухую погоду, складывают его под навес, чтобы не гнил и не плесневел. С осени же под гряды роют канавки глубиной 10—30 см и шириной 50—60 см. В журнале "Подсобное хозяйство" (№ 5, 1985) овощевод В. Лебедева в качестве примера рассматривает, как применяется субстрат в весенней пленочной теплице.

Подготовка гряд. Как только температура воздуха в теплице поднимется до 10°, в вырытые с осени канавки плотно укладывают (слоем 40—50 см) связанную в тюки, пучки или снопы солому, утрамбовывают и формируют гряды. Если почва заражена, то на дно канавки расстилают ленты полиэтиленовой пленки, чтобы предохранить корни от инфекции. Поливают гряды теплой (30—60°) водой из расчета 20 л на 1 п. м. Полив ведут в 2—3 приема, после чего снова уплотняют гряды. Когда вся солома увлажнится, по ее поверхности равномерно разбрасывают минеральные удобрения. Хорошо использовать готовые огородные смеси, если же их нет, то можно составлять смеси и самим. Примерная норма: калийных — 70—80 г/п. м, азотных — 90—100, фосфорных — 120—150, магниевых — 50, кальциевых (известно-пушонки или доломитовой муки) — 120—140 г. Вносят каждый компонент отдельно, не смешивая с остальными удобрениями. Причем всю норму рассыпают за 2—3 приема через 1—2 дня с последующим поливом теплой водой из лейки с ситечком. Поливают так, чтобы растворившиеся удобрения проникали внутрь гряды, не стекая с ее боков. Через несколько дней начинается ферментация ("горение") соломы, температура внутри гряд поднимается до 45—50° и даже выше. Температурный максимум будет достигнут через неделю. Процесс ферментации можно контролировать с помощью термометра, нагрев ощущается и просто рукой. Если горение слабое,

плотные места гряды проткните вилами; при снижении температуры накройте гряду пленкой, бумагой или устройте над ней тоннель, засыпьте поверхность соломы слоем торфа в 7—10 см.

Посадка рассады. Через 10—12 дней после начала ферментации температура субстрата начинает снижаться. В это время высаживают рассаду огурца или помидора, лучше всего горшечную. Колышком в соломе делают лунки, заглубляют в них растения до корневой шейки или чуть выше, после чего присыпают вокруг соломой, торфом, опилками или грунтом, чтобы предохранить корни от быстрого высыхания, а горшочек — от размывания. Полив дают сразу, вода не должна быть ниже 20°. Теплые гряды благоприятны для растений. Пока основная культура подрастает, вокруг кустов и между ними можно сажать лук на выгонку, рассаду кочанного салата или сеять хибинскую капусту.

Поливы и подкормки. На рыхлом, теплом, пронизанном воздухом субстрате поливать растения надо чаще, чем обычно. Рассаду увлажняют 1 раз в день, плодоносящие растения в жаркую летнюю пору — 3 раза. Нормы полива — от 1—2 до 7—10 л/п. м. Нельзя допускать подвядания растений. Элементы минерального питания при культуре на искусственном органическом субстрате расходуются не только на создание урожая, но и на микробиологические ферментативные процессы. Поэтому подкормки начинают через 12—20 дней после посадки рассады и проводят регулярно. Периодичность полива и концентрация питательного раствора зависят от погоды и микроклимата внутри сооружения, от массы наземной части растений и длительности срока вегетации овощной культуры. Следят также за тем, как распределяется вода по ширине и высоте гряды. Если увлажнение неравномерное, может наступить минеральное голодание растений. Обыкновенно фосфора, магния и кальция бывает достаточно на весь сезон выращивания овощей, а вот азот и калий вымываются с водой в нижние слои гряды, а оттуда уходят в почву. Азотные и калийные туки можно давать в сухом виде (10—20 г/п. м.) или в растворе (2—3 г/л) через каждые 7—10 дней. Признаки азотного голодания — бледно-зеленая окраска листьев, калийного — буроватая кайма по краям листа и пятна вдоль жилок. С подкормками за лето вносят приблизительно половину дозы основной заправки, т. е. 200—250 г удобрений на 1 п. м. Самое трудное в разведении овощей на субстрате — строгое соблюдение режима влажности в зоне кор-

ней, особенно в первый период, пока не осели гряды. Совсем не обязательно стоять постоянно с лейкой наготове. Можно полив механизировать. Как? Небольшую емкость с краном установить в верхней части торцевого конца теплицы (там вода будет и подогреваться), а от нее направить шланги, трубки с наколотыми отверстиями Ø до 1 мм через 10—15 см. Получится струйный полив. Отверстия в трубах накалывают под углом в шахматном порядке, чтобы струйки охватывали и увлажняли всю середину гряды. Полив регулируется и расположением, диаметром отверстий и напором воды. Напор увеличивают или уменьшают посредством вентиля или переставляя емкость с питательным раствором на разные уровни. Субстрат за лето значительно уплотняется, оседает, поэтому подвязку растений нужно периодически ослаблять, чтобы корни не повисли в воздухе. Есть и другие сложности. Так, состояние гряд требуется постоянно держать под контролем. Ведь солома в зоне корней должна быть умеренно влажной, без гнилостного запаха. После полива на дне канавки нельзя допускать скопления воды или питательного раствора. Потемневшие, скрученные листья, опадание завязей — сигналы неблагополучия, связанного чаще всего с недостатком влаги.

И вот осенью плоды сняты. Теперь не забудьте осмотреть корневую систему хотя бы 2—3 растений. Если мочки корней более мощные, чем у растений, выросших на почве, и пронизывают всю гряду, а урожай собрали ранний и обильный, то эксперимент можно считать удачным.

Когда имеешь дело с другими органическими субстратами (древесная кора, опилки и др.), этот материал надо сначала закомпостировать вместе с минеральными удобрениями, затем полить перед закладкой на гряды 1-процентным раствором мочевины. Все эти бросовые материалы целесообразно добавлять и как рыхлящее средство в холодные глинистые почвы (до 30% объема ежегодно).



В плоде огурца — 95,5—96% воды, 0,5—0,7% клетчатки, 1,6—2,5% сахара, небольшое количество азотистых и безазотистых веществ, аскорбиновая кислота, витамины В₁, В₂, В₆, В₁₂, РР, соли натрия, кальция, калия (до 196 мг в 100 г), фосфора, железа. Огурцы и огуречный сок обладают легким слабительным, диуретическим действием, уменьшают боли в желудке и кишечнике. При спастических коликах употребляют огуречное пюре (100 г натощак). Послабляющее действие огурца обусловлено высоким содержанием воды и нежной клетчатки, усиливающих перистальтику кишечника. Огурцы способствуют выведе-

нию из организма накапливающихся продуктов обмена, так как бедны азотистыми веществами и богаты водой, которая всасывается медленнее и выводится быстрее, чем свободная жидкость. При этом сказывается диуретическое действие калия и его положительное влияние на сократительную способность миокарда. Вследствие низкой калорийности огурцы можно использовать для разгрузочных дней и как балластное дополнение к низкокалорийной диете при составлении диетических рационов.

В народной медицине огурцы и огуречный сок применяют как отхаркивающее средство при бронхите, туберкулезе легких. Огуречный сок и водный настой зеленой кожицы — отбеливающее и противовоспалительное средство в косметической практике.

Внося разнообразие в нашу пищу, огурцы, как вкуснейшая приправа и салатный овощ, повышают аппетит, стимулируют секрецию всех пищеварительных желез, улучшают усвояемость организмом белка, жира, минеральных веществ. Из огурцов в сочетании с другими продуктами можно приготовить разнообразные салаты и закуски. Надрежьте небольшие крепкие огурчики вдоль не до самого конца тонкими пластинками и расправьте — вот вам и “веер”, способный украсить любой салат.

На Руси любили свежие огурцы с медом — вкус своеобразный и приятный. Летом в меню ежедневно входят салаты из огурцов и помидоров; из огурцов и зеленого салата; огурцов и рубленых яиц, заправленные сметаной, майонезом, растительным маслом. Хорош и такой салат. Взяв 4—5 свежих очищенных огурцов. Натереть на крупной терке. В ступке растереть 3—4 дольки чеснока и добавить к огурцам. Посолить, залить кислым молоком, дать постоять около 1 ч.

Салат из огурцов с творогом. Возьмите 2 огурца средней величины, нарежьте кружочками и посолите. Через несколько минут слейте избыток сока и смешайте огурцы с размятым творогом (150 г) и сметаной (0,5 стакана). Должный вкус и аромат придают салату нарезанная колечками луковича и щепотка перца. Готовят его за 30 мин до еды и в последний момент посыпают укропом. Любители утверждают, что с вареным картофелем салат этот хорошо идет на обед, с хлебом — на ужин.

Медальоны из огурцов. На толстые кружочки огурца кладут чайную ложку заправленного сметаной и зеленым луком творога.

Салат из огурцов с цветками одуванчика. Огурцы и лук нарезать соломкой, посолить, поперчить, полить соусом или майонезом, посыпать желтыми лепестками цветков одуванчика. На 5 огурцов — 2 луковича, 4 столовые ложки соуса или майонеза, 2 — цветков одуванчика, соль и перец по вкусу.

Салат из огурцов с гречневой кашей. Огурцы нарезать соломкой, смешать с рассыпчатой гречневой кашей, добавить рубленой зелени сельдерея. На 5 огурцов — 4 столовые ложки гречневой каши, столько же — соуса или майонеза, 2 — рубленой зелени сельдерея, 4 зубка чеснока, 1 луковича, соль и перец по вкусу.

Почки с огурцами. Свиные, телячьи или бараньи сырые почки нарезать мелкими ломтиками и поджарить на жире. Ломтиками также можно нарезать вареные говяжьи почки. Соленые огурцы с тонкой кожей нарезать очень тонкими ломтиками, положить в посуду с жареными почками, влить красный соус и кипятить 10—12 мин. Подать с отварным или жареным картофелем. Сверху посыпать зеленью петрушки или укропом. Почки — 500 г, жир — 40 г, огурцы — 250 г, соус — 400 г, гарнир — 400 г, перец, зелень.

Фаршированные огурцы. Огурец чистят, режут пополам (семена вынуть), одну половину заполняют фаршем, другую прикрывают, перевязывают ниткой и тушат 20 мин под крышечкой с соусом из нескольких ложек сметаны и 1 — томатной пасты. В соус можно добавить сок лимона. Фарш готовят из рубленого вареного мяса или тушеных грибов. Смешивают их с репчатым луком, отварным рисом, рубленым яйцом, зеленью петрушки. Все это по вкусу солят, перчат. Огурцы можно нафаршировать и свежими овощами. Теми же, только мелко нарубленными огурцами или помидорами, капустой и вареными яйцами, заправленными сметаной.

Салат из свежих огурцов с подорожником. Молодые листья подорожника порубить, смешать с огурцами, нарезанными соломкой, добавить мелко нарезанный репчатый лук, вареное яйцо, соль, перец, полить все уксусом и посыпать укропом. На 5 свежих огурцов 20 листьев подорожника, 1 луковича. 1 яйцо, 2 столовые ложки рубленого укропа, соль, перец, уксус по вкусу.

Огурцы с зеленым салатом. Огурцы, зеленый лук и зеленый салат хорошо вымыть. Огурцы порезать крупной стружкой, салат и лук порубить. Посолить, перемешать, добавить уксус, сметану и сахар. На 2 огурца — 200 г зеленого салата, 100 г зеленого лука, по чайной ложке сахарного песка и уксуса, 1/2 стакана сметаны, соль по вкусу.

Салат по-карпатски. С желтых огурцов срезают кожицу, удаляют семена, тонко режут поперек, заправляют по вкусу подсолнечным маслом, уксусом, солью, красным перцем и дают постоять 1—2 ч. Получается острая и вкусная закуска.

Огуречный напиток. Свежие огурцы и молодые листья салата тщательно вымыть. Огурцы натереть на терке. Отжать сок через марлю. Листья салата обдать кипятком, пропустить через мясорубку и отжать сок. Слить сок вместе, перемешать, добавить по вкусу соль. Огурцы — 200 г, салат — 200 г. Напиток готовят прямо перед подачей на стол. Хранить его нельзя.

Напиток “Весенний”. Огурцы вымыть, мелко на рубить или крупно натереть на терке, смешать с мелко нарубленным зеленым луком, залить холодной простоквашей, хорошо перемешать и добавить по вкусу соль. Перед подачей на стол напиток можно сверху посыпать мелко нарубленной зеленью укропа или натертым мускатным орехом. На 2 молодых зеленых огурца (по 50—70 г) — 2 столовые ложки мелко нарубленного зеленого лука, 2 стакана холодной простокваши, соль по вкусу.

Огуречный коктейль. В миксер влить мед, сок из свежих огурцов, лимонный сок и хорошо взбить. Подавать напиток с кубиками пищевого льда. На 3 стакана сока из свежих огурцов — 3 столовых ложки лимонного сока, 3 — натурального меда, 4—8 кубиков пищевого льда.

С огурцами можно приготовить вкусные первые блюда: рассольник, солянку, холодный борщ, свекольник и, наконец, знаменитую русскую окрошку на квасе, которая в летнюю жару ни с чем не может сравниться.

Окрошка с яблоками. Яблоки, огурцы и редис нашинковать соломкой, добавить соль, горчицу, мелко нарезанные лук и укроп, залить все холодной пахтой или кефиром и подавать со сметаной и кусочками льда. На 3 свежих огурца — 3 столовые ложки зеленого лука, 1 — укропа, 10 шт. редиса, 1 яблоко, 0,5 стакана сметаны, 0,5 чайной ложки готовой горчицы, 1,5 л пахты или кефира, соль по вкусу.

Суп из свежих огурцов. Огурцы нарезать соломкой, морковь натереть на крупной терке. Смешать огурцы, морковь, соль, сметану, холодное кипяченое мо-

локо, кипяченую воду, укроп. На 8 свежих огурцов — 2 моркови, 2 столовые ложки нарезанного укропа, 4 — сметаны, 0,5 л молока, 1 л воды, соль по вкусу.

Свежие огурцы не только вкусны, они истари применялись в косметике как средство, освежающее и отбеливающее кожу. Чудодейственное свойство огуречного сока было хорошо известно еще нашим прабабушкам. При протирании лица ломтиком огурца или кусочком снятой с него кожицы сразу ощущается приятная свежесть. Свежий огурец с кожурой, съеденный без соли, положительно влияет на обмен веществ в организме, оказывает лечебное действие на кожу, подверженную прыщам и угрям.

Прежде чем перейти к описанию заготовок огурцов впрок, предложим еще один рецепт кулинарного использования их плодов, на этот раз — соленых.

Пирог с солеными огурцами — “фирменное” блюдо одного из читателей и авторов, публиковавших свои рецепты в журнале “Приусадебное хозяйство”. Мелко порезать 5—6 среднего размера огурцов. Добавить нарезанный репчатый лук (1—2 головки). И все вместе тушить под крышкой. Когда жидкость испарится, влить в массу подсолнечное масло и тушить до тех пор, пока огурцы и лук не станут мягкими. Отварить рис (3/4 стакана), соединить его с огурцами — начинка готова. Тесто — обычное, дрожжевое.

Соление огурцов. Установлено, что лучшим для этого является 6—8-процентный рассол (600—800 г соли на ведро воды). Перед засолом огурцы сортируют по размерам, моют и замачивают в воде на 5—8 ч. В процессе замочки огурцы набухают, становятся упругими, в засоле они не будут морщиться и не образуют внутри пустот. В бочку нужно укладывать плотно, не рыхлой насыпью: потребуется меньше рассола, а продукции в засоле — больше. Дно бочки выстилают пряностями, затем — слой огурцов, далее — вновь пряности. И так доверху. Закрывают огурцы сверху пряностями, заливают рассолом, кладут салфетку, круг и на него груз. Все специи (пряности), используемые в засоле, применять только свежие. В таком виде в них содержится наибольшее количество витамина С, они отличаются бактерицидными свойствами. Если нет всех необходимых специй, можно заменить одни другими. Однако надо стремиться к тому, чтобы не нарушать гармоничность вкуса и аромата. Во время засолки надо ежедневно снимать плесень и 1 раз в 3 дня мыть круг в кипятке. От чистоты на поверхности рассола зависит качество готовой продукции. Калку можно закупорить цементным раствором толщиной 1—2 см, заливая его прямо на круг. Раствор быстро твердеет, образуя прочную крышку.

Приводим наиболее распространенные рецепты засолки из расчета на 10 кг огурцов.

Огурцы соленые, острые: укроп зеленый — 350 г (большой пучок), хрен — 50 г (1 корень), чеснок — 40 г (2 головки), перец горький — 10 г (1 стручок), черносмородиновый лист 250 г (переслать полностью), дубовый лист — 100 г (20—25 шт.), рассол — 5 л воды, 300—400 г соли. Или: укроп зеленый — 300 г (1 пучок), эстрагон — 50 г (5 стебельков), хрен — 50 г (1 корень), чеснок — 30 г (1 головка), перец горький — 20 г (2 стручка), майоран (сушеный лист) 5 г (8 шт.), рассол — 5 л воды, 300—400 г соли. Или: укроп — 300 г (1 пучок), хрен — 50 г (1 корень), чеснок — 30 г (1 головка), перец горький — 10 г (1 стручок), рассол — такой же.

Огурцы острые, пряные (тоже на 10 кг): укроп — 400 г (2 пучка), петрушка (зелень) — 5 г (3 листа), сельдерей — столько же листьев, черносмородиновый лист — 120 г (горсть), хрен — 70 г (1 лист), шпинат — 30 г (2 листа), рассол (везде

одинаковый). Или: укроп (зелень) — 120 г (небольшой пучок), семена укропа — 10 г (1 столовая ложка), хрен — 50 г (1 корень), черемша (дикий чеснок) — 40 г (2—3 стебля с луковичками), перец горький — 10 г (1 стручок), рассол. Или: укроп (зелень) — 300 г (1 большой пучок), хрен — 50 г (1 корень), чеснок — 30 г (1 головка), эстрагон — 30 г (2 стебелька), петрушка 100 г (3 корня), перец горький — 20 г (2 стручка), рассол.

Огурцы чесночные (на 10 кг): укроп (зелень) — 300 г (1 большой пучок), чеснок — до 90 г (3 головки), хрен — 50 г (1 корень), сельдерей и пастернак — 50 г (по 3 стебля), черносмородиновый лист — 100 г (80—100 шт.), рассол. Или: укроп, хрен, чеснок — те же порции, эстрагон — 50 г (1 стебель), черносмородиновый лист — столько же, кориандр, чабер, базилик, майоран (смесь) — 20 г (по 2 стебелька), перец горький — 20 г (2 стручка), рассол. Или: укроп (зелень) — 400 г (2 пучка), чеснок — 250 г (8 головок), хрен — 50 г (1 корень), черносмородиновый лист — 200 г (150—200 шт.), перец горький — 15 г (1 стручок), рассол.

Огурцы с горчицей. Употребляя горчицу, лучше опускать ее в рассол в марлевом мешочке. В этом случае горчица не оседает на плодах и овощах, а переходят в рассол только растворенные в воде вещества. На 10 кг огурцов: укроп (зелень) — 400 г (2 пучка), хрен — 60 г (1 крупный корень), чеснок — 40 г (2 головки), вишневый лист — 100 г (100 шт.), горький перец — 15 г (1 стручок), рассол — прежние 5 л воды 300—400 г соли с добавлением 20 г горчицы в порошок (2 столовые ложки). Или: укроп (зелень) — 600 г (3 пучка), хрен — 70 г (2 корешка), чеснок — 30 г (1 головка), перец сладкий — 80 г (3 стручка), дубовый лист — 100 г (80—100 шт.), перец горький — 30 г (2 стручка), рассол — такой же, как и в предыдущем случае. Или: укроп (зелень) — 300 г (1 пучок), хрен — 50 г (1 корень), чеснок — 50 г (2 головки), перец горький — 15 г (1 стручок), рассол — 5 л воды, 300—400 г соли, 30 г горчицы (3 столовые ложки).

Употребление всех пряностей, указанных в этих рецептах, не обязательно. В случае, если нет свежего перца или укропа, их можно заменить сушеными из расчета 1 вместо 2. Взаимозаменяемы вишневый лист и черносмородиновый.

Нежинские огурцы. Так солят в Нежинском районе, на Украине. Для нежинских огурцов крепость рассола берется меньше, чем обычно, — от 6,5 до 7,5%, т. е. на 1 ведро воды — 650—750 г соли. Огурчики подбирают одинакового размера (сортируют на мелкие и более крупные). Моют холодной водой. На дно бочки закладывают пряности, на них — огурцы. Когда бочка заполнится до половины, снова кладут пряности. После того как бочка будет полна доверху, ее несколько раз поворачивают, легко потряхивают, чтобы огурцы уплотнились, снова раскладывают пряности и накрывают салфеткой, помещают кружок, гнет и заливают рассолом, крепость которого — 6,5—7,5%. Засаливая маленькие огурцы (4,5—6 см длиной), поступают следующим образом. Отсортированные огурцы после мойки ошпаривают соленым 3-процентным рассолом-княтком (300 г соли на ведро воды). Потом их обливают ледяной водой и кладут на решето, чтобы просохли. После обсушки огурцы укладывают в бочку рядами с переслойкой пряностями. Закупоривают бочку дном со шпунтовым отверстием, заливают рассолом и забивают шпунт. В связи с тем, что при этом способе засолки употребляется уксус, огурцы получаются полумаринованными. На 10 кг огурцов размером 3—4,5 см: уксусная эссенция 80° — 150 г (3/4 стакана), лавровый лист — 30 г (150 шт.), перец горький — 15 г (1 стручок), рассол: вода кипяченая остуженная — 5 л, соль — 100 г. На 10 кг огурцов размером от 4,5 до 6 см: уксусная эссенция 80° — 200 г (1 стакан), сахар — 170 г (3/4 стакана), лавровый

лист — 150 шт. (30 г), перец горький — 1 стручок (15 г), рассол: вода кипячая остуженная — 5 л, соль — 25 г, укроп — 300 г (1 пучок), огурцов размером 7,5—8,5 см: уксусная эссенция 80° — 70 г (1/3 стакана), лавровый лист — 125 шт. (25 г), перец горький — 1 стручок (15 г), рассол: вода кипячая остуженная — 5 л, соль — 250 г (1 стакан).

Крепкий засол огурцов. В южных районах огурцы солят рано, когда температура наружного воздуха высокая. Поэтому здесь прибегают чаще всего к крепкому рассолу. Отсортированные огурцы загружают в бочку, на дно которой кладут сухой соли из расчета 300—900 г на 1 кг овоща. Соль закрывают пряностями. Когда бочка будет заполнена, ее прикрывают салфеткой, кружком и накладывают груз. Огурцы следует залить крепким рассолом. На 10 кг их: соль — 300 г укроп — 300 г (1 пучок), рассол 8-процентный: вода — 7 л, соль — 560 г. Или: соль — 900 г, рассол 9-процентный: вода — 7 л, соль — 600 г.

Соление огурцов в банках. Этот способ засолки считается наилучшим. Он позволяет производить раиную засолку, все потери сводит к минимуму и очень удобен — не требует хранения в холодильных помещениях. Приводим 2 способа засолки огурцов в банках. Это — прямо в них и с предварительной засолкой в бочках. В последнем случае поступают так. Солят огурцы одним из вышеописанных способов и выдерживают их до момента, когда они станут пригодными в пищу. Затем раскладывают их в банки с теми же пряностями и заливают тем же рассолом, лишь профильтрованным. Банки закатывают. В же первом случае поступают иначе. Свежие огурцы тщательно промывают и сортируют, удаляя переросшие (крупнее 11 см), неправильной формы, пожелтевшие, поврежденные и загнившие. Лучше солить только мелкие огурцы. Отсортированные плоды укладывают вместе с пряностями в подготовленные банки и заливают 7—8-процентным рассолом, накрывают крышками и ставят в тень (под навес) на 12 суток для предварительного брожения, после чего доливают рассол и закатывают банки. На банку в 1 л (625 г огурцов): укроп (зелень) — 20 г (1—2 стебелька), чеснок — 2 г (1 зубок), перец молотый красный — 0,5 г (щепотка), хрен (корень) — 3 г, листья черной смородины — 8—10 шт. (5 г), эстрагон — 3 г (3 листика), рассол 7—8-процентный: вода — 450 г, соль — 30—35 г (1 столовая ложка).

Малосольные огурцы. Пользуются большим спросом летом, особенно к молодой отваренной в “мундирах” картошке со сливочным маслом. Берут зеленые плоды, обрезают кожицу на носике и у плодоножки, протыкают посередине ножом, моют и складывают в эмалированное ведро или кастрюлю. Прибавляют к ним укроп (зелень), листья черной смородины и хрена, чеснок. Все это заливают крепким 12—13-процентным рассолом, прикрывают салфеткой и закрывают тарелкой (гнет не нужен). Через 2—3 дня огурцы готовы. Употребляют их в течение 3 дней. Следовательно, заготавливать огурцов нужно столько, чтобы они не пересолились. Засолка повторяется в том же рассоле до 3 раз. На 3 кг соответствующие подготовленных огурцов: укроп (зелень) — 30 г (2—3 стебля), листья черной смородины — 80 шт. (50 г), хрен — 1 лист (20 г), чеснок — 2—3 зубка (15 г), рассол: вода — 2,5 л, соль — 280 г. Если нужно иметь соленые огурцы на другой день, то заливать их нужно рассолом, доведенным до кипения. В этом случае, чтобы огурцы не были мягкими, надо обязательно на дно посуды и сверху класть 2—3 горстки дубовых листьев. Засоленные вечером огурцы готовы к употреблению уже к обеду на следующий день.

Огурцы в огурцах. Огурцы, подлежащие засолке, укладывают в бочку с необходимым количеством специй. Ряды огурцов переслаивают мелко изрубленными

семенниками (перезрелыми огурцами) вместе с необходимым количеством соли. Бочку закрывают салфеткой, накладывают кружок и гнет. Огуречные семенники служат вместо рассола. На 10 кг зеленых огурцов — столько же семенников, 300 г (1 пучок) укропа (зелени), 50 г (2 листа) хрена, 30 г (1 головка) чеснока, 10 г (1 стручок) перца горького, 700 г соли.

Соление огурцов с сохранением цвета. Чтобы огурцы сохранили ярко-зеленый цвет, надо залить их горячим рассолом с аломокалиевыми квасцами и водкой. На 10 кг свежих огурцов: укроп (зелень) — 350 г (1 большой пучок), хрен — 3 листа (170 г), листья смородины — 350 г, чеснок — 20 г (1 головка), рассол: вода — 7 л, водка — 150 г, соль — 20 г, квасцы алюминиевые — 2 г (1,5 чайной ложки).

Соление холодным способом. Огурцы вымыть, обрезать кончики, приготовить специи — листья вишни, укропа, хрена, дольки чеснока. На дно банки (3 л) положить 10—12 вишневых листьев, 4—5 кусочков хрена, 2—3 порезанных зубчика чеснока, 2—3 зонтика укропа с семенами, тоже порубленных соломкой по 3—4 см (меньше займет места). Опускайте в банку огурцы, но проследите, чтобы до верхнего уровня ее оставалось еще 6—7 см, иначе они, впитав часть рассола, окажутся потом наверху без заливки. Приготовив рассол, залейте банку доверху соленой кипяченой водой — колодезной или водопроводной. Закройте полиэтиленовой крышкой и отправьте в погреб. На 1 л достаточно 1 столовой ложки соли без верха.

Засолка огурцов, являясь наиболее легким и простым способом подготовки овощей к длительному зимнему хранению, имеет вместе с тем не один, а несколько вариантов. Впрочем, дело не в самих рецептах, скажем, квашения продукции (хотя и тут могут быть некоторые тонкости), а в содержании ее, в уходе за нею. Известно, что деревянные кружки и гнет в кадке, установленной в подсобном помещении или в хорошо утепленном подвале (погребе), нужно периодически, не реже 1 раза в 2 недели, обмывать, предварительно сняв с них и с рассола белый грибовый “налет”. Одна из жительниц поселка Багаевского на Дону в относительно теплую зиму 1988—1989 гг. временно (так складывались обстоятельства) выставила кадку с солеными огурцами из сарая во двор под навес, лишь прикрыв ее клеенкой. Да и осталась посуда там до весны. Погода не раздражалась крепкими морозами, и пупырчатые в новых условиях не только не испортились, но и начали терять мягкость, стали более твердыми и хрустящими. Еще одна домохозяйка из того же населенного пункта с осени заквасила в бочке арбузы и тоже оставила ее не в помещении — на открытой веранде. Всю зиму ели их понемножку, еще и на весенний праздник 8 Марта на стол было положено несколько арбузов. Вкус их оказался отменным, а сок из-под них — приятнейшим напитком, великолепно утоляющим жажду. Женищина эта рассказывала, что ее бабушка опускала 1—2 бочки с солеными огурцами в старый колодец, из которого уже не вычерпывали воду, обновляя ее лишь перед тем, как окунуть туда те самые (напрочь закупоренные) кадушки. И сами в семье потом ели удивительные на вкус огурцы, и соседки ими угощали. Всему этому можно было и не поверить (какая-нибудь легенда про “мудрую старину” и воспоминание о миллом сердцу детстве), если бы не довелось вычитать нечто подобное в “Комсомольской правде” от 18 февраля 1989 г.

“Огурцы из проруби” — так называлась статья, опубликованная в газете. Вот что увидел ее автор на эстонской речке Пимже, неширокой, но юркой. От одного берега к другому через 1—1,5 м в дно вбиты деревянные столбы, скрепленные толстыми бревнами. Такие сооружения называют здесь засеками. Расстояние между ними — около 5 м. И лежат во всю длину от одного засека к другому широкие доски.

На них многокилограммовые камни, а под ними, в воде, — бочки в несколько рядов. Обычные, круглые, с металлическими обручами. По этому своеобразному понто-ну, орудия длинным багром, поправляя старые бочки, укладывая новые, ходит Н. М. Андреев, около 25 лет занимающийся этим.

Технология подводной засолки, сообщает автор-наблюдатель, несложная. В обычной бочке по самому что ни на есть известному рецепту солят огурцы — с чесноком, лавровым листом, хреном, солью и т. д. Одна лишь “корректировочка”: соли добавляють несколько больше, чем принято при традиционном хранении соленых: вода, мол, весь избыток вытянет. И лишняя соль действительно пропадает. Огурчики в подводных бочках получаются твердые, звонко хрустящие и такие ледяные, что зубы ломит, а главное — бесподобные на вкус.

Чтобы качество их было высоким, необходима постоянная температура в месте хранения. Вода в Пимже ключевая, холодная, не более 5° и летом, и зимой. Брожение проходит в естественных условиях. В обычном случае за бочкой нужно ухаживать, снимать плесень, добавлять или отливать лишний рассол, а речной метод устраняет все эти хлопоты. Есть еще один момент в его пользу. Обычную бочку с солеными огурцами держат всего один сезон, да и то в конце его они уже не того вида — вялые, мягкие, скрюченные. А у кульцевцев — совсем иначе. Как-то затерялась бочка, выловили ее лишь на 3-й год. Думали, пропала продукция. Ан нет! И не отличалась от той, что выстояла всего сезон. А осенью 1989 г. один засек попробовали заполнить еще и мочеными яблоками. Опыт удался. Кладовая под водой — надежное хранилище.

Маринованные огурцы. Отобрать некрупные, неперезрелые, здоровые огурцы. Можно мариновать и снятые 2 днями раньше, но хранившиеся в прохладном месте (8—10°). Плоды замочить на 5—6 ч в холодной воде. Банку мыть теплой водой с содой. На 3-литровую пойдет листьев хрена (можно кореньев) 18 г, петрушки — 9, укропа — 30, лаврового листа 2—3 шт., красного горького перца — 1 шт. (малый), стручкового — 0,2—0,25 шт., черного — 20—25 зерен, гвоздики — 9—12 шт., корицы — 2—3 г, чеснока измельченного — 3 г, уксусной эссенции — по вкусу (6—9 см³). Нужно по возможности придерживаться приведенных норм специй, ибо превышение одного из компонентов нарушает вкус и запах всего “букета”. Особенно это относится к красному горькому перцу и чесноку. Все должно быть хорошо промыто. В банку со специями на дно вертикально вставить огурцы. Не следует верхний ряд располагать выше горлышка банки — впоследствии плоды могут выступать над поверхностью маринада. Предварительно каждый огурец еще раз просмотреть, промыть водой, а конец немного обрезать. Приготовить соле-сахарный маринад из расчета 1,5 л на банку в 3 л. Лучше сразу готовить его на 2- и 4-литровые банки, т. е. 3 и 6 л. На 1 л воды соли расходуется 50 г и столько же сахара. Количество того и другого отмерять с большой точностью. Подогретую над паром банку с огурцами залить до самого верха кипящим маринадом и сразу же накрыть заранее прокипяченной крышкой. Залитую маринадом банку поставить на решетчатую подставку в ведро с горячей водой (80—90°), которую затем довести до кипения. Надо, чтобы в ведре вода покрыла всю широкую часть банки до горлышка. Длительность пастеризации — 20 мин для 3-литровой банки, 15 мин — на 2 л. По истечении срока пастеризации банку извлечь из воды, приоткрыть крышку. Влить отмеренную дозу уксусной эссенции. Затем крышку закатать. Банку перевернуть вверх дном и поставить на противень или в таз, накрыть тряпкой, смоченной теплой водой, и поливать холодной. Такой ускоренный способ охлаждения не позволяет огурцам размякнуть

и, сделаться ватными. После 25—30-минутного охлаждения банку поставить в нормальное положение и наклеить ярлык с указанием даты консервирования и количества эссенции. Крышку желательно покрыть антикоррозийной смазкой.

Еще один рецепт маринования огурцов. На 2 л воды взять 2 столовые ложки (с горкой) соли, 6 — сахарного песка; 30—40 горошин черного перца, 15—20 лавровых листьев. Все вскипятить, остудить, добавить в маринад 1/3 стакана столового уксуса. Вначале влить в банку 1 столовую ложку растительного масла, затем уложить порезанные дольками огурцы, сверху “водрузить” 2 кружочка лука. Залить маринадом. Банку в 1 л стерилизовать 7—10 мин, после чего закатать крышкой.

Кисло-сладкие огурцы. В банку уложить свежую пряную зелень, крупную порезать на 2—3 части. Очистить небольшие головки репчатого лука и зубки чеснока. В банку на 1 л влить 2 столовые ложки 9-процентного (столового) уксуса, 1 головку лука, 1 зубок чеснока, 2—3 зернышка черного перца, немного гвоздики, лавровый листик, 15—20 г свежей зелени и 0,5 чайной ложки горчицы. Уложить огурцы и застить горячей заливкой (на 1 л воды — 50 г соли и 25 г сахара). Стерилизовать в кипящей воде банки на 1 л — 10 мин, 3 л — 1/4 ч.

Патиссон (тарельчатая тыква)

1-летнее растение семейства тыквенных. Вегетативные органы — как у кабачка. Плод сильно сплюснутый, диско- или медузовидный, с ровным или фестончатым краем, гладкой или бородавчатой поверхностью, белой, кремовой или желтой окраски. Масса плода в зависимости от возраста колеблется от 100—150 до 800 г. Семена крупные (в 1 г — 7—9 шт.). Кремовые — с большим запасом питательных веществ; сохраняют всхожесть 8—10 лет. Но лучшие посевные качества — у 2—3-летних семян. Растение теплолюбивое, требовательное к влажности и плодородию почвы, отзывчивое на органические удобрения. Семена прорастают при 13—10°, а лучшие — 26—27°; заморозки, даже слабые (1°) и непродолжительные (1—2 ч), во всех фазах роста вызывают гибель растений. Хорошо растут и развиваются с наступлением 20—25°. Наиболее распространен сорт Белые 13 (от всходов до технической спелости — 60—70 дней). Агротехника патиссона аналогична технологии выращивания кабачка. Урожайность — 3—5 кг/м². Убирают молодые плоды 2—3 раза в неделю; когда их диаметр достигает 5—7 см — для десертного использования и консервирования целых плодов, 7—12 см — переработки к столу и консервирования дольками. Убирают их вручную, осторожно срезая плодоножку ножом. Молодые плоды имеют плотную хрустящую мякоть приятного вкуса.

Для получения (при недостаточном естественном опылении) семян на отобранных урожайных семенных растениях в день, предшествующий распусканию цветков, изолируют ватой мужские бутоны на одном растении, женские — на другом. На следующий день утром (с 6 до 11 ч) изоляцию снимают, пыльцу мужского цветка наносят на рыльце женского и женский цветок снова изолируют. На 1 растении закладывают 2—3 семенных плода. Перед наступлением заморозков семенные плоды снимают, дозаривают 2—4 недели, разрезают и выбирают семена. Высушенные семена хранят в сухом прохладном месте.



В завязях и плодах патиссона — 6—13% сухого вещества, 3—5 сахара, 0,6—0,8 — белка, 15—25 мг аскорбиновой кислоты на 100 г сырой массы, витамины В₁, В₂, РР. Клетчатка, содержащаяся в плодах, способствует активной деятельности кишечника, что особенно важно людям старшего возраста. По вкусу патиссоны превосходят кабачки.

Патиссоны улучшают усвоение белковой пищи и поддерживают щелочную реакцию крови, предупреждают ожирение. За счет солей магния и пектиновых веществ патиссонов выводится из организма избыточный холестерин, а соли калия стимулируют мочеотделение. Поэтому врачи-диетологи рекомендуют употреблять патиссоны при болезнях почек, печени, катарактах, язвах и атеросклерозе.

Едят патиссоны в соленом, маринованном, консервированном, вареном и жареном виде.

Соленые патиссоны. Один из рецептов их приготовления такой. Берут на 3 л воды 2 граненых 100-граммовых стаканчика крупной соли, 2,5 — сахара, 2 — 9-процентного уксуса. Нарезанные патиссоны сложить в подготовленные банки, сверху уложить 2—3 сладких перца. Добавить специи: 5 горошин душистого, 10 — черного, 1 стручок горького перца, 2—3 лавровых листа, несколько веточек молодого укропа. Рассол вскипятить, остудить, но чтобы был теплый. Залить банку (с верхом) и стерилизовать 20—25 мин. Вода для стерилизации должна быть той же температуры, что и рассол в банке. Иначе от неравномерного нагревания банка может лопнуть.

Маринованные патиссоны. Чаще всего маринуют молодые плоды, только здоровые, диаметром 3—6 см (крупнее — разрезают на части), подобранные по размеру, снежной кожицей. Вымыть мягкой щеткой, отрезать плодоножку с частью мякоти (не более 1 см), погрузить на 5 мин в кипящую воду и охладить в холодной проточной. Уложить в банки. На дно банки и поверх плодов положить мелко нарезанную зелень петрушки, мяты, сельдерея, хрена, а дольки патиссона пересыпают укропом, чесноком, стручковым красным перцем. На литровую банку маринада потребуется 500—600 г плодов патиссона, 10—15 г укропа, 1 стручок мелко нарезанного красного перца, 4—5 зубчиков чеснока. Для маринадной заливки 10-литровых банок пойдет 3,5 л воды, 300 г соли, 0,5—0,6 л 6-процентного уксуса. Стерилизовать 1-литровые банки — 10—15 мин.

Консервированные патиссоны. Берут плоды не более 7 см в диаметре (по-крупнее — разрезают). Бланшируют 3—5 мин — в зависимости от размера. Охла-

ждают в воде. В банку кладут 1 головку лука, 1 зубок чеснока, 2—3 горошины черного перца, немного гвоздики и 1 лавровый лист. Заливают горячей заливкой: на 1 л воды — 50 г соли, 25 г сахара, 70 г 9-процентного уксуса. Пастеризовать банки при температуре 90°: литровые — 15 мин, 3-литровые — 20 мин.

Патиссоны отварные. Молодые 3—5-дневные завязи опустить в горячую подсоленную воду и варить 15—20 мин в закрытой посуде, после чего откинуть на дуршлаг. Подавая на стол, заправить сливочным маслом и слегка посыпать сухарями. На 250 г плодов — 25 г сливочного масла.

Патиссоны жареные. Чуть переросшие 8—12-дневные плоды-зеленцы нарезать ломтиками толщиной 1 см, посыпать солью с перцем, обвалить в муке и обжарить с 2 сторон до образования румяной корочки. Подать теплыми со сметаной. На 250 г плодов — 25 г сливочного масла, 10 г муки, 50 г сметаны, перец по вкусу.

Патиссоны тушеные. Молодые плоды нарезать кубиками, тушить на медленном огне вместе с обжаренным мясом 20—25 мин, после чего заправить обжаренным томатным соусом и поставить в духовку. Через 10—12 мин подать к столу, чуть посыпав перцем. На 300—400 г плодов — 50 г сливочного масла, 100—150 г мяса, 2—3 г томатного соуса.

Салат из патиссонов. Молодые плоды порезать ломтиками, опустить в кипяток, добавить немного сахара, вскипятить, процедить и охладить. Поместить в салатницу, залить майонезом, посыпать укропом и мелко нарезанными томатами. На 500 г патиссонов — пол столовой ложки масла, 100—150 г майонеза.

Салат из завязей патиссонов. Завязи (5—7 см) нарезать тонкими ломтиками и разложить на большое блюдо. Приготовить заливку: к растительному маслу добавить сок лимона, мелко нарезанный (натертый) чеснок, соль, красный перец (по вкусу) и тщательно все перемешать. За 20 мин до подачи блюда к столу патиссоны залить заливкой; посыпать мелко нарезанной зеленью, украсить дольками лимона, помидора, веточками петрушки.

Патиссон декоративен — зрелые плоды, особенно желтой и оранжевой окраски, выглядят очень эффектно.

Перец

Широко распространен в южных районах страны и используется в свежем виде, в домашней кулинарии и консервной промышленности. Плоды очень богаты витаминами. Они представляют собой своеобразный поливитаминный концентрат. Это — витамин С, В, В₂, каротин (провитамин А) и рутин. Содержание витамина в лучших сортах перца достигает 200—250 мг% и почти в 4 раза больше, чем в лимоне.

Красный перец очень богат рутином (витамин Р), обладающим витаминной активностью, содержание его достигает 300—400 мг%. Особенно ценно то, что в плодах перца в большом количестве одновременно находится рутин и витамин С, что

значительно усиливает биологическую активность того и другого и обуславливает высокие диетические и лечебные свойства плодов.

В них имеется ряд азотистых веществ, сахаров и солей, необходимых для организма человека. Особый аромат перцу придают летучие эфирные масла. Острый едкий вкус перца обусловлен наличием в нем капсаицина, играющего роль пряного вещества. Плоды перца убирают в технической и биологической зрелости. Плоды в технической зрелости имеют зеленую, светло-зеленую или кремовую окраску, которая по мере созревания переходит в красную или оранжево-красную, а в плодах увеличивается содержание сахаров, сырого белка, кислот, сырой же клетчатки уменьшается.

Красящие вещества перца состоят в основном из каротиноидов и капсаицина. В зеленых плодах — около 0,2—4,8 мг% каротина, в зрелых — до 17 мг%.

Перец теплолюбив, но по холодостойкости выше баклажанов. Семена прорастают при 13—15°, лучше всего — 20—25°. Оптимальная температура для роста и развития — 25—27°. Если 32—36°, замедляется рост растений, опадают цветки и молодая завязь. Приостанавливается рост и когда температура равна 13—15°.

Все это и определяет ареал перца. Наиболее высокие урожаи он дает в районах с длинным вегетационным периодом, теплым и солнечным летом. В наибольшей степени необходимо тепло в июле—августе, в период плодоношения.

Перец очень влаголюбив, особенно в период образования и формирования плодов. От недостаточного увлажнения почвы плоды мельчают, деформируются, завязь опадает, что резко снижает урожай. Дефицит влаги также способствует заболеванию вершинной гнилью.

Перцу нужны плодородные почвы. Успешно произрастает он на легких, суглинистых, хорошо обеспеченных питательными веществами, прежде всего азотом. Солонцовые и тяжелые суглинистые почвы перцу противопоказаны.

На разных этапах онтогенетического развития требования к отдельным элементам почвы неодинаковы. Они высоки по отношению к наличию в почве фосфора в рассадный (хотя вынос фосфора из нее в это время невелик) и в период формирования плодов.

По мере роста вегетативной массы и формирования плодов вынос питательных веществ у перца увеличивается.

Наиболее широко возделываются сорта Подарок Молдовы и Виктория.

Подарок Молдовы — сорт среднеспелый (вегетационный период от всходов до первого сбора плодов — 100—135 дней) и высокоурожайный. Куст штамбовый, хорошо облиственный, расположение плодов пониклое, компактное. Плоды конусовидной формы, гладкие, салатного цвета. Толщина стенок мякоти — 4,5—5,5 мм. Мякоть вкусная, с приятным ароматом.

Виктория — сорт скороспелый. Вегетационный период 105—125 дней. Растение полураскидистое, плоды висячие, правильной конусовидной формы, гладкие, салатного цвета. Плоды пригодны для употребления в свежем виде и фарширования.

Перец, как и баклажаны, выращивается в основном рассадным способом. Посев проводится в те же самые сроки, и уход за рассадой практически не отличается.

Посадка рассады в открытый грунт проводится вслед за посадкой томатов или одновременно с позднеспелыми сортами (конец 1-й — начало 2-й декады мая). Почву перед посадкой надо разрыхлить. Сажают обычно рядовым способом. Расстояние между рядами — 60—70 см. А в рядке — около 25 см. Вслед за посадкой нужен полив. Расход воды: 1 ведро — на 8—10 растений. Дождавшись, когда вода впитается, хорошо присыпать сухой землей, перегноем. Создается своеобразный мульчпокров, предохраняющий почву от избыточного испарения. После посадки до полной приживаемости рассады дается 2—3 полива.

Как только растения приживутся и тронутся в рост (появляются новые листья), приступают к уходу за растениями. Начинают его с рыхления почвы в рядках и междурядьях. Продолжают, поддерживая почву в рыхлом и чистом от сорняков состоянии.

Перец предъявляет повышенные требования к влажности почвы. Влага нужна для нарастания вегетативной массы (слабое растение будет малопродуктивным) и формирования плодов. Недостаток влаги в период плодообразования не только снижает урожай, но и приводит к заболеванию плодов вершинной гнилью. Поливать перец надо регулярно, особенно в период плодообразования, когда идет большой расход воды.

Отзывчив перец и на подкормки. Однако предпочтение сле-

дует отдавать органическим удобрениям и не злоупотреблять внесением повышенных доз азотных. Посадив, 1-ю подкормку проводят через 10—15 дней после посадки, когда растения тронутся в рост. Коровяк разводят 1:10, а куриный помет — 1:15:20. Добавляют 0,5 л раствора к 10 л воды и поливают, расходуя ведро на 15—20 растений. Подкормку 2-ю надо дать в начале плодообразования. Ее можно провести и минеральными удобрениями в тех же дозах, что и для томатов.

Сборы плодов проводятся регулярно по мере наступления технической зрелости (при нажиме плоды потрескивают). Убирают плоды вместе с плодоножкой.



Перец употребляют в сушеном, соленом, маринованном и, конечно же, свежем виде.

Сушка сладкого перца. Плоды вымыть, удалить семенники с семенами. Нарезать полосками. Бланшировать в кипящей воде 2—3 мин. Сушить на солнце или в духовке при температуре не выше 60°. Соление (его же). Можно солить с пряностями и без них, а также с другими овощами — огурцами и помидорами (при этом он составляет в них 1/5 часть). Перед засолкой перец опускают на 2—3 мин в кипящую воду. Без пряностей его заливают 7-процентным рассолом (700 г соли на 10 л воды). Если же с пряностями, то 6-процентным. Из пряностей ианболее употребимы в этом случае чеснок (по вкусу), лавровый лист (15 шт.), перец душистый (из расчета 10 горошин на 10 кг перца и 10 л воды). Из соли, воды и пряностей варят рассол. Охлаждают его. Фильтруют. И заливают им перец.

Болгарский способ соления. Отбирают стручки средних размеров, моют, дают им обсохнуть на воздухе. Вырезают плодоножки вместе с семенниками. Тщательно удаляют оставшиеся внутри плода семена. После чистки каждый стручок густо посыпают солью и вкладывают один в другой (по несколько штук). Укладывают в небольшой бочонок, накрывают кружком с гнетом и выдерживают 1 день при комнатной температуре, после чего выносят в холодное место. В случае надобности доливать рассол. Перед употреблением в пищу перец вымачивают в воде.

Маринование сладкого перца. В кипящий маринад на 1—2 мин опускают предварительно вымытые плоды красного сладкого перца, затем вынимают, остужают и плотно укладывают в 3-литровые банки, перекладывая каждый ряд чесноком и крупно нарезанной зеленью сельдерея и петрушки. Залить маринадом. Банки закатать и поставить в холодное место. Маринад: на 3-литровую банку — 1,3 л воды, 80 г соли и столько же сахара, 6—7 зерен черного перца, 6 гвоздик, 5 лавровых листочков, кипятят 10—15 мин в эмалированной кастрюле, затем добавляют 60—100 г 5-процентного уксуса. Немецкий маринад: 1 кг зеленых, желтых или красных плодов перца моют и сразу же погружают в кипящую воду, после чего удаляют плодоножки и семена, нарезают полосками, укладывают в пропастеризованные стеклянные банки; к 250 г меда льют стакан воды и столько же столового уксуса, размешивают до образования однородной жидкости, после чего нагревают до кипения; кипящим маринадом заполняют банки с перцем, куда добавляют 1 столовую ложку растительного масла (на литровую емкость), стерилизуют посуду в кипящей воде 20 мин и сразу же закатывают.

Сладкий перец в томате. Перец моют, вырезают плодоножку, 3—5 мин бланшируют в кипящей воде, затем на 1—2 мин опускают в холодную воду. Уложив в банки, заливают горячим томатным соком. Залвку готовят из зрелых помидоров, нарезанных дольками. Их варят 5—10 мин. Протирают через дуршлаг или сито. На 1 л сока добавляют 3—4 столовые ложки 9-процентного уксуса. Перец заливают кипящим соком. Банки 0,5-литровые пастеризуют 20 мин, на 1 л — 30 мин. Укупоривают.

Пюре из сладкого перца. Плоды, убранные в стадии физиологической зрелости (красные или оранжевые), моют в холодной проточной воде, удаляют плодоножки, семенники с семенами и снова тщательно прополаскивают стручки в воде. Бланшируют 5—8 мин в кипящей воде, после чего кладут в сито, чтобы вода стекала. Затем пропускают через мясорубку или протирают через сито из нержавеющей стали. Полученное пюре кипятят 5 мин, непрерывно помешивая, и тотчас же расфасовывают в горячие простерилизованные 0,5-литровые стеклянные банки. Стерилизуют в кипящей воде 1 ч. Пюре заправляют 1-е и 2-е блюда, а с добавкой тертого хрена, мелко нарезанной луковичи и густого майонеза можно использовать для вегетарианских бутербродов.

Витаминная заправка для 1-х и 2-х блюд. Взять по 1 кг моркови, помидоров, перца сладкого, лука репчатого и зелени петрушки, сельдерея, укропа, тщательно промыть, мелко нарезать и в большом тазу хорошо перемешать с 1 кг (пачка) соли. Как только начнет появляться сок, разложить по подготовленным, простерилизованным банкам, закрыть обычной крышкой, хранить в прохладном месте.

Приправа к борщу. Берут поровну помидоров и красного сладкого перца, пропускают их через мясорубку. Затем массу доводят до кипения, варят 1—2 мин (не больше) и снимают с огня. Тут же раскладывают в подготовленные небольшие банки, закрывают обычными полиэтиленовыми крышками. Стерилизация не нужна. Приправа, стоя в холодном месте, не портится всю зиму. В борщ добавляют как обычный томат, но вкус у нее острее, ароматнее.

Адджика. Взять 3 кг красных помидоров, 200 г чеснока, по 500 г салатного перца, лука, яблок и моркови, а также 100 г сахара, 10 стручков горького перца, 0,5 л подсолнечного масла и 1 столовую ложку “с горкой” соли. Все подготовленное пропустить через мясорубку, а горький перец перемолоть вместе с семенами. Смесь наполнить кастрюлю, добавить масло и соль, все это хорошо размешать и поставить на огонь. Когда закипит, варить 3 ч на слабом огне (или на горелку поставить рассекатель), постоянно помешивая. Готовую аджику в горячем виде разложить в чистые банки, закрыть горячими крышками. Заготовки поставить кверху дном, накрыв веточкой, чтобы банки остывали постепенно. Остывшие вынести в место хранения. Из данного количества продуктов получается 4 л аджики.

Смешанный салат. Обмыть 5—6 стручков сладкого перца, очистить от семян и нарезать поперек тонкими кружочками. Обмыть 1 огурец и 2—3 красных помидора, нарезать также кружочками. Подготовленные овощи смешать, посолить и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки, полить растительным маслом и слегка помешать. Готовый салат уложить в блюдо, покрыть сверху кружочками репчатого лука и посыпать зеленью петрушки.

Салат из риса с красным перцем. Испечь и очистить 7—8 стручков красного перца и нарезать в длину, добавить 1/2 стакана вареного риса, 1 — зеленого горошка, соль и черный перец по вкусу. Заправить подсолнечным маслом и уксусом или майонезом. Украсить кружочками помидоров.

Салат из вареного перца. Очистить от семян 1/2 кг перца, нарезать и сварить в подсоленной воде до полуготовности. Отцедить и еще горячим залить 2 столовыми ложками уксуса, 2—3 — подсолнечного масла. Охладить, посыпать зеленью петрушки, украсить кусочками помидоров или крутых яиц.

Салат из фаршированного перца. Испечь 1/2 кг стручков сладкого перца, очистить, вынуть семена. Испечь баклажаны, очистить от кожицы, вынуть семена, хорошо растолочь, добавив при этом несколько долек чеснока, соль, масло, уксус по вкусу. Полученной смесью нафаршировать перец, уложить на тарелку, полить растительным маслом, посыпать зеленью петрушки, украсить кружочками красных помидоров.

Салат из перца с чесноком. Испечь 1/2 кг перца и очистить. Растолочь с солью 2 головки чеснока, добавить 3 ложки подсолнечного масла, 3—4 — уксуса, размешать. В полученную кашу обмакнуть подготовленный перец и уложить на блюдо. Оставшейся кашей залить стручки перца сверху.

Салат из перца без уксуса. Испечь 1/2 кг перца, очистить от кожицы и семян, нарезать. Сверху посыпать зеленью петрушки, посолить и полить подсолнечным маслом.

Яйца с перцем и баклажанами. Поджарить на масле 4—5 яиц. Испечь 5—6 стручков перца, очистить от кожицы и семян, посолить и уложить на тарелке. На них положить кружочки помидоров, затем ломтики жареных баклажанов, а сверху яйца. Вокруг красиво разместить дольки помидоров, посыпать зеленью.

Икра из перца. Испечь 3/4 кг красного и зеленого сладкого перца, очистить от кожицы и семян, посолить и истолочь отдельно красные и зеленые стручки. Лук (3—4 головки) слегка поджарить в 1/2 стакане подсолнечного масла, разделить на 2 части. К одной части добавить пюре из красного перца и слегка прожарить, дать остыть, влить 1 столовую ложку уксуса, хорошо размешать, уложить в мелкую тарелку в виде пирамиды, заглаживать ножом. В оставшемся луке прожарить зеленое пюре, заправить уксусом и уложить вокруг красного пюре.

Омлет со стручками красного перца. Нарезать ленточками 1—2 стручка сладкого перца и поджарить с 2 столовыми ложками масла, посолить, хорошо разогреть масло, выложить туда подготовленный перец и залить взбитыми яйцами, перемешать и жарить. К стручкам перца можно добавить 1 большой помидор, предварительно очистив и нарезав его кубиками, а также зелень петрушки. Жарить, пока не испарится сок.

Перец, фаршированный рисом. Взять 1 кг сладкого перца, обрезать верхушки, вычистить семена и слегка посолить. Нарезать 4—5 головок лука и поджарить его в 1 стакане подсолнечного масла вместе с 1—2 морковками, измельченными на крупной терке. Посолить по вкусу. Когда лук станет мягким, добавить 1 стакан риса, 2—3 мелко нарезанных стручка перца, 3—4 помидора, измельченных на терке, зелень петрушки. Все хорошо размешать и полученным фаршем наполнить стручки перца. Подготовленный перец уложить на противень или в кастрюлю, залить до половины водой и запечь.

Перец, фаршированный мясом. 1 кг перца, удалить семена, вымыть и посолить внутри. Начинка: 1 кг мяса, пропущенного через мясорубку, 2 головки мелко нарезанного лука, 1 морковь, натертая на крупной терке, 1/2 стакана риса, мякоть 2 красных помидоров, 1/2 пучка зелени петрушки, столько же укропа, 1 чайная ложка красного молотого перца, 1/2 — черного молотого перца, 4—5 столовых ложек

жира. Смесью посолить по вкусу и хорошо перемешать, начинить перец. Уложить в сотейник, залить 1 стаканом воды и запечь в умеренно горячем духовом шкафу.

Томаты (помидоры)

Среди овощных культур томатам принадлежит ведущее место, и в нашей стране они выращиваются почти повсеместно.

Ценятся плоды томатов за высокие вкусовые и диетические свойства. Они отличаются высоким содержанием органических кислот, особенно яблочной и лимонной. Соли органических кислот, входящих в их состав, обладают высокой ощелачивающей способностью, что способствует поддержанию в организме кислотно-щелочного равновесия. Они связывают избыток кислот, образующихся в процессе обмена веществ, предотвращая преждевременное старение организма.

Плоды томатов богаты витаминами В, С, РР, каротином. Наличие витамина С зависит от сорта и колеблется от 15 до 40 мг%. Изменяется его количество и от степени зрелости: больше всего — в бурых и спелых плодах, в перезревающих становятся все меньше.

Ценны томаты и каротином (провитамин А), который участвует в синтезе гормона коры надпочечников, в обменных процессах, оказывает положительное влияние на зрение. Более всего каротина в зрелых плодах. В томатах имеется и витамин РР.

Из минеральных солей в томатах много калия, натрия, магния, фосфора, железа, йода и др. Но особенно — калия (до 316 мг на 100 г плодов), который способствует поддержанию нормальной функции сердечно-сосудистой системы.

Плоды томатов позитивно влияют на жизнедеятельность полезной кишечной микрофлоры, снижают развитие гнилостных процессов, способствуют выведению из организма холестерина.

Биологические особенности. Томат — теплолюбивое растение. Семена начинают прорастать при 12—15°, но оптимальной температурой считается 20—30°. Рост и развитие лучше всего протекает, когда дневная температура около 20—24°, а ночью — 15—16°. С повышением до 30° и более нарушается течение физиологических процессов, ассимиляция постепенно сокращается, пыльца у многих сортов теряет жизнеспособность, что приводит к

падению урожайности и ухудшению качества плодов. Очень чувствительны томаты к недостатку тепла. При температуре до 15° останавливается цветение, а ниже 10° — прекращается и рост. Резкий спад температуры, если он продолжается длительное время, уменьшает поступление воды, нарушается обмен веществ и приводит к пожелтению и гибели растений. В целях повышения холодостойкости прибегают к предпосевной закалке семян переменными и, в частности, пониженными температурами.

Томаты весьма чувствительны к интенсивности солнечного освещения, особенно в условиях защищенного грунта. Так, рассада, выращенная при недостаточном освещении, сильно вытягивается, задерживается формирование генеративных органов (цветов и плодов).

Отношение томатов к влаге в почве умеренное. Повышенная влажность почвы нужна, чтобы лучше набухали семена, своевременно прорастали, приживалась рассада при пересадке, также чтобы нормально формировались плоды. В другие периоды благодаря хорошо развитой корневой системе растения могут мириться с некоторым недостатком влаги в почве.

К влажности воздуха томаты нетребовательны. Повышенная, особенно если она сопровождается недостатком тепла, приводит к сильному поражению растений грибковыми болезнями — макроспориозом, южным фитофторозом, ухудшается в этом случае и опыление цветков, что особенно важно знать, выращивая томаты под пленочными укрытиями. Наиболее распространены следующие сорта.

Утро. Раннеспелый, с длиной вегетационного периода 105—115 дней, салатный, отличается дружной отдачей в начале плодоношения. Высокоурожайный.

Свитанок. Раннеспелый, с длиной вегетационного периода 110—115 дней. Характеризуется также ранней и дружной отдачей урожая.

Волгоградский 5/95. Среднепоздний, с длиной вегетационного периода 115—130 дней. Имеет штамбовый куст. Плоды средней величины и крупные. Можно использовать как столовый сорт, а также для засола, консервирования и переработки на томатопродукты.

Зарница. Среднеспелый крупноплодный сорт, по урожайности превосходит Волгоградский 5/95. Рекомендуются к употребле-

нию в свежем виде и переработке на томатопродукты. Устойчив к макроспориозу.

Титан. Среднепоздний. Плоды округлые, крупные, выровненные, высоких вкусовых качеств, транспортабельные. Устойчив к поражению бактериальной, вершинной и мокрой гнилью, средне — к макроспориозу.

На засол и консервирование широко используют сорта, предназначенные для механизированной уборки урожая и консервной промышленности. К числу таких сортов относятся Новинка Приднестровья, Призер, Ермак, Факел. Все они имеют плоды прочные, устойчивые к растрескиванию.

Новинка Приднестровья. Сорт среднеспелый. Плоды оранжево-красные, удлинено-цилиндрической формы (сливовидные) со слабой ребристостью. Идет на консервирование, а также для приготовления томатной пасты и сока.

Призер. Среднеспелый. Плоды овальные, гладкие. Сорт высокоурожайный, используется в консервной промышленности.

Ермак. Среднепоздний. Листья картофельного типа. Плоды округло-овальные, красные, кожица грубая. Предназначен для засолки и консервирования.

На приусадебных участках часто выращиваются крупноплодные сорта с сильнорослым кустом: Корнеевский. Гигант. Хабаровский розовый и др.

Наиболее распространенные томаты (помидоры) можно выращивать рассадным (чтобы получить раннюю продукцию, лучше в горшочках) и безрассадным способами. В качестве горшочков можно применять стаканчики из-под молочных продуктов, проделав отверстие на дне для стока излишней влаги и поддержания хорошего водно-воздушного режима. Делают их и из полиэтиленовой пленки.

Выращивают рассаду пикировкой сеянцев и без нее (посев проводится непосредственно в горшочки). Если с пикировкой, то вначале готовят так называемые сеянцы, в конце февраля — начале марта. Сеянцы можно выращивать в посевных горшочках или ящичках при норме высева 10—15 г на 1 м². Через 12—15 дней после всходов, когда у растения появляется 1—2 настоящих листа, приступают к пикировке. Горшочки наполняют почвенной смесью, состоящей из 2 частей дерновой земли, 1 — перегноя, недосяпая ее на 1,7—2 см до краев стаканчика, чтобы в дальнейшем

можно было сделать подсыпку. Корешок сеянца хорошо обжимают землей. После пикировки обязателен полив и желательно небольшое притенение, чтобы сеянец лучше укоренился.

Среднепоздние сорта томатов, предназначенные для массовой заготовки, можно выращивать без горшочков и пикировки. Посев проводят 15—20 марта, уменьшив норму высева до 4—5 г на 1 м². Глубина заделки — 0,5—1 см. Получают дружные всходы, прибегая к различным приемам предпосевной подготовки семян. Хорошие результаты дает калибровка в 5-процентном растворе поваренной соли. Всплывшие шуплые семена выбраковывают, а осевшие отмывают в проточной воде, затем протравливают в 1-процентном растворе марганцовокислого калия в течение 20 мин. Можно проводить намачивание семян в растворах микроэлементов. Для лучшего прорастания посевы покрываются пленкой.

В период выращивания рассады надо следить за температурой. До всходов она должна быть не менее 20—22°, а после их появления желательно на 4—5 дней снизить до 12—15°, чтобы предотвратить вытягивание сеянцев. Как только сеянцы окрепнут, температуру в солнечные дни следует поддерживать около 22—25°, а в пасмурные — примерно 20°.

Поливать рассаду лучше водой, подогретой до 18—20°, умеренно.

Очень хорошо рассада томатов реагирует на подкормки. Предпочтение следует отдавать органическим удобрениям, используя настой коровяка 1:10 (1 л на 10 л воды) или куриного помета 1:15. Можно применять и минеральные удобрения. Подкормка 1-я проводится после пикировки, когда растения прижились и тронулись в рост. А при выращивании без пикировки — в фазе 2—3 настоящих листочков. В этом случае на 1 л воды дают 0,5 г аммиачной селитры, 3,5—4 г суперфосфата, 1 г калийной соли или 10—15 г огородной смеси. На 20—25 растений расходуют 1 л раствора. Вначале растения поливают раствором удобрений, а затем чистой водой — смывают попавшие на них туки, предотвращая тем самым ожоги листьев. Хорошо рассаду помидоров подкормить раствором коровяка, разведенного 1:10, или птичьего помета (1:15). На 1 ведро такого раствора добавляют 10 г мочевины, 10 г сернокислого калия.

За 10—12 дней до высадки приступают к “закалке” рассады.

Если она выращивалась в теплицах, то вначале усиленно вентилируют, а затем приоткрывают боковые стороны теплицы. При выращивании рассады в комнате “закаливать” надо, вынося ее в безветренную погоду (при температуре не менее 14—15°) на балкон или террасу. Перед высадкой (за несколько часов) рассаду следует хорошо полить. В этом случае она легко вынимается из горшочка, сохраняет корневую систему, быстро приживается.

Высадку в открытый грунт проводят, когда минует опасность весенних заморозков. Эти сроки ориентировочно наступают в конце апреля — 1-й декаде мая. Вначале высаживают рассаду из горшочков раннеспелых сортов, затем и среднепозднего созревания.

Сажать можно рядовым способом с расстоянием между рядками 70 см или ленточным, когда чередуются междурядья в 90 и 50 см. Раннеспелые сорта (с небольшим кустом) в рядке высаживают на 25—30 см, а среднеспелые (с крупным кустом) — на 40—50 см. Глубина заделки рассады — обычно до 1-го настоящего листа, а в случае, если она переросла, — поглубже.

После посадки сразу же проводят полив, а как только вода впитается, сверху присыпают сухой землей. Это предотвращает образование корки и способствует более экономному использованию воды. Если стоит сухая и ветреная погода, то через 2—3 дня для лучшей приживаемости полив повторяют.

После того как рассада прижилась, почву надо взрыхлить и подокучить растения, так как томаты образуют дополнительную (придаточную) корневую систему.

Томаты умеренны в поглощении влаги из почвы, но в то же время отзывчивы на полив и в наибольшей степени нуждаются в них в период плодообразования (наращивание зеленых плодов). После каждого полива, пока растения не сомкнулись, в междурядьях нужно проводить рыхление почвы.

На почвах, хорошо заправленных с осени или перед посадкой, томаты выращивают без подкормок. Если возникает необходимость в них, то их проводят малыми дозами. Подкормку 1-ю следует давать через 10—15 дней после высадки, и лучше всего ее провести раствором коровяка (1 ведро последнего на 10 ведер воды) или птичьего помета (соответственно 0,5 и 10 ведер). Подкормить 2-й раз можно в начале образования зеленых плодов, используя огородную смесь (60—80 г) или мочевины (10 г), суперфосфата и хлористого калия по 40—50 г на 1 ведро воды. Расход

удобрительного раствора — 1 л на растение. Отсутствуют минеральные удобрения — подкармливать можно раствором коровяка (1:10) или птичьего помета (1:12—15).

В дальнейшем уход за растениями сводится к рыхлениям, поливам, подкормкам, борьбе с болезнями и вредителями. Почву под томатами необходимо постоянно поддерживать в рыхлом и чистом состоянии. Это будет способствовать лучшему использованию почвенной влаги и питательных веществ.

Важный момент ухода — формирование растений. Следует помнить, что современные промышленные сорта Новинка Приднестровская, Факел, Призер, Ермак выращиваются без пасынкования, так как основная масса плодов у них формируется на пасынках, а поэтому удаление их приводит к недобору урожая.

Сорта с сильнорослым кустом Корнеевский, Гигант, Хабаровский розовый надо выращивать в 1—2 стебля с подвязкой к колям или другой опоре. Если в 2, убирают. Удалять их лучше всего, когда они не более 5—6 см. При запоздалом пасынковании растения болеют.

В течение вегетационного периода нужно уделить внимание защите растений от болезней и вредителей. Во влажные и прохладные годы растения сильно поражаются макроспориозом, бурой пятнистостью, южным фитофторозом. Развитию болезней способствует чередование жаркой погоды с дождями и ночными росами, полив холодной водой, а в теплицах — резкие перепады ночной и дневной температур.

Макроспориоз (коричневая пятнистость) — грибковое заболевание, поражающее все надземные части растения. На листьях возникают коричневые округлые пятна с концентрическими кругами, которые постепенно сливаются. Пораженные листья засыхают. На плодах макроспориоз развивается в виде вдавленных округлых, очень темных пятен, обычно у основания плода, а также в местах растрескивания ткани. Бурая пятнистость листьев (листовая плесень). Грибковое заболевание, особенно опасное в теплицах и парниках при нарушении условий роста. Заболевание вначале проявляется на нижних листьях в виде желтоватых расплывчатых пятен. С нижней стороны пятна приобретают зеленовато-бурый (оливковый) оттенок и покрываются плесневидным налетом. В дальнейшем пятна буреют и распространяются по всему листу. Поврежденные листья преждевременно засыхают и опадают.

Южный фитофтороз — грибковое заболевание, поражаются корни, стебли растений и плоды. Стебли растений могут пострадать в любой части, на чаще всего у основания наблюдается темная перетяжка, стебель утончается, растение погибает. Корневая система буреет и отмирает. На плодах заболевание развивается в виде водянистой гнили. Возбудители болезни распространяются при поливах (с брызгами воды), уходе за растениями. Инфекция сохраняется в почве.

Вершинная гниль поражает плоды в начале созревания, являясь в двух формах — физиологической и бактериальной. Физиологическая вершинная гниль развивается при резких колебаниях влажности, избыточном азотном питании, недостатке кальция в почве. На вершине плода образуется плоское или вдавленное бурое пятно с концентрическими кругами. Плод становится твердым, потом размягчается. При бактериальной вершинной гнили на вершине плода появляется водянистое, вначале серовато-зеленое, затем буряющее пятно, пораженная ткань размягчается и загнивает, плод превращается в бурую бесструктурную массу со специфическим запахом. Заболевание прогрессирует в жаркую сухую погоду.

Безрассадный способ выращивания томатов — т. е. посев семенами в грунт. Основная трудность — получение дружных всходов. Подготовку почвы проводят с осени. Участок перекапывают с предварительным внесением навоза-сыпца. Весной, как только почва подсохнет, ее рыхлят граблями, что способствует сохранению влаги и уничтожению сорняков. Посев следует проводить в течение 2-й декады апреля. Для получения дружных всходов хорошие результаты дают различные приемы предпосевной обработки семян. Заслуживает внимания барботирование семян. В насыщенной кислородом воде семена быстрее набухают, усиливается активность ферментов, что и ускоряет их прорастание. Продолжительность барботирования — 8—10 ч.

Посев — с междурядьями 70 см, а в рядке можно гнездами на расстоянии 25—35 см (в зависимости от сорта) по 5—6 семян в каждое. Глубина заделки — 3—4 см. Ускоряют прорастание, хорошо прикрыв рядочки пленкой (можно бывшей в употреблении), что способствует повышению температуры и сохранению влаги. С появлением единичных всходов пленку снимают. Как только растения достигают 4—5 настоящих листьев, посевы прореживают.

Раннеспелые сорта оставляют в рядке на 25—30 см, а с крупным кустом — на 35—40 см.

После прореживания уход такой же, как и за рассадными томатами.

В журнале “Наука и жизнь” (№ 6, 1988) овощевод-любитель Г. Борисовский поделился опытом выращивания помидоров на своем приусадебном участке в грядках, которые он назвал “корзинками”. В почву он вбивает 2 ряда крепких кольев, чтобы они возвышались не менее чем на 2 м над уровнем почвы. С северной стороны расстояние между кольями 25 см, с южной — 10—12, затем просвет в 20 см и новые 3 кола. Точно так же он вбивает еще более крепкие колья по углам будущей “корзины” и несколько — с северной стороны.

Следующий этап — кладет на дно траншеи слой изоляции не более 10 см. Сюда пойдут опилки и даже ветки лиственных пород, резаная солома, компост. Теперь, собственно, надо сделать саму “корзину”. С западной, северной и восточной сторон колья огородник оплетает ветками, но можно использовать рубероид, плотную бумагу, оклеенную пленкой, горбыли, шифер. В “корзину” овощевод насыпает нетолстый слой почвы и сажает рассаду. Чуть она подросла и выпустила цветочные кисти — он подводит ее к одному из кольев с южной стороны и закрепляет так, чтобы будущие цветки и плоды, а также наиболее крупные листья были обращены к югу по бокам плодовых кистей, а стебель оставался внутри “корзины”. Присыпает стебель землей. Со 2-й, 3-й и последующими кистями он поступает так же. В результате — вся южная сторона “корзины” окажется усыпанной листвой и плодами на большую высоту.

Стебли томатов укореняются в любом месте — это-то он и использует, постоянно наращивая грядку в высоту. Образуется большая площадь корешков — растение получает максимум питания и влаги. С северной стороны “корзины” через равные промежутки огородник вставляет обрезки резиновых (можно полиэтиленовых или металлических) трубок. Через них и подкармливается “корзина”. Пасынки обрывать не обязательно, а можно удалить и тут же посадить, если обнаружится свободное место, — они укореняются и дадут дополнительный урожай.

У автора “корзинной” агротехники есть еще “маленькие хитрости”. На “корзину” на ночь он навешивает полиэтиленовую плен-

ку. Что это дает? Уменьшается испарение влаги. И еще. Так как вся “корзина” лучше прогревается, то корни находятся в наиболее благоприятных условиях (томаты — все-таки южные растения). Далее. Растения получают больше углекислого газа — тем самым усиливается фотосинтез, а спелые плоды, выделяющие этилен, заставляют быстрее созревать соседние.

С помощью “корзин” овощевод-любитель вырастил длинностебельные и крупноплодные сорта помидоров. Осенью он тщательно выбирает изоляционный слой (чтобы не накапливать инфекцию) и всю почву из “корзин”. Питательных веществ в них практически нет — сплошной войлок из корешков. Морозы хорошо продезинфицируют “корзину”. Весной — новый цикл. Если же идея выращивать помидоры по “корзинной технологии” вам пришла в разгар лета, то и в таком случае не теряйте времени. Попробуйте создать “корзины” хотя бы вокруг нескольких уже растущих томатов, доведите их высоту пусть до 1 м. И вы убедитесь в преимуществах этого метода настолько, что на следующий год вы уже не откажетесь от него.

Выращивание томатов под пленочными укрытиями практикуется для получения ранней продукции. В этом случае рассада должна быть готова к середине апреля. Рассаду следует выращивать в горшочках с “забегом” (возраст рассады) 55—60 дней. Лучше использовать раннеспелые сорта Утро, Свитанок.

Перед посадкой почву разрыхляют, делают лунки, в которые вносят перегной. Посадку лучше проводить ленточным способом по схеме 90+50 см или 80+60 см. Рассаду высаживают с комом земли, стараясь сохранить корневую систему. После посадки растения обильно поливают, устанавливают дужки или другой каркас и прикрывают пленкой. Как только растения укореняются, нужно следить за влажностью почвы и воздуха под укрытиями. Томаты не переносят повышенной влажности воздуха, а поэтому укрытия надо регулярно проветривать, не допуская конденсата (капли воды) на внутренней поверхности пленки. При повышенной влажности воздуха появляются грибковые заболевания, ухудшаются условия для опыления цветков, а поэтому наблюдается их (и завязи) опадание, растения “жируют”. С наступлением устойчивой теплой погоды укрытия с растений снимают. Однако к этому растения надо подготовить, проводя вначале усиленное проветривание, а затем постепенное поднятие пленки.

Для получения ранней продукции можно применять пасынкование растений. После снятия пленки проводят рыхление в междурядьях и рядах с подокучиванием растений. В дальнейшем уход за растениями обычный.

Выращивание томатов в весенних пленочных теплицах. Ведется оно в целях получения сверхранней продукции. К высадке томатов приступают, когда среднесуточная температура воздуха достигает 10°. Используют сорта Утро, Свитанок, Харьковчанин. Рассадку выращивают в горшочках. Лучше всего ее высаживать, когда начинается цветение 1-й кисти. Подготовку теплиц следует проводить за 10—12 дней до высадки, чтобы почва прогрелась и созрела. Перед посадкой ее разрыхляют (на 12—15 см), выравнивают граблями и размечают будущие рядки. Посадка обычно проводится 2-строчными лентами по схеме 80+60 см или 90 + 50 см. Расстояние между растениями в рядке 25—40 см в зависимости от сорта. Раннеспелые детерминантные сорта высаживают на 25 см, индетерминантные (сильнорослые) — на 40 см одно от другого.

Выращивание томатов в теплицах ведут с подвязкой растений и формированием куста. Вдоль рядков на высоте 1,8—2 м натягивают шпалеру (проволоку), к которой подвязывают растение. На растениях раннеспелых детерминантных сортов оставляют 3—4 плодовых кисти. Индетерминантные сорта выращиваются в 1—2 стебля.

Пасынкование проводят еженедельно, не допуская перерастания пасынков. Выламывают их обычно большим и указательным пальцем рано утром, когда растения содержат много воды и пасынки легко отделяются. Кстати, их надо выламывать, а не вырывать, так как в противном случае образуются долго не заживающие раны, куда может попасть инфекция. Когда растения достигнут высоты 1,5 м, на них удаляют нижние листья, что улучшает освещенность и циркуляцию воздуха.

В течение вегетационного периода томаты регулярно подкармливают. Подкормку 1-ю дают через 10—15 дней после высадки. На 10 л воды — 15 г аммиачной селитры, 50 г суперфосфата, 10 г сернокислого калия.

В период образования на 2—3 кистях плодов на 10 л воды вносят 30 г аммиачной селитры, 80 г суперфосфата, 25 г сернокислого калия, а во время плодоношения эти дозы соответственно равны 40, 40 и 30 г.

Выращивая томаты в весенних пленочных теплицах, важно создавать оптимальный режим тепла и влажности почвы и воздуха. Лучше всего растения растут и развиваются, если днем температура воздуха держится не более 26—28°, а ночью — 15—16°. Высокая влажность воздуха (более 60%) недопустима — она способствует появлению грибковых заболеваний.



Помидоры солят, маринуют, консервируют, делают из них томатный сок, употребляют в свежем виде.

Соленые помидоры. Одно из главных условий — помидоры должны быть спелыми. Их моют, обсушивают. Сухими складывают в подготовленную, тоже сухую, 3-литровую банку. Сверху кладут 2—3 сладких перца, лучше зеленого цвета. Готовят пряности: хрен и чеснок режут на мелкие кусочки (их понадобится на каждую банку по небольшой щепотке), 2—3 лавровых листа, стебель зрелого укропа с “зонтиком”. Пряности сыплют сверху. Укроп — в последнюю очередь (его просто сворачивают кольцом, им как бы накрывают горлышко банки). В ведро на дно опускают деревянный кружок или дощечки и ставят на них банку с помидорами. Наливают в ведро холодную воду так, чтобы она доходила до скоса стенок банки (если налить больше, кипящая вода может попасть внутрь). Вода нагревается до кипения. 3—4 мин кипит, за это время помидоры хорошенько прогреваются. Одновременно кипятят рассол из расчета 1 столовая полная (с “горкой”) ложка крупной соли на 1,1 л воды. Прогретую банку вынимают из ведра, засыпают и заливают в нее (по-прежнему сухую) 1 ложку сахарного песка, 1—9-процентного уксуса. Затем льют в банку кипящий рассол с верхом, чтобы потек наружу, и тут же закатывают.

Консервированные помидоры. Неперезревшие, без плодоножки плоды моют, укладывают в стеклянные банки. Затем готовят маринад, обязательно в эмалированной кастрюле. Наливают 4,5—5 л воды на 3 (3-литровые) банки и добавляют 5—6 столовых ложек поваренной соли, 1 стакан сахарного песка, 15 лавровых листьев, 30 горошин черного перца, по 20 листиков черной смородины и вишни. Кипятят 7 мин. Льют 3/4 стакана 9-процентного уксуса, кладут 1 головку чеснока. Помидоры, уложенные в банку, заливают кипящим маринадом. Через 2—3 мин сливают из банок маринад, доводят до кипения. И снова заливают в банки с помидорами. Залитые кипящим маринадом банки герметически закрывают, переворачивают на крышку и оставляют так до полного охлаждения.

Еще один способ консервирования помидоров. Плоды отсортировать по размеру и степени зрелости, вымыть. Заостренной спичкой сделать 4—6 проколов вокруг плодоножки, уложить в подготовленные банки и залить горячим рассолом. На банку в 1 л взять 1 зубок чеснока, 1 лист черной смородины, 1—2 — лавровых, 5 зерен черного перца, укроп, хрен, 1 петрушку — всего 30—35 г. Заливка: на 1 л воды — 20 г соли, кипятить 5 мин. Пастеризовать при 85° банку в 1 л — 20 мин, 3 л — 30. Затем банки надо немедленно укутать.

Помидоры маринованные. Плоды взять мелкие — зеленые, молочные, бурые и розовые. На банку в 1 л — специй: лавровый лист — 1 шт., перец черный горький — 1, красный стручковый — 1/4, гвоздика — 5, корица — на кончике ножа. Маринад: на 1 л воды — 50 г соли, столько же сахара, 2 чайные ложки уксусной

эссенции. Полученный маринад залить в банки с помидорами. Пастеризовать при 85°: банку в 1 л — 20 мин, 3 л — 0,5 ч. Затем банки немедленно укупорить.

Помидоры в яблочном соку. В хорошо промытые банки уложить помидоры, предварительно проколов их в местах крепления плодоножек деревянной шпилькой. И никаких специй. Пряностью будет самый яблочный сок. Дважды залить банки с помидорами кипятком, выдерживая каждый раз 5—10 мин. А на 3-й раз — влить яблочный сок с солью, доведенный до кипения. На 1 л сока — 1 столовая ложка соли с верхом. На банку в 3 л потребуется чуть больше 1 л раствора. Возможно, придется сок добавлять. В этих целях воспользуйтесь кипящим соком, но не соленым. Сразу же прокипяченные крышки закатать, перевернуть банки вверх дном, оставить остывать.

Очищенные помидоры. Для этих консервов сначала готовят заливку. Мягкие и переспелые помидоры моют, кладут в посуду и варят 2 ч. Затем протирают. Массу уваривают при слабом кипении (около 3 ч) и потом солят по вкусу. Спелые плотные помидоры моют, кладут в дуршлаг и опускают в кипятком на 1 мин, откидывают, очищают от кожицы. Подготовленные помидоры плотно укладывают в простерилизованные в течение 15 мин банки (лучше в 1 л) и заливают очень горячей заливкой. Ставят в посуду с горячей водой, прикрывают крышкой и стерилизуют при слабом кипении воды 1 ч. Потом банки вынимают из воды и закупоривают крышкой. Охлаждают.

Соус томатный. Отобрать спелые плоды, порезать дольками, поместить в кастрюлю и варить 5—10 мин, слегка помешивая. Внимательно следить за тем, чтобы масса не пригорела. Разваренную массу протереть через сито и уварить в 2 ч, добавляя соль и сахар. Для аромата в массу положить марлевый мешочек с пряностями, который вынуть по окончании варки. Перед тем как разлить горячий соус по банкам, влить в него уксусную кислоту. Банки стерилизуют: в 0,5 л — 25 мин, 1 л — 2/3 ч. Состав соуса: протертой томатной массы — 2—3 кг, сахара — 200 г, соли — 50 г, уксусной эссенции — 3 чайные ложки, чеснока растертого (порошок) — 1,5—2, по 5—6 шт. гвоздики и перца горького (зерен), корицы молодой — на кончике ножа.

Варенье. Годится недозрелая зеленоватая помидорная мелочь (любая, но лучше всего сорт "сливки"). На 1 кг помидоров — 1,2 кг сахарного песка, 1,5 стакана воды. Сварить сироп. Сложить помидоры в таз для варенья, залить холодным сиропом и оставить на сутки. На другой день сироп слить и вскипятить, вновь залить помидоры — уже горячим. Через сутки эту процедуру повторить и варить до готовности на очень маленьком огне.

Салат из зеленых помидоров (впрок). Очистить, промыть и нарезать мелкими дольками 3 кг зеленых плодов. Натереть на крупной терке 1,5 кг моркови, нарезать кружочками 1,5 кг репчатого лука и все это вместе с помидорами сложить в эмалированную кастрюлю. Посолить (100 г) и оставить так на 10—12 ч. Подготовить маринад. С этой целью в эмалированную кастрюлю влить 300 г растительного масла, столько же столового 9-процентного уксуса, положить 300 г сахарного песка, 5—6 горошин черного перца, 5—6 лавровых листиков. Поставить на огонь и дать закипеть. Слив излишки жидкости из салатной массы, влить в нее горячий маринад, все тщательно перемешать и поставить на огонь. После того как масса закипит, варить ее 0,5 ч, помешивая. В чистые сухие стеклянные банки выложить горячий салат, закрыть обычными пластмассовыми крышками и укутать в одеяло. Держать там,

пока не остынут. После этого салат готов к употреблению. Хранить можно в холодильнике.

Помидоры острые. Плоды обмыть, разрезать пополам, посолить, поперчить, засыпать мелко нарезанным чесноком, зеленью сельдерея и петрушки. Уложить в салатник слоями и дать настояться.

Венгерский салат из красных помидоров. Хорошо обмыть 5 красных помидоров средней величины, разрезать поперек на 2 части, уложить в тарелку на листья зеленого салата. Взбить 1/2 стакана кислого молока с 2 столовыми ложками натертого хрена, солью и черным перцем по вкусу. Полученной смесью залить помидоры, сверху посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Салат из красных помидоров с луком. Очистить 3—4 головки репчатого лука, нарезать тоненькими кружочками, посолить и слегка растереть. Подготовленный лук уложить на середину тарелки, посыпать зеленью петрушки и 1/2 чайной ложки сахарной пудры, залить 1 столовой ложкой уксуса, 1—2 — подсолнечного масла. Вокруг разложить помидоры, нарезанные дольками, и слегка подсолить, украсить зеленью петрушки.

Салат из красных помидоров с яйцами. Нарезать кружочками 3—4 крепких помидора, 2—3 крутых яйца очистить и порубить поперек кружочками. Уложить на тарелке как черепицу — яйцо, помидор, опять то же и т. д. Залить 1 столовой ложкой уксуса, 2 — подсолнечного масла, посыпать зеленью петрушки.

Смешанный салат. Обмыть 5—6 стручков сладкого перца, очистить от семян и нарезать поперек кружочками. Обмыть 1 огурец и 2—3 красных помидора, порезать кружочками, все смешать, посолить и посыпать 1/2 пучка зелени мелко порезанной петрушки. Полить 3—4 ложками растительного масла и слегка размешать. Готовый салат выложить на блюдо, посыпать сверху кружочками лука и зеленью петрушки.

Болгарский салат. Нарезать мелкой соломкой болгарский перец, репчатый лук, а огурец и помидоры — небольшими кружочками. Все смешать, посолить, добавить нарубленную зелень петрушки, заправить растительным маслом, сверху посыпать натертой брынзой.

Овощи, залитые яйцом. Репчатый лук нарезать тонкими полукольцами и обжарить на растительном масле. Порубить сладкий перец мелкой соломкой, добавить лук и 15 мин потушить. Затем соединить с нарезанными помидорами, залить взбитыми яйцами и запечь в духовке. Подавать с отварным картофелем или как самостоятельное блюдо.

Овощи, запеченные с сыром. Нарезать помидоры и баклажаны тонкими кружочками, а лук и перец — кольцами. В кастрюлю налить немного растительного масла, уложить овощи слоями: помидоры, лук, сладкий перец, баклажаны. Посолить, поперчить, добавить немного нарубленного чеснока, зелени укропа и петрушки, затем еще ряд помидоров. Сверху посыпать тертым сыром и запечь в духовке.

Салат из 4 овоще-фруктовых компонентов: 150 г помидоров, 100 г яблок, 100 г огурцов, 150 г ревеня. Овощи и фрукты обмыть, огурцы очистить, все порезать тонкими полосками, перемешать, заправить растительным маслом (3—4 ложки), солью, сахаром, уксусом по вкусу. Уложить в салатник, украсить помидорами и дольками слив.

Салат из помидоров и огурцов со сметаной. Подготовленные помидоры,

огурцы и лук нарезать кружочками, уложить на блюдо рядами, перекладывая их луком. Залить сметаной, украсить веточками петрушки.

Помидоры, фаршированные сырыми овощами с майонезом. Взять 600—700 г помидоров, 300 г овощей (морковь, лук, сельдерей, зеленый горошек, лук-порей). Овощи обмыть, очистить, мелко на рубить и тщательно перемешать с майонезом. Помидоры обмыть, срезать верхушку, вынуть сердцевину с семенами, подсолить, наполнить сырыми овощами, прикрыть срезанными верхушками. Уложить на блюдо с листьями салата, украсить майонезом.

Суп из сырых помидоров. Обмыть 1 кг зрелых помидоров, натереть на крупной терке и посолить по вкусу. Добавить 1 головку тертого лука и 3—4 листика мелко нарезанного сельдерея. Подготовленную смесь плотно закрыть крышкой, дать настояться, протереть через сито, посыпать зеленью петрушки или черным перцем, по желанию влить немного растительного масла. Суп имеет приятный вкус богат витаминами.

Помидоры, фаршированные мясом. Для приготовления фарша берется 300 г свинины или баранины, 50 г черствой булки, 50 г лука. Лук нарезать и подрумянить на жире до золотистого цвета, все пропустить через мясорубку. Добавить яйцо, соль, перец, тщательно перемешать. Обмыть 1 кг помидоров (зрелые, но крепкие), срезать верхушки и удалить сердцевину, подсолить, наполнить фаршем, прикрыть срезанными верхушками, уложить на блюдо для запекания, залить подсоленной сметаной и запечь в духовке. Вынуть, посыпать зеленью.

Помидоры, фаршированные мясом и рисом. Для приготовления фарша берется 100 г риса, 200 г свинины или куриные потроха, 50 г лука, 20 г жира, 1 яйцо, соль, перец, 1 ложка рубленого укропа или зелени петрушки. Мясо промыть, порубить, подрумянить на жире, переложить в кастрюлю, добавить нарезанный лук, влить 3—4 ложки воды и тушить до готовности. Сварить рис, посолить. Мясо мелко посечь, перемешать с рисом, укропом и яйцом, добавить по вкусу соль, перец. Подготовленные помидоры наполнить фаршем, залить сметаной и запечь в горячей духовке (10—15 мин).

Фаршированные помидоры с томатным соусом. Выберите ровные, неперезрелые помидоры, срежьте с них верхушки и удалите мякоть с семенами. Переверните, чтобы стек сок. Наполните помидоры фаршем, сверху положите по небольшому кусочку сливочного масла. Выложите помидоры в один ряд срезом вверх в глубокий противень и залейте томатным соусом так, чтобы они были покрыты примерно на 2/3. Поставьте в среднюю разогретую духовку, следите, чтобы при тушении помидоры не развалились. Помидоры можно заполнить различными фаршами — грибным, мясным, из макарон, ветчины и сыра. Но, пожалуй, самое оригинальное и вкусное блюдо получается, если помидоры нафаршируете брынзой. Смешайте брынзу с предварительно обжаренной (как для соуса) мякотью помидоров, сливочным маслом, мелко на рубленным пассерованным луком, взбитым яйцом и очень мелко нарезанной зеленью петрушки. Все компоненты тщательно перетрите до образования более или менее однородной массы. Если дома есть миксер, можно фарш приготовить с его помощью. На фарш понадобится 250 г брынзы, 1 яйцо, 3 луковицы, 100 г масла, 3 столовые ложки мелко нарезанной петрушки, 4 — мякоти помидоров. Для томатного соуса (на 800 г помидоров): 4—5 столовых ложек мякоти плодов, 1 — пшеничной муки, 0,5 стакана сметаны, 1/4 — бульона, соль, перец. Приготавливают соус к вышеописанному блюду так. Часть мякоти помидоров обжаривают на подсолнечном масле (если позволяет время, мякоть можно протер-

петь через сито, чтобы отделить семена) и соединить со сметанным соусом. После того как будет введен томат, следует варить соус еще около 5 мин.

Помидоры, фаршированные сельдью и яси. Сельдь разделайте на филе и нарежьте мелкими кусочками. Добавьте рубленые яйца, сметану или майонез, перец и мелко нарезанный лук. Подготовленной массой наполните помидоры, у которых предварительно срежьте верхушки и вытащите часть мякоти. Помидоры, вами подготовленные, уложите на блюдо, полейте майонезом или сметаной и посыпьте зеленью.

Пицца. Приготовление ее не требует соблюдения строгих канонических правил. Самое главное — аккуратно подсушить основу из теста. Подойдет любая духовка, лишь жар в ней нужен посильнее, чем обычно. Удобнее выпекать пиццу в форме или сковороде с высокими краями. Тесто чаще всего — обычное дрожжевое. Когда лепешка выпечена (кстати, ее размеры могут неограниченно варьироваться — от небольших, порционных, до огромных “семейных”), выкладывайте на нее начинку, соблюдая определенный порядок. Первый слой — всегда помидоры, нарезанные тоненькими ломтиками или размятые. Можно смазать лепешку томат-пастой или обыкновенным томатным соком. Второй слой — сыр, пропущенный через мясорубку или натертый на крупной терке. А дальше располагайте все остальное, что имеется под рукой, — как понравится, как захочется. И снова — в духовку. Сразу нужно оговорить, что мясные пиццы — редкость. Лишь для разнообразия в начинку может попасть кусочек колбасы, сосиски, сала. Зато популярны пиццы рыбные. Любимые итальянцами анчоусы с успехом заменяют мелко на рубленную сельдь, кильку, тюлька или любую другую предварительно измельченную рыбешку. И, конечно, не обязательно иметь непременно пармезанский сыр или итальянскую “моцареллу”. Подойдет любой сыр, неплоха брынза, особенно же хороши мягкие плавленые сырки, пропущенные через мясорубку. Если отыщутся грибы — свежие, соленные, маринованные, сухие, — они станут отличным добавлением к пище. После того, как она запеклась в духовом шкафу, не забудьте сбрызнуть растительным маслом, чесночным соусом, украсить зеленью. И сразу подавайте, немедленно! Вот несколько начинок для пиццы по-итальянски. Пицца “Неаполитанская”: помидоры, сыр, сельдь, чеснок, масло, зелень петрушки. Пицца “Каприччо”: помидоры, сыр, маслины, ветчина, яйцо вкрутую, грибы, зелень, масло. Пицца “Калцоне неаполитанское”: помидоры, сыр, лук, петрушка, овощи, рыба. Пицца “Маргарита”: помидоры, сыр, зелень. Пицца с грибами: сыр, грибы, чеснок, петрушка.

Физалис

1-летнее растение семейства пасленовых. Широко распространен в Южной Америке, где имеется большое количество его видов — до 75. В Европу и Азию завезен в 17 в. В Россию проник почти одновременно с помидорами, но сколько-нибудь существенного применения не получил. В культуре имеются овощные физалисы, которые делятся по месту происхождения на южноамериканские и мексиканские.

По биологическим свойствам мексиканский физалис близок

к томатам. Характерная особенность цветка — наличие вздутой чашечки (“фонарика”), которая облекает плод наподобие чехлика. Прикрывающие плод чехлики нередко рвутся, шелушатся, за что этот вид физалиса называют шелушистым.

Куст достигает 60—80 см высоты, развесистый. Плод — мясистая ягода зеленой, желто-зеленой или фиолетовой окраски. По строению близок к помидору, но смазан клейким веществом. По сравнению с помидорами более холодостоек, засухоустойчив, менее светолюбив. Сорта: Московский ранний, Грунтовый, Грибовский — раннеспелые с крупными (до 60—80 г) плодами сладкого или кисло-сладкого вкуса; кондитерский — Урожайный, с лежкими, более мелкими плодами.

Можно выращивать на всех почвах, за исключением очень кислых. Лучшая — тяжелая, плодородная; на легких и тощих землях резко снижается урожайность, хотя растение в этом случае раньше вступает в пору плодоношения и накапливает больше сахаров.

Хорошие предшественники — овощные культуры, выращенные по свежему навозу (огурцы, капуста и др.); нежелательны перец, баклажаны, картофель и томаты — они поражаются одними и теми же болезнями, которые могут передаваться через почву. Сеют под зиму или ранней весной, в хорошо обработанную и удобренную перегноем (но не навозом) почву. Способ посева — рядовой, ширина междурядий — 70 см; норма высева — 0,3—0,4 г/м². Заделка — на 3—4 см. Можно уплотнить посев физалиса салатом, луком на перо, редисом, которые убирают к моменту смыкания растений.

Семена начинают прорастать при 12—13°. Растения выдерживают кратковременные заморозки до 2°. Оптимальная температура для роста и развития — 18—25°. Уход: рыхление почвы, прополки, поливы, 1—2 подкормки навозной жижей (1:5), коровяком (1:10). С появлением 2 настоящих листьев всходы прореживают на расстоянии 10—12 см; в фазе 3—4 — на 22—25 см.

Южноамериканские формы — земляничный и перуанский физалисы — более теплолюбивы, чем мексиканский.

Земляничный физалис иногда называют изюмным. Растение со стелющимся густоопушенным стеблем длиной 50—70 см. За сильное опушение всех частей растения его называют также опушенным. Листья овальные, слегка гофрированные, темно-зеленые

с желтизной. Верхняя часть цветка — чашечка бледно-зеленого оттенка. Плод — мелкая мясистая ягода (5—10 г) желтой или ярко-оранжевой окраски, круглый, сладкий с приятным запахом земляники. В народе ее называют земляной клюквой и изюмной ягодой. Чехлик растет быстрее, чем плод. Наиболее распространены сорта Земляничный и Изюмный. Требователен к теплу; семена прорастают при температуре не ниже 15°.

Перуанский физалис на своей родине (Перу) возделывается как ягодная культура. В России появился в начале 19 в. Растение позднеспелое, весьма требовательно к теплу, влаге, плодородию почвы. Семена прорастают при температуре 20°. Листья крупные, ягоды небольшие, заключены в разросшийся чехлик орехового цвета, кисло-сладкие с ананасным, иногда с легким апельсиновым запахом.

Селекционных сортов нет. Возделывают местные формы. Из-за длительного вегетационного периода размножают рассадным способом. Плоды мексиканского физалиса достигают технической спелости через 80—90 дней после всходов, земляничного — 80—100, перуанского — 100—130. Сбор плодов ведут регулярно (созревшие осыпаются). В сырую погоду или утром физалис собирать не рекомендуется. Убирают его бережно — зрелые здоровые и непобитые плоды мексиканского физалиса при температуре 1—4° могут храниться свежими всю зиму.

Собранные физалисы сразу же очищают от чехликов, потому что в них содержится горькое вещество — гликозид, способный переходить в плодовую мякоть. Перед заморозками кусты выдергивают и складывают в штабеля, где молодые плоды дозреваются. Урожайность мексиканского физалиса — 2—3 кг/м², земляничного — 1—1,5.

Чтобы получить семена, плоды физалиса убирают в полной биологической спелости. Выбранные семена моют, сушат, сортируют.



В плодах физалиса — 9,6—12,1% сухого вещества, до 6% сахара, 0,9—1,6% белка, 28 г аскорбиновой кислоты на 100 г сырой массы, лимонная кислота. Они богаты питательными веществами, в них хорошо сочетаются кислоты и сахара, а главное — это единственный овощ, обладающий железирующими свойствами и поэтому применяющийся для приготовления мармелада, конфет.

Перед приготовлением плоды физалиса, не очищая от чехлика, заливают кипятком и кипятят 3—4 мин, затем откидывают на дуршлаг. Этим совершенно унич-

тожается привкус, смывается пленка, и плоды легко очищаются от чехликов. После такой обработки физалис имеет приятный вкус и аромат и особенно хорош (лучше томата) для солки.

Плоды ядовитого физалиса можно не бланшировать в кипятке, а только, очистив от чехликов, тщательно промыть в теплой воде, меняя ее 2—3 раза.

Земляничный физалис едят сырым, как ягоды, так как он не имеет ярко выраженного неприятного вкуса, которым отличается мексиканский физалис. Плоды земляничного физалиса можно сушить на солнце. После сушки он напоминает изюм и может быть использован в компотах. Иногда физалис сушат, не снимая чехликов, а только оттибая их. Превосходны ягоды в пирогах, цукатах, варенье.

Физалис маринованный. Очищенные от чехликов и вымытые плоды уложить плотно в банки. На банку в 1 л 2—3 гвоздики, кусочек красного (горького) перца, 1 лавровый лист. Маринадная заливка: на 1 л воды — 2 чайные ложки уксусной эссенции, 50 г соли и 50 г сахара. Стерилизовать 1-литровую банку 20 мин.

Цукаты из физалиса. Плотные плоды среднего размера вымыть и наколоть вилкой. Плоды засыпать в кипящий сироп (на 1 кг физалиса — 1,2 кг сахара, 1 стакан воды). Варить 5 мин, затем снять с огня и выдержать 8 ч. Затем снова варить 5 мин. и выдержать 10 ч. Так повторить 5 раз. Затем физалис откинуть на дуршлаг, дать сиропу стечь, плоды разложить и просушить. Цукаты сложить в банки и засыпать сахарным песком. Можно их хранить и в сиропе, вынимая по мере надобности.

Соленый физалис. Подготовленные и очищенные от чехликов плоды уложить стоймя, стебельками вверх, переложить каждый ряд смесью из листьев и пряностей, которыми устлать также дно посуды, закрыть физалис сверху. Соль растворить в охлажденной кипяченой воде, процедить рассол, залить физалис и оставить для брожения на 1—2 дня, доливая при необходимости рассол. На 3-й день покрыть марлей или чистой полотняной тряпочкой, положить сверху деревянный кружочек, посыпать немного сухой горчицы, предохраняющей от плесени, и вынести на холод (до 0°). Через 1 мес. соленье будет готово. На 10 кг физалиса — укропа 300 г, листьев черной смородины — 100, дуба или вишни, корней хрена, чеснока — по 50 г, красного перца — 5, стручкового горького — 10 г, соли на 1 л — 60—70 г.

Варенье. Сахарный сироп (на 1 кг плодов — 0,5 л воды, 500 г сахара) кипятить 3—4 мин. Процедить, залить плоды на 3—4 ч. Добавить 500 г сахара на 1 кг плодов. Осторожно нагреть, перемешивая, до полного растворения сахара. Варить при слабом кипении 10 мин. Снять с огня, выдержать 5—6 ч, добавить еще сахара по 100—200 г на 1 кг плодов, варить 10—15 мин.

Чайот (мексиканский огурец)

Многолетнее растение семейства тыквенных. Родина — Центральная Америка. Широко распространен в Мексике, Бразилии, Кубе, Франции, Испании, Китае и других странах. В диком виде неизвестен. В Россию чайот впервые попал в 1904 г., но в годы первой мировой войны он погиб. Вторично его завезли в СССР в

1931 г. Из-за высокой теплотребовательности чайот сохранился лишь в южных районах страны, преимущественно в Закавказье.

Растение мощное, имеет 4—8 (по 15—20 м) ветвящихся побегов с длинными междоузлиями (25—30 см). Побеги в 1-летнем возрасте травянистые, но со временем одревесневают.

Листья длиной 10—20 см 5—7-лопастные, покрыты волосками. Цветки раздельнополые, мелкие, бледно-желтые и светло-зеленые, мужские в кистях, женские — одиночные. Плод — крупная ягода овальной, иногда грушевидной и конической формы. Окраска варьирует от темно-зеленой до белой (цвета слоновой кости). Поверхность плода с продольными бороздками и покрыта мягкими колючками, реже гладкая, мякоть зеленоватого оттенка, нежная, немного сладковатая, по вкусу напоминает кабачок. Масса плода — 250—500 г (до 1 кг). Одно растение за сезон может давать 400—500 и более плодов. В каждом плоде имеется 1 очень крупное семя, занимающее до 1/3 объема.

От прорастания семян до созревания плодов требуется 180—190 дней. На 3-й год на корнях развиваются клубневидные образования, по вкусу напоминающие картофель.

Чайот — тепло- и влаголюбивое растение. Семена прорастают при температуре 18—20°. Наиболее благоприятная температура для нормального роста и развития — 27—28°. Заморозков не переносит. С наступлением 0° повреждаются стебли и листья, 2—3° мороза — плоды, при 5° ниже нуля гибнет и корень. Лучше всего растет на плодородных, хорошо дренированных, супесчаных и среднесуглинистых почвах. Отзывчив на внесение удобрений, особенно органических.

Чайот размножают посевом семян и вегетативным способом. Как позднеспелое растение его выращивают через рассаду. Будучи извлеченным из плода, семя теряет жизнеспособность. Поэтому сажают весь плод целиком, наклонно, так, чтобы он немного выходил из земли, широкой частью вниз, в горшочки размером 10×10 см в конце февраля — начале марта в теплицу или парник. Почвенную смесь готовят из равных частей дерновой и перегнойной земли с добавлением на 1 ведро смеси по 0,5-литровой банке крупного речного песка и древесной золы.

При вегетативном размножении срезают молодые побеги у самой корневой шейки, укореняют их в песке и высаживают в горшочки, которые ставят в парник или теплый рассадник. В открытый

грунт рассаду заделывают вместе с горшочком в мае, когда минует опасность заморозков, по схеме 2х2 м. Почва должна быть рыхлой, хорошо удобренной, достаточно влажной.

Чайот растет быстро, развивает большое количество стеблей, поэтому выращивают его на шпалерах.

Уход за растениями состоит в рыхлении почвы, обрезке не плодоносящих побегов для ускорения созревания плодов, регулярных поливах и подкормках органическими удобрениями (коровяк 1:10, птичий помет 1:15).

Убирают плоды по достижении ими соответствующего размера (длина 10—15 см, ширина 8—10 см) и окраски.

Плоды хорошо хранятся и транспортируются. Урожайность плодов очень высокая — до 20 кг/м²; 1 растение может давать и до 50 кг питательных клубней.

В многолетней культуре после сбора плодов плети срезают на расстоянии 8—10 см от корневой шейки, а оставшуюся часть растения укрывают опилками или другими мульчирующими материалами с последующим окучиванием земель. С наступлением теплой погоды растения весной разокучивают. Чайот можно выращивать в хорошо освещенных солнцем теплицах, комнатах, в больших горшках.



В пищу используют незрелые плоды в свежем, тушеном, вареном, жареном, соленом и маринованном виде. На своей родине чайот имеет такое же значение в питании человека, как картофель в более северных широтах. За высокую продуктивность плодов и "двойной" урожай он чрезвычайно популярен в странах его освоения.

Молодые побеги чайота употребляют как шпинат и спаржу. Листья — хороший корм для животных. Из стеблей изготовляют корзины, шляпы и другие плетеные изделия.

Чайот консервированный. Целые или измельченные, тщательно промытые плоды поместить вместе со специями (петрушка, укроп, хрен, чеснок, перец) в стеклянные банки различной емкости, залить 8-процентным рассолом и закупорить банку крышкой. В течение первых 2 недель банку необходимо периодически открывать, чтобы удалились газы. Для предотвращения потемнения плодов перед консервированием плоды поперечно разрезать и опустить в холодную воду, подкисленную лимонной кислотой.

Чайот, фаршированный рисом. Плоды разрезать пополам и вынуть семена. Затем начинить их смесью из предварительно замоченного или слегка отваренного риса, свежих нарезанных помидоров и поджаренного лука. Добавить тертый чеснок, соль, перец по вкусу. Залить плоды бульоном и поставить их в заранее разогретую духовку, на сильный огонь. Через 15—20 мин, когда чайот будет готов, полить его растительным маслом и посыпать тертым сыром.

Чайот обжаренный или запеченный. Плоды разрезать на тонкие ломтики, очистить от кожицы, сварить в подсоленной воде. Потом обжарить их в яйцах или запечь с сыром, либо подать к мясу.

Салат из побегов чайота. Побеги счистить от кожицы и промыть водой. Затем нарезать их ломтиками, обжарить в растительном масле, добавить тертый чеснок. Подать горячими, посыпав зеленью петрушки или укропа, с ломтиками яиц и лимона. На 500 г очищенных побегов чайота — 3—4 столовые ложки масла, чеснок и соль по вкусу.

Плоды чайота для размножения можно приобрести осенью на рынках южных приморских городов.



КАПУСТНЫЕ РАСТЕНИЯ

Наибольшее распространение получили белокочанная, краснокочанная, савойская, брюссельская, цветная, брокколи, кольраби.

Белокочанная капуста

Капуста главная овощная культура в овощеводстве большинства регионов нашей страны.

Растение 2-летнее. В 1-й год формирует кочан — гигантски разросшуюся верхушечную почку на стебле, который в средней части сильно утолщается (до 3,5—6 см), переходя в кочерыжку. Листья лировидные и цельные, густо расположены на стебле розеткой. На 2-й год жизни у растения появляется мощный (высотой до 1,75 м) прямостоячий главный стебель с боковыми ветвями, на которых образуются цветки, а в дальнейшем стручки с семенами.

Растение светоллюбное, длинного дня, холодостойкое. В наибольшей степени ему необходим свет в фазе рассады и розетки. От недостатка света растения сильно вытягиваются, имеют мелкие листья и маленькие рыхлые кочаны.

Семена прорастают при 3—5° тепла, интенсивнее всего — при 20—25°. Наиболее благоприятная температура для роста 15—17° тепла. Но рост и формирование кочанов могут проходить и с наступлением 5—8°. Позднеспелые сорта выдерживают во взрослом состоянии заморозки до 5—8°. Длительные высокие температуры, особенно в сочетании с засухой, сильно задерживают рост растений и формирование кочанов.

Белокочанная капуста очень чувствительна к плодородию, влажности почвы. Чтобы вырос кочан массой в 2 кг, растению тре-

буется около 200 л воды. Однако переувлажненных почв не переносит. При избыточном увлажнении растения страдают от недостатка в почве воздуха, плохо растут и развиваются, листья приобретают антициклонную окраску.

Наиболее распространены сорта: раннеспелые — Номер первый грибовский 147, Июньская, Дитмаршер фрюер, Дымерская 7, Скороспелая; среднеспелые — Слава 1305, Слава грибовская 23; среднепоздние — Подарок, Лада; позднеспелые — Амагер 611, Бирючукская 138, Багаевская, Харьковская зимняя.

Раннюю капусту выращивают на высокоплодородных, хорошо заправленных органическими удобрениями почвах на участке, защищенном от холодных господствующих ветров, рассадным способом. Рассаду выращивают в теплых парниках с «забегом» в 55—60 дней. Чтобы получить сверххранную продукцию, семена сеют в обогреваемой теплице в 1-й декаде января с последующей пикировкой сеянцев. Перед посевом семена прогревают, помещая их в воду, нагретую до 50°, в течение 20 мин, поддерживая постоянную температуру (50°). После этого их охлаждают, погружая в холодную воду.

Против килы и других грибковых заболеваний семена прогревают в горячей воде. Их в мешочках помещают в воду, нагретую до 50°, на 20 мин. Затем семена охлаждают в холодной воде. Против фомоза, сосудистого и слизистого, бактериозов семена обрабатывают водной суспензией ТМД (80-процентный с. п. — по 8 г на 1 кг) или фектиурамом (65-процентный с. п.)

При выращивании рассады без пикирования посев проводят с 20—25 января по 1—15 февраля. Питательную смесь для нее готовят из перегноя и земли в равных частях. На ведро смеси добавляют 10 г аммиачной селитры, 30 г суперфосфата, 15 г калийной селитры. Смесь насыпают в невысокие ящики, разравнивают и делают бороздки на расстоянии 3—4 см одна от другой. Норма высева — 12—15 г/м². Глубина заделки — 1,5—2 см. Выход сеянцев с 1 м² — примерно 2000 шт. Температура в теплице должна быть 20—25°. Вслед за посевом землю обильно поливают водой комнатной температуры, используя лейку с очень мелкой сеткой. С появлением всходов — слабым раствором марганцовокислого калия. Во избежание вытягивания всходов температуру необходимо сразу же снизить до 8—10° и держать ее на этом уровне до 1-го настоящего листа. В дальнейшем рассаду надо выращивать

днем при 15—17° в солнечную погоду, 12—15° — в пасмурную, ночью — 8—10°. Температура в теплицах и парниках регулируется проветриванием. Поливают рассаду умеренно, чтобы ее не изнеживать, особенно редко — после появления всходов: в этот период высокая влажность воздуха и почвы часто вызывает заболевание растений черной ножкой. Как только эта болезнь обнаруживается, необходимы усиленное проветривание, обработка растений 0,05-процентным раствором марганцовокислого калия (5 г на 10 л воды), присыпка почвы сухим песком слоем 1—1,5 см. В фазе 1—2 настоящих листьев рассаду пикируют в питательные горшочки размером 6×6 см, осторожно поливают теплой водой через мелкое ситечко и притеняют от прямых солнечных лучей. При выращивании без пикировки рассаду в этой фазе прореживают на расстоянии 5—6 см.

В период выращивания рассады проводят 3 подкормки: 1-ю — через 10 дней после пикировки (если без нее, то в фазе 2-го настоящего листа) — по 20 г аммиачной селитры и суперфосфата, 15 г калийной селитры на 10 л воды; 2-ю — через 12—15 дней после 1-й — навозной жижей в концентрации 1:80, с добавлением 20 г суперфосфата на 10 л воды; 3-ю — за 4—5 дней до высадки — органическими удобрениями (коровяк 1:10, птичий помет 1:15) с добавлением на 1 ведро раствора по 20 г суперфосфата и калийной соли. Расход удобрительного раствора — 5 л на 1 м². После проведения подкормок растения обязательно поливают чистой водой. Рассаду нужно закалывать в течение всего периода путем соблюдения правильного температурного, питательного и водного режима. За 5—6 дней до высадки проветривание усиливают. В день посадки за 3—4 ч до выборки, для сохранения земли вокруг корня, рассаду обильно поливают. При выращивании рассады безгоршечным способом корни сразу же после выборки обматывают в болтушку из глины и коровяка, больные и слабые растения бракуют. Хорошо выращенная рассада должна иметь 4—5 листочков. Высаживают ее под пленочные укрытия рядами на расстоянии 60—70 см ряд от ряда и 24—25 см в ряду в лунки-ящики, куда перед посадкой кладут хорошую пригоршню перегноя и 2 спичечных коробка золы. Все это как следует перемешивают в лунке вместе с землей. Затем лунки хорошо поливают (не менее 2 л воды на 1), промачивая почву. Высаживают растение как можно глубже (до 1-го листа), но не засыпая верхушечную почку. Землю

вокруг растения обжимают. После его посадки поливают и почву присыпают сухой землей, чтобы не образовалась корка. Уход заключается в прополках, рыхлениях, регулярных поливах, питании. Подкормка 1-я — через 10 дней после высадки, аммиачной селитрой — 20 г на 1 ведро воды. Расход удобрительного раствора — 1 ведро на 10 растений. Подкормка 2-я — перед началом образования кочана — птичьим пометом (1:15). Убирают кочаны по мере созревания, не допуская их растрескивания.

Капуста среднеспелых сортов. Выращивают ее рассадным способом (если капуста предназначена для летнего потребления, а безрассадным — осенне-зимнего). Посев семян проводится в поздние парники или необогреваемые пленочные теплицы с 10 по 20 марта (высадка рассады 20—30 апреля) и с 20 по 30 марта (высадка, соответственно, 1—10 мая) по 3—4 г на 1 м² с междурядьями 5—6 см. При выращивании рассады с пикировкой посев проводят на 5—7 дней раньше. В фазе 1—2 настоящих листьев растения прореживают на расстоянии 4—5 см. Это обеспечивает выход деловой рассады 400—420 растений с 1 м². Сажают рассаду в открытый грунт рядами на расстоянии 60—70 см, в ряду — 30—35 см с одновременным поливом. Через 2—3 дня полив повторяют, растения в местах выпадов подсаживают.


Уход: рыхления, прополки, 7—8 поливов, борьба с болезнями и вредителями. Глубину рыхления постепенно увеличивают с 5—6 до 10—12 см.

Среднеспелые сорта капусты можно выращивать и безрассадным способом. Сеять их необходимо в хорошо обработанную влажную почву. Норма высева семян — 0,1 г/м². Глубина заделки — 3—4 см.

Капуста среднепоздних и поздних сортов. Выращивается рассадным и безрассадным способом. Рассаду возделывают на холодных грядках с “забегом” 40—45 дней. Посев семян проводят с 15 по 30 апреля (среднепоздние сорта) и в 1-й декаде мая. Высадку рассады с 4—5 настоящими листочками — 10—15 июня. Оптимальные сроки посева семян в открытый грунт при безрассадном способе — 10—20 апреля. Сеют рядами на расстоянии 60—70 см. Норма высева — 0,1 г/м². Глубина заделки — 3—4 см. Почва должна быть тщательно подготовлена, увлажнена, что обеспечивает быстрые и дружные всходы. Сразу же после их появления почву рыхлят на глубину 5—6 см. Участок весь период

содержат в рыхлом и чистом от сорняков состоянии, 8—10 раз поливают. В фазе 4—5 настоящих листьев растения прореживают на расстоянии 50—60 см (сорта Багаевская, Бирючукская 138) или на 35—40 см (Амагер 611, Лада, Подарок, Харьковская зимняя) одно от другого. Одновременно подсаживают растения на места выпавших и поливают. Убирают капусту до наступления заморозков, по мере созревания кочанов, когда верхние, кроющие листья еще зеленые, а нижние начинают желтеть. Здоровые кочаны с 2—3 кроющими листьями и кочерыгой до 2—3 см закладывают на хранение. Лучше сохраняются кочаны без света, при температуре 0—1°, влажности воздуха 90—95%.

Капуста отличается наибольшей выживаемостью в условиях загрязненности воздуха. В английском городе Лутон (Бедфордшир) ядовитый дым фабричных труб и выхлопные газы автомобилей уничтожили на улицах все цветы и травы. Муниципальный совет, стремясь все же озеленить улицы города, провел немало экспериментов с самыми разнообразными растениями. Все другие посадки погибли, капуста прижилась, выдержав нелегкий экзамен.



Белокочанная капуста содержит 6,11—11,2% сухого вещества, 3—5,3% — сахара, 11—52,7 мг% аскорбиновой кислоты, каротин, витамин В₁, В₂, В₆, В₉, РР, способна накапливать в повышенных количествах бор, медь, цинк. Эту капусту издавна применяли в народной медицине в свежем и квашеном виде как противоязвенное, противовоспалительное, легкое слабительное и мочегонное средство; наружно в измельченном виде прикладывали к ранам и язвам. В свежей капусте обнаружен противоязвенный фактор, названный витамином У (от латинского слова "улькус" — язва), благоприятно действующий на перистальтику желудка, моторно-эвакуаторную деятельность кишечника. Соком из свежей капусты в медицинской практике лечат язвенную болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки. Пьют его за 30 мин до еды по 0,5 стакана 2—3 раза в день в течение 3—4 недель. Осенью и весной — с целью профилактики — в половинной дозе, так как витамин У очень нестойк, то свежий сок заготавливают не более чем на 1—2 дня. От бессонницы сок употребляют по 1/2 стакана за 40—60 мин до сна. Разведенным теплой водой прополаскивают рот и горло. При воспалительных заболеваниях дыхательных путей используют отвар с медом по 1/4 стакана 3—4 раза в день до еды. Капуста полезна при заболевании сердца и почек, диабете, атеросклерозе; способствует выведению из организма холестерина, снижению массы тела.

Из кочанов капусты можно приготовить очень много вкусных и полезных блюд. Всем известно, что без капусты борщ не сварить. Чтобы при варке борщей и щей не разрушался витамин С, капусту следует опустить в уже кипящую воду. Ранние сорта используют только в свежем виде, более поздние — на квашение; их можно хранить всю зиму свежими.

Салат из капусты с орехом. Капусту нашинковать, бланшировать в течение 3—5 мин, охладить под душем и отжать. Добавить мелко нарезанный сырой лук,

толченый грецкий орех, чеснок, уксус, соль и красный молотый перец. Перемешать все компоненты, укладывают плотно в стеклянные банки, накрывают крышками. Стерилизуют при 100°. Банки емкостью 0,35 л — 12 мин, 0,5 — 15 мин. Немедленно укупоривают и ставят крышками вниз для охлаждения. Капуста — 700 г, лук — 150 г, орехи очищенные — 85 г, соль — 30 г, уксус 6-процентный — 30 г (1,5—2 столовые ложки), чеснок и перец по вкусу. Употребляют салат на закуску, посыпав мелко нарезанной зеленью.

Салат из свежей белокочанной капусты. Капусту нарезать очень мелко, сильно посолить и пусть постоит 30 мин. Затем сложить в глубокую посуду, обдать крутым кипятком, накрыть крышкой и оставить еще на 30 мин. Откинуть на сито, дать стечь, выжать, приправить уксусом, растительным маслом, сахаром. На 1 небольшой кочан капусты — 2 столовые ложки уксуса, столько же растительного масла, соль и сахар по вкусу.

Салат из квашеной капусты. Квашеную капусту смешать с сахаром и растительным маслом. Можно прибавить свежие или моченые яблоки, нарезанные ломтиками, сельдерей, бруснику свежую или моченую. На 500 г капусты — 1 столовая ложка растительного масла, 1—2 — сахара. Подают этот салат к сосискам, сарделькам, жареной свинине, отварной домашней птице.

Салат из капусты и свеклы. Капусту тонко нарезать, немного посолить, отжать руками и смешать с нарезанной печеной свеклой. Прибавить сахар, немного разведенной в воде лимонной кислоты и заправить растительным маслом. На 200 г капусты — 1 свекла, 1 чайная ложка сахара, соль по вкусу.

Котлеты капустные. Капусту очистить, мелко нашинковать и сложить в кастрюлю. Туда же влить горячее молоко, поставить кастрюлю на плиту, накрыть крышкой и тушить до готовности 30—40 мин. В готовую капусту постепенно всыпать манную крупу, непрерывно помешивая, чтобы не получились комки, и продолжать тушить еще 5—10 мин. Кастрюлю снять с огня, в капусту добавить яичные желтки, соль, хорошо вымешать и охладить. Из охлажденной массы приготовить котлеты, смочить их в яичном белке, обвалять в сухарях и обжарить с обеих сторон. Котлеты подать к столу с молочным или сметанным соусом. На 1 кг капусты — 1/2 стакана манной крупы, по столько же молока и сухарей, 3 столовые ложки масла, 3 яйца.

Капуста под молочным соусом. Кочан капусты разобрать на отдельные листья и варить в подсоленной воде 30 мин. После этого откинуть на сито, отжать и каждый лист сложить в виде конверта. Подготовленную капусту обжарить на масле, залить молочным соусом, посыпать натертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь в духовом шкафу (10—15 мин). На 1 кг капусты — 1 стакан молока, по 1 столовой ложке муки и натертого сыра, 3 — масла.

Капуста тушеная. Взять 1 кг капусты, нашинковать, положить в кастрюлю, добавить столовую ложку масла, 1/2 стакана воды или мясного бульона, накрыть кастрюлю крышкой и тушить 40 мин. Затем опустить туда 2 поджаренные головки лука, 2 столовые ложки томата-пюре, 1 — уксуса, 1 — сахара, 1 лавровый лист, перец, соль по вкусу и продолжать тушить до готовности, примерно 10 мин. Когда капуста будет готова, положить поджаренную с маслом муку (1 столовая ложка), размешать и прокипятить. Свежую капусту можно заменить квашеной, но в этом случае не нужен уксус.

Блины из капусты. Кочан свежей капусты разобрать на отдельные листья и

опустить в кипящую подсоленную воду. Минут через 15 откинуть их на дуршлаг и каждый лист свернуть 2—3 раза (как блин). Взбить 2 яйца и обмакнуть в них эти “блины”, затем обвалять в мелко размельченных сухарях. Жарить на медленном огне. Блины вкусны как в горячем, так и в холодном виде.

Капуста фаршированная. Зачистить кочан, сверху сделать отверстие и вырезать из него капусту до тех пор, пока не останется слой листьев примерно в 2 см толщиной. Вырезанную капусту мелко порубить, посолить, дать постоять и отжать сок, затем добавить сырые яйца, сливки, масло, сахар и смешать с молотыми сухарями. Полученным фаршем наполнить кочан, закрыть листьями, перевязать нитками и выложить в кастрюлю. Залить кипятком, посолить, поставить на огонь и довести до готовности. Вынуть из кастрюли, снять нитки, выложить на сковороду и подрумянить в духовом шкафу. К столу подавать со сметаной.

Капуста тушеная с яблоками. Нашинковать капусту, выложить в кастрюлю, добавить немного воды и поставить тушить на медленный огонь. Очистить и нарезать дольками яблоки, смешать их с капустой и тушить. В конце тушения положить сахар, сливочное масло, смешанное с мукой, и все потушить еще 10—15 мин.

Капустные крокеты. Капусту шинковать, припустить в молоке, время от времени перемешивая (молоко предварительно вскипятить, посолить и добавить в него немного сливочного масла). Когда капуста станет мягкой, влить в нее густой молочный соус и довести до кипения. Охладить массу до 40°, добавить сырые яйца, всыпать манную крупу, перемешать. Разделить массу на небольшие шарики (крокеты), обвалять их сначала в муке, затем в сыром яйце, потом в молотых сухарях и обжарить во фритюре. Подавая, полить крокеты сметаной или оставшимся молочным соусом. На 1—1,2 кг капусты — 2 столовые ложки муки, 3—4 чайные — манной крупы, 0,5 стакана молока, 1—2 яйца, 40—50 г сливочного масла или маргарина.

Голубцы овощные. Кочан капусты очистить, вырезать кочерыжку, опустить в подсоленный кипяток и варить 10—20 мин, пока листья не станут мягкими, после этого выложить на сито, дать стечь воде, разобрать на отдельные листья и разложить их на столе. Стебли листьев размягчить тыжкой или срезать ножом. На листья положить и завернуть в них овощной фарш, придавая голубцам продолговатую форму. Голубцы обжарить на сковороде с маслом, сложить в неглубокую кастрюлю, добавить сметану, томат-пюре, накрыть кастрюлю крышкой и поставить тушить на слабый огонь или в горячий духовой шкаф на 30 мин. Во время тушения голубцы надо несколько раз поливать соусом. Готовые голубцы переложить на блюдо и полить соусом, в котором они тушились. На 1 кг капусты — 3—4 моркови, 2—3 головки лука, по 1 корешку петрушки и сельдерея, 2 помидора, 1 стакан сметаны, по 2 столовые ложки томата-пюре и масла.

Сок из свежей капусты. Капусту мелко нарезать, пропустить через мясорубку, отжать через марлю в эмалированную, керамическую или стеклянную посуду и оставить на 12—14 ч — пусть осветлится. Осветленный сок осторожно, чтобы не взболтать осадок, процедить через двойной слой марли и сразу пить.

Капустно-яблочный сок: В сок свежей капусты влить столько же яблочного сока, добавить по вкусу сахарный песок и перемешать. Напиток подавать охлажденным.

Ленивые щи. В кипящий бульон положить свежую капусту и немного картофеля. Когда овощи сварятся, добавить поджаренную на масле муку и заправить сметаной. На 0,5 кг капусты — 2—3 картофелины, 1 столовая ложка муки, масло и сметана по вкусу.

Молочный суп с капустой. Капусту мелко накрошить и варить до мягкости в небольшом количестве воды вместе с морковью и корнями петрушки. Влить молоко, положить зелень укропа и петрушки, заправить поджаренной на масле мукой. На 0,5 кг капусты — 6 стаканов молока, 1 морковь, 1 корень петрушки, пучок укропа, соль, мука, масло по вкусу.

Суп с ушками из квашеной капусты. В грибной или мясной бульон опустить ушки, приготовленные следующим образом: крутое тесто из муки, воды и соли тонко раскатать, нарезать квадратиками, на каждый положить фарш из капусты, обжаренный в масле с мелко нарезанным луком. Квадратики защипнуть и дать им прокипеть в бульоне. На 500 г капусты — столько же муки, 1—2 луковицы, подсолнечное масло, соль, перец по вкусу.

Очень хороша капуста в консервированном виде. Один из распространенных и весьма надежных способов консервирования капусты — квашение. Насчитывают до 13 видов ее квашения, отличающихся друг от друга разными добавками и приправами (яблоки, морковь, кориандр, тмин, анис, лавровый лист и др.), но главных ее видов 4: шинкованная, рубленая, кочанная и провансаль.

Капуста квашеная. На квашение используют небольшие и не очень плотные, вполне зрелые кочаны белокочанной капусты поздних сортов. Удалить верхние листья и наружную часть кочерыжки. Зачищенные кочаны разрезать на 4 части, шинковать соломкой или порубить. Морковь очистить, вымыть, нарезать соломкой. Подготовленную капусту посолить из расчета 300—400 г соли на 10 кг овощей. Пересыпать нарезанной морковью. Засыпать в хорошо пропаренную и промытую бочку, периодически утрамбовывая. Сверху накрыть промытыми зелеными капустными листьями и чистым белым полотном. Положить тщательно промытый деревянный круг, а на него гнет (вымытый, ошпаренный кипятком булыжник). После этого оставить капусту заквашиваться. При температуре 15—22° это происходит за 10—15 дней, а если более низкая (6—10°), то и 30, и за 30. В процессе брожения из рассола выделяются пузырьки газа, образуется пена (ее надо удалять). Признаком окончания брожения служит посветление рассола. Капуста приобретает приятный кислый вкус без горечи. Заквашенную капусту хранят в прохладном месте (0—3°). Необходимо следить за тем, чтобы рассол покрывал капусту. Появляющуюся плесень снимать, деревянный круг и гнет положено периодически обмывать.

Многие любят, чтобы квашеными были небольшие кочаны (пилюстка). С этой целью отбирают наиболее плотные небольшие вилки. Очищают их от зеленых и поврежденных листьев, удаляют верхнюю часть кочерыжки, а внутреннюю надрезают крест-накрест. Подготовленную капусту кладут плотно рядами надрезанной частью кверху в хорошо пропаренную и промытую бочку. Сверху — деревянный круг, гнет. Залить холодным рассолом из расчета 400—600 г соли на 10 л воды так, чтобы он покрыл капусту слоем не менее 20 см. В остальном кочанную капусту готовят и хранят так же, как шинкованную.

И еще 1 способ — приготовление капусты провансаль. Это готовый салат, который состоит из смеси нарезанной кочанной квашеной капусты, моченых яблок, брусники или клюквы, маринованных винограда, слив, крыжовника, вишен, сахара, масла растительного, сока от маринованных косточковых плодов. Кочаны квашеной капусты режут на квадратики размером примерно 2х3 см. Моченые яблоки с удаленной сердцевинкой нарезают на 4—8 долек. Бруснику или клюкву перебирают и промывают. Подготовленную капусту, фрукты и ягоды кладут послойно в эмалиро-

ванную посуду и осторожно перемешивают, затем добавляют сахарный песок. Чтобы сахар лучше растворился, смесь выстаивают 30—40 мин, после чего добавляют растительное масло и еще раз осторожно перемешивают деревянной веселкой. Теперь салат готов к употреблению. Капуста провансаль — скоропортящийся продукт. Его можно хранить лишь непродолжительное время после изготовления. На 10 кг готовой капусты провансаль берут 7 кг квашеной кочанной капусты, 0,5—0,6 кг сахарного песка и по 0,5 кг масла растительного, клюквы или брусники, винограда или крыжовника маринованного, от 0,5 до 1 кг яблок моченых. В капусте провансаль можно заменить один вид фруктово-ягодного компонента другим, но с таким расчетом, чтобы общее количество их было не менее 4.

Заготавливать капусту впрок можно с самыми различными компонентами. Один из рецептов был предложен кулинарами В. Михайловым и Л. Трушкиной. Не совсем обычный, следует заметить.

Необычные ассорти. Такие заготовки могут храниться при температуре от 0° до 4° несколько недель, а то и месяцев — до полутора. Набор сырья: капуста бело-краснокочанная и цветная, свекла, морковь, тыква, кабачки, репа, редька, лук, чеснок, хрен, листья малины, смородины, побеги крапивы и лебеды. Капусту и корнеплоды очистить, тыкву же и кабачки, тщательно промыв, использовать с кожицей и семенами. Чеснок разделить на зубчики. Освободить от чешуи. Лук — тоже. Листья малины и смородины, крапиву и лебеду промыть. Подготовленные овощи нарезать тонкими пластинами, лук — на 4—6 частей. В подготовленную посуду (ошпаренные бочки, эмалированные ведра, кастрюлю, стеклянные банки) уложить продукты слоями. Например, на слой листьев малины, смородины, крапивы и лебеды — нарезанную свеклу, морковь, репу и редьку, переслаивая все это чесноком, луком, хреном. Перекладывать слои до тех пор, пока посуда не заполнится. Первый и последний слои подбирают из листьев лука, чеснока и хрена. Затем подготавливают заливку. На 1 л кипяченой воды, охлажденной до комнатной температуры, добавить 2 чайные ложки соли. Заливкой наполняют емкость так, чтобы смесь была полностью покрыта жидкостью. Процесс брожения при комнатной температуре происходит за 2—3 дня, затем заготовку ставят в прохладное место. Через неделю ассорти готово к употреблению. В процессе квашения необходимо периодически следить за тем, чтобы продукт был покрыт жидкостью, в необходимых случаях заливку добавляют. Многослойную заготовку лучше осваивать с простых смесей и в небольшом количестве. Скажем, свеклу, морковь, капусту, лук, чеснок, укроп, петрушку, сельдерей, хрен можно поставить в эмалированном ведре. Если заготовка понравится, в следующий раз вы непременно запасетесь ею в большем объеме. Рассол годится для заправки супов — придает приятный вкус.

Салат зимний. Сначала мелко нашинковать свежую капусту (0,6 кг), слегка перетереть ее с солью. Нарезать мелко другие овощи — сладкий перец (1 кг), красные помидоры (1,5 кг), морковь (0,5 кг), лук репчатый (0,3 кг), петрушку (50 г), зелень укропа (20 г), сложить в таз, посолить (2 столовые ложки), прибавить сахар (6 таких же ложек), уксуса столового (1 стакан), растительного масла (1,2 бутылки), а любителям острого — и мелко нарезанного жгучего перца (немного). Все перемешать и разложить в чистые, сухие банки (лучше на 1 л), покрыть крышками и стерилизовать 20 мин. После этого банки закатать, перевернуть вверх дном, накрыть толстым полотенцем еще на 30 мин. Такой салат хранится очень долго.

Брокколи (спаржевая капуста)

1-летнее растение. Разновидность цветной капусты. Родина — Южная Италия. В СНГ выращивается с начала 20 в.

Листья лировидной формы, длинночерешковые. Стебель высотой 70—100 см. Плод — стручок. Семена темно-коричневые, прикрепленные к перегородке. В пищу употребляется мясистая головка — видоизмененное соцветие в виде пучка недоразвитых и сильно скрученных цветочных бутонов, закрытых чашелистиками различной окраски — зеленой, синеватой, фиолетовой и белой. Ранние сорта брокколи формируют головку через 50—60, позднеспелые — 150 дней. Растение влаголюбивое, холодостойкое, требовательное к почвенным условиям. На участок вносят 4—5 кг/м² перегноя, 20—25 г суперфосфата, 15 г калийной соли, 8—10 г аммиачной селитры.

Брокколи выращивают рассадным и безрассадным способом. Посев семян на рассаду проводят 10—20 февраля в теплые парники или теплицы. Норма высева — 1—1,5 г/м². Как только капуста взойдет, сразу же температуру снижают до 8—10°, через 5—7 дней ее повышают днем до 16—18°, ночью — 10—12°. С появлением 1-го настоящего листа сеянцы пикируют в горшочки, поливают через мелкое ситечко (2—3 раза в неделю) и на 3—4 дня притеняют от прямых солнечных лучей. Подкармливают органическими удобрениями 1—2 раза в месяц.

Рассаду 35—45-дневную (в фазе 5—6 листьев) высаживают в последней декаде марта — 1-й декаде апреля в открытый грунт. Для получения ранней продукции растения высаживают под пленочные укрытия рядами на, расстоянии 60—70 см ряд от ряда и 20—25 см в ряду. При безрассадном способе посев семян в открытый грунт проводят с 10 по 20 апреля во влажную почву. Норма высева — 0,1 г/м². Глубина заделки — 3—4 см. После посева почву прикапывают. Уход: прополки, рыхление, регулярные поливы, прореживание растений на 20—25 см. Центральные головки диаметром 8—20 см со стеблем длиной 8—10 см срезают до распускания цветков. В течение 2—3 недель продолжают срезку отпрысков, когда головки достигают диаметра 4—6 см. Урожайность — 5—6 кг/м². Чтобы получить семена, на более развитых

растениях оставляют 2—3 наиболее развитых побега с головками. Перед началом цветения растения подвязывают к кольям. Семенники срезают, как только листья и стручки начнут желтеть (не допуская осыпания семян), просушивают и обмолачивают. Пространственная изоляция между различными сортами — 2000 м на открытом месте, 600 м — на защищенном.



В брокколи — 60,7—150,1 мг% аскорбиновой кислоты, 0,2—0,8 — каротина, 4 — метионина, 1—3,8% — сахара, 3,2—4,2 — белка. По содержанию большинства незаменимых аминокислот в белке брокколи не уступает говяжьему мясу, а лизина, изолейцина и триптофана — белку куриного яйца. В составе белка брокколи имеются антисклеротические вещества (метионин, холин), которые препятствуют накоплению в организме холестерина.

Используют брокколи в сыром, отварном, жареном виде для приготовления салатов, супов, гарниров; пригодна для маринования.

Брокколи отварная. Головки разобрать на соцветия и опустить в подсоленную кипящую воду. Варить до мягкости на слабом огне. Затем откинуть на дуршлаг, выложить на блюдо и заправить топленым маслом.

Брокколи жареная. Головки отварить в подсоленной воде до полуготовности, откинуть на дуршлаг, обвалять в сухарях и жарить на сливочном масле до образования румяной корочки.

Салат из брокколи. Головки отварить так, чтобы они не получились слишком мягкими, откинуть на дуршлаг, немного остудить, разобрать на отдельные соцветия, выложить в салатник, заправить растительным или топленым маслом, добавить уксус, сахар, соль, молотый черный перец, сверху посыпать мелко нарубленными яйцами и зеленым луком. На 500 г капусты — 1—2 яйца, 2—3 столовые ложки лука, 0,5 — 1 — растительного или топленого масла, 1 — уксуса и 1 чайная ложка сахарного песка, соль и перец по вкусу.

Брокколи маринованная. Разделить головки на небольшие соцветия и отварить в подсоленной воде в течение 2—3 мин. Для сохранения интенсивности зеленой окраски кипящую воду посолить и влить лимонной кислоты. Затем соцветия быстро охладить в воде, уложить в стеклянные банки и залить маринадом. На 1 кг брокколи — 5 л воды, 50 г соли, 3 г лимонной кислоты. Чтобы приготовить маринад, нужно взять 1,5 стакана уксуса, 2,5 — воды, 0,5 — сахарного песка, 10 горошин душистого перца, 1 лавровый лист, 1 столовую ложку соли.

Брокколи под белым соусом. Несколько головок обмыть, разобрать на небольшие соцветия и отварить вышеуказанным способом до мягкости, откинуть на дуршлаг, слегка обсушить и уложить на блюдо. Залить горячим соусом и посыпать сверху тертым сыром. Для приготовления соуса 2 столовые ложки муки обжарить в сливочном масле (3 столовые ложки), добавить 1 чайную ложку сахарного песка, влить немного кислоты и слегка развести капустным отваром. Полученную смесь варить на слабом огне около 5 мин, снять с огня и заправить желтками, взбитыми с 1 столовой ложкой сливочного масла.

Капуста брюссельская (многокочанчиковая)

2-летнее растение. В 1-й год жизни образует стебель высотой 20—60 см и более, с мелкими или средней величины черешковыми зелеными, разных оттенков листьями, образующими вверх розетку. Поверхность листа пузырчатая. В пазухах листьев главного стебля развиваются небольшие кочанчики (величиной с грецкий орех). На одном растении — до 20 и более общей массой 200—700 г.

На 2-й год из верхушечной почки и из почек на боковых укороченных побегах развиваются цветочные побеги, на которых в дальнейшем образуются стручки с семенами.

Наиболее распространен сорт Геркулес. Эта капуста имеет длинный вегетационный период (140—165 дней) и отличается медленным ростом и развитием. К почвенным условиям и влаге предъявляет высокие требования.

Лучшие урожаи и продукцию хорошего качества можно вырастить на структурной, хорошо проницаемой, богатой органическими веществами почве. На бедной бесструктурной почве она развивается плохо и поздно завязывает кочанчики.

Выращивают ее рассадным и безрассадным способами. Агротехника аналогична технологии выращивания капусты брокколи. Особенность ухода за брюссельской капустой — прищипка верхушечной точки роста растения, листья на вершине стебля оставлять для ускорения развития кочанчиков. Прищипку проводят в период, когда часть кочанчиков нормально разовьется. Если раньше, то вместо кочанчиков вырастают непригодные к употреблению боковые листовые розетки.

Убирают брюссельскую в последнюю очередь, после всех видов кочанной капусты. Она без повреждения переносит заморозки до 5—7°.

Для использования кочанчиков в зимнее время растения выкапывают с корнями и прикапывают в хранилищах или подвалах.

На семенные цели семена высевают 25 апреля — 5 мая. Убирая, отбирают здоровые, нормально развитые растения, обладающие всеми сортовыми признаками. Выкапывают с корнями, обрезают листья, оставляя выше стеблеплода черешки длиной 1,5—2 см, и закладывают в хранилище. Лучшая температура хра-

нения около $0 (\pm 1^\circ)$. Высаживают семенники очень рано с площадью питания 70×50 см. Пространственная изоляция между сортами — 2000 м на открытом месте, 600 м — на защищенном. Семенники убирают, не дожидаясь полной спелости стручков, а лишь только листья и стручки начнут желтеть. Затем их просушивают и обмолачивают.



У брюссельской капусты очень нежный вкус. В ее кочанчиках — 15,5—17,5% сухого вещества, 4,6—5,4% сахара, 3,5—5,5% белка, каротин, кальций, железо, витамины группы В, РР. В них наиболее высокое (по сравнению с другими видами капусты) содержание аскорбиновой кислоты (104,4—207,7 мг), калия — 500 мг и фосфора — 100 мг на 100 г сырого вещества.

Из кочанчиков брюссельской капусты готовят суп, гарниры к мясным и другим блюдам, употребляют их как самостоятельное кушанье. Их также консервируют и замораживают.

Капуста брюссельская с сельдереем в молочном соусе. Промытые кочанчики варить в подсоленном кипятке на сильном огне в открытой кастрюле 10 мин. В отдельной посуде приготовить соус. Растопить масло, всыпать мелко нарезанные стебли сельдерея без зелени и слегка прожарить (2—3 мин), затем всыпать муку, снова прожарить и постепенно влить горячее молоко и $1/2$ стакана отвара. Полученный соус проварить в течение нескольких минут, после чего положить в него капусту и посолить. При желании капусту можно посыпать сверху сухарями, сбрызнуть маслом и зарумянить в духовом шкафу. На 500 г капусты — 25 г сельдерея, 1 столовая ложка муки, 2 — масла, 0,5 стакана молока.

Суп с брюссельской капустой. В кипящий мясной или куриный бульон, заплавленный предварительно перцем, лавровым листом, луком и пряными корнеплодами (сельдерей, петрушка), засыпают промытые мелкие кочанчики (крупные — разрезают вдоль пополам и кидают в бульон через 1—3 мин после того, как были засыпаны целые). Суп кипятят на медленном огне 15—20 мин.

Суп овощной с брюссельской капустой. Варят овощной бульон (морковь, репа, лук-порей, картофель, перец, лавровый лист), в который за 20—25 мин до подачи кладут кочанчики брюссельской капусты, после чего кипятят 20 мин. При подаче на стол в тарелку добавляют сметану.

Омлет с брюссельской капустой. Хорошо перемытые кочанчики отваривают не до полной готовности, слегка обжаривают с растительным или сливочным маслом на сковороде и заливают яйцом, взбитым с молоком (можно без него). Омлет подают теплым, сверху присыпают зеленью лука или сельдерея и петрушки.

Жареная брюссельская капуста с картофелем. Обжаренные кочанчики брюссельской капусты подают с жареным картофелем, заправив сметаной или майонезом и посыпав зеленью укропа и петрушки.

Капуста кольраби

2-летнее растение. В 1-й год жизни образует очень короткий стебель, который, разрастаясь в ширину, формирует стеблеплод

округлой, округло-плоской, цилиндрической или овальной формы белесо-зеленой, зеленой, бледно-фиолетовой и фиолетовой окраски с белой сочной мякотью. Растения в диаметре 30—80 (и более) см с распростертыми лировиднолопастными и лировидными листьями серовато-зеленой или сизо-фиолетовой окраски. На 2-й год образуют цветonoсные побеги — низкорослые с тонкими ветвями. Плод — линейный узкий стручок. Ценное свойство кольраби — скороспелость. У наиболее скороспелых сортов хозяйственная годность стеблеплодов наступает на 60—79-й день после всходов.

Наиболее распространены сорта: Венская белая 1350 — скороспелый, Гигант М-1 — поздний. Кольраби наиболее продуктивна на высокоплодородных, окультуренных, умеренно увлажненных почвах. Выращивают ее рассадным и безрассадным способом. Для получения ранней продукции рассаду выращивают в те же сроки, что и белокочанную капусту. Скороспелые сорта высаживают в грунт загущенно 3—4-строчными лентами с расстоянием между лентами 40—45 см, между рядами в ленте — 20—30 см, между растениями в ряду — 15—20 см, позднеспелые — рядами на 45 см один от другого, 20—25 см — в ряду. Кольраби можно использовать при смешанных и уплотненных посевах.

За вегетацию проводят 5—6 поливов, регулярно рыхлят почву, 2 раза подкармливают органическими удобрениями.

Урожай убирают, когда толщина стеблеплода 8—10 см в диаметре у скороспелых сортов, 15—20 см — у поздних. Задержка с уборкой приводит к тому, что стеблеплоды израстаются, в них образуются волокнистые тяжи, снижается качество продукции. Для закладки на хранение растения выкапывают с корнями, удаляют листья и прикапывают в песок. Урожайность 1,5—2,5 кг/м².



По содержанию белка, углеводов, витаминов занимает среди капуст, как и брюссельская, ведущее положение. По наличию витамина С не уступает лимону. В стеблеплодах — до 5% сухого вещества, 1,2—2,8% белка, 2,9—7% сахара, 34,7—67 мг на 100 г сырой массы, натрия, калий, кальций, магний, фосфор, железо, витамины В₁, В₂, РР.

Кольраби употребляют в пищу в сыром, отваренном в соленой воде или тушеном виде. По вкусу сырой корнеплод напоминает кочерыгу белокочанной капусты.

Кольраби в молочном соусе. Молодую кольраби очищают, нарезают дольками и варят в небольшом количестве воды с добавлением масла. Готовую кольраби заправляют масляным соусом. Перед подачей посыпают шинкованным яйцом и зеленью.

Кольраби с морковью. Молодую кольраби и морковь очистить и нашинковать на крупной терке, положить в кастрюлю, залить горячим молоком и варить до готовности, затем добавить муку с маслом и сахаром, перемешать и прокипятить. Перед подачей на стол посыпать зеленью.

Суп молочный с кольраби и брюссельской капустой. В кипящее молоко засыпать нарезанную 1-ю из названных и кочанчики 2-й, варить пока кубики кольраби не станут мягкими. Соль добавляю по вкусу. Подавая на стол, в суп кладут немного сливочного масла. По желанию — вареный зеленый горошек и мелко нарезанную морковь (примерно за 10 мин до готовности супа).

Жареная кольраби. Стеблеплод очистить, нарезать ломтиками, посолить, обвалить в муке и обжарить в масле.

Капуста краснокочанная

Это 2-летнее растение отличается по внешнему виду от белокочанной капусты красновато-фиолетовой окраской листьев. Растение холодостойкое, с плотными кочанами, обладающими высокой лежкостью. Наиболее распространены сорта: среднеспелые — Каменная головка 447, Михневская; среднепоздний — Гако 741. Вегетационный период — 115—150 дней. Масса кочана — 1,6—3,8 кг. Агротехника выращивания аналогична средне- и позднеспелым сортам белокочанной капусты.



В краснокочанной капусте — 8,2—19,1% сухого вещества, 4,1—5,5% сахара, 1,3—2% белка, 26,1—99,1 мг аскорбиновой кислоты, 0,1—0,2 мг каротина на 100 г сырой массы, витамины В₁, В₂, В₆, РР, натрий, калий, кальций, магний, фосфор, железо. По наличию аскорбиновой кислоты и каротина краснокочанная капуста превосходит белокочанную, а клетчатки почти вдвое меньше. Кочаны краснокочанной капусты хорошо хранятся и являются прекрасным продуктом в осенне-зимний период. Из нее готовят салаты, гарниры к мясным и рыбным блюдам, а также щи, борщи.

Летний салат из капусты. В подсоленный и подслащенный кипятком положить масло, мелко нашинкованную белокочанную капусту и варить несколько минут. Откинуть капусту на дуршлаг, дать стечь воде и выложить горкой на круглую тарелку. В той же воде проварить несколько минут мелко нашинкованную краснокочанную капусту, вынуть ее и выложить вокруг белокочанной. У сладкого перца удалить семена, нарезать кольцами, залить кипятком, отцедить и разложить вокруг краснокочанной капусты. Салат посыпать тмином, перцем, сбрызнуть уксусом, полить растительным маслом, украсить дольками помидоров и зеленью петрушки. На 300 г краснокочанной капусты — 500 г белокочанной, 5—6 плодов зеленого сладкого перца, 300 г помидоров, 100 г сливочного масла, 2—3 столовые ложки растительного масла, тмин, молотый перец, уксус, сахар, соль.

Салат из краснокочанной капусты с яблоками. Капусту нашинковать, потушить до полуготовности в подсоленной воде (20—30 г соли на 1 л воды). Положить мелко нарезанный кружочками лук, ломтики яблок, тертый хрен, лавровый лист, гвоздику, корицу, черный перец-горошек и растительное масло. Довести до кипения

на умеренном огне, добавить уксус и в горячем виде уложить в банки, накрыть крышками, стерилизовать при 100° банки емкостью 0,5 л — 35 мин, 1 л — 45 мин; немедленно укупорить. Капуста — 750 г, лук — 50 г, хрен — 5—10 г (чайная ложка), яблоки — 120 г, уксус 80-процентный — 30 г, лавровый лист — 2—4 шт., гвоздика — 2—3 шт., корица — кусочек или на кончике ножа, черный перец — 2—3 горошины, растительное масло — 60—80 г, соль — по вкусу.

Капуста савойская

Отличительная ее особенность этого 2-летнего растения — сильнопузырчатая поверхность листьев. Кочаны по форме близки к белокочанной капусте, сверху — светло-зеленой окраски, внутри — светло-желтой. Сорта: Венская ранняя 1346, Юбилейная-2170 — скороспелые; Вертю 1340 — среднепоздний. Хозяйственная годность скороспелых сортов наступает на 5—7 дней раньше, чем у скороспелого сорта белокочанной капусты. Номер первый грибовский 147. Агротехника выращивания аналогична белокочанной капусте.

Убирают кочаны по мере созревания. С понижением осенних температур повышаются вкусовые качества позднеспелых сортов. Срезая кочаны, оставляют 2—3 верхних зеленых листа для предохранения капусты от повреждений и загрязнений. Хранят кочаны при температуре воздуха 1—3° и относительной влажности 90—95%.



В савойской капусте — 7,4—11,1% сухого вещества, 3—5,6% сахара, 1,5—2,2% белка, 21,5—60,7 мг аскорбиновой кислоты, 0,2—0,4 мг каротина на 100 г сырой массы, натрий, калий, кальций, фосфор, железо, витамин В₆.

Употребляется в пищу в свежем виде для салатов, отварном, как цветная капуста, а также хороша для приготовления щей и других блюд. Для квашения непригодна. По питательной ценности одинакова с цветной капустой и является хорошим диетическим продуктом.

Капуста цветная

1-летнее или озимое растение. Древний вид; окультурирование ее происходило в странах Средиземноморья. В настоящее время возделывается на всех континентах. Главный стебель — утолщенный, цилиндрический, высотой 15—70 см. Листья цельные, вытянутые (ланцетовидные), от светло- до сине-зеленой и сизой окраски с сильной пигментацией антоциано.

Из пазух верхних листьев в 1-й год жизни формируются побеги и, сильно разветвляясь, сучиваются в “головку” кремовой, снежно-белой, зеленой или фиолетово-зеленой окраски. Многочисленные побеги, продолжая рост и развитие, переходят к цветению. Цветки белые, бледно-желтые, желтые. Плод — стручок. Длина вегетационного периода у скороспелых сортов — 90—120 дней. Сорта: Ранняя скороспелая 1355, Московская консервная, Мовир 74 — скороспелые; Адлерская зимняя 679, Сочинская, Адлерская весенняя — поздние.

Выращивание цветной и белокочанной капусты имеет много общего, но из-за слабого развития корневой системы 1-я из них более требовательна к почвам, водному режиму, чувствительна к высоким температурам по сравнению с остальными разновидностями. Она быстро растет и формирует плотную головку на тщательно обработанной почве с высоким содержанием питательных веществ при пониженной температуре — 15—18°. Осенью, с понижением температуры до 7—10°, головки развиваются медленно, а при 4—5° рост листьев прекращается, но образование головок продолжается за счет оттока пластических веществ из листьев, и поэтому капуста может “доращиваться” в осенне-зимний период. Недостаток влаги в почве и воздушная засуха приводят к тому, что рост листьев задерживается, головки вырастают мелкие, грубые, рыхлые. Цветную капусту можно выращивать в междурядьях молодого сада, в этом случае она меньше страдает от перегрева и суховея. Выращивают ее рассадным способом в 2 срока — в весенне-летний и летне-осенний, а также посевом семян в грунт. Развитие головок не должно совпадать с жарким летним периодом. Срок посева весной в парниках, весенних теплицах или на подоконнике в комнате — 15—25 февраля, возраст рассады — 55—60 дней (не более). Лучше выращивать рассаду в питательных горшочках — цветная капуста плохо переносит пересадку. Днем следует поддерживать температуру 15—18° (не выше 20°), ночью — 10—12°. Рассаду 3—4 раза подкармливают органическими удобрениями. При выращивании цветной капусты в осенне-зимний период семена высевают в холодные рассадники 25—30 мая и в начале июня, возраст рассады — 35—40 дней.

Можно культивировать и посевом семян в открытый грунт. Высаживают рассаду в открытый грунт рядами на расстоянии 45—60 см, в ряду — 30—40 см. Перед ее высадкой в каждую лунку

вносят по поллитровой банке перегноя или хорошо перепревшего компоста с добавлением древесной золы (1 спичечный коробок). В грунтовых теплицах или малогабаритных пленочных укрытиях капусту высаживают 2-строчными лентами по схеме 50+35—40 см и в ряду — 25—30 см, в парниках — 12—16 растений под раму. Растения сажают в шахматном порядке.

Уход: регулярные поливы (через каждые 5—7 дней), рыхления и прополки, подкормки органическими удобрениями. Цветная капуста нуждается (перед высадкой рассады в грунт) в подкормке микроудобрениями, содержащими бор и молибден (на 1 л воды — по 0,12 г молибденово-кислого аммония и борной кислоты). Специальный прием ухода за цветной капустой — закрытие головок путем надламывания и загибания вверх 2-го и 3-го листьев розетки (для предохранения от рассыпания, пожелтения и порозовения). Можно притенять головки связыванием листьев. Созревают головки неодновременно, и поэтому срезают их выборочно, по достижении ими величины 10—12 см в диаметре. На головке оставляют 3—4 наружных листа для защиты от повреждения и загрязнения.

Осенью, в конце сентября — начале октября, перед наступлением заморозков, цветную капусту с недоразвитыми головками (3—7 см в диаметре и массой около 100 г) берут для осенне-зимнего доращивания. Их выкапывают с корнями, не отряхивая от земли, и устанавливают в ящики или подвал вплотную друг к другу, размещая по 35—40 растений на 1 м². Корни присыпают землей, умеренно поливают. Доращивание проводится без света, в полной темноте, при температуре воздуха 7—12° (если 7—8°, требуется 40 дней, 11—12° — 20). Нужно следить, чтобы температура воздуха была не ниже 3—4°. Через 4—6 недель головка увеличивается до 200—300 г.



Цветная капуста обладает более высокими вкусовыми достоинствами и питательной ценностью, чем белокочанная, и является важным диетическим продуктом для больных и детей. В ней — 8—11,7% сухого вещества, 1,7—4,2 — сахара, 1,6—2,5 — белка, 47—93 мг аскорбиновой кислоты, 0,1—0,2 мг каротина на 100 г сырой массы, натрий, калий, кальций, магний, фосфор, железо, витамины группы В, РР.

Цветную капусту употребляют в свежотваренном (жареном) виде, из нее готовят салаты, супы, пудинги, запеканки. Ее можно консервировать, замораживать.

Суп из цветной капусты. Телячьи кости (50 г), морковь и петрушку (по 1 шт.)

залить водой (2,5 л) и приготовить бульон. Отдельно в подсоленной и подслащенной воде сварить головку цветной капусты. Овощи из бульона и цветную капусту протереть через дуршлаг, полить бульоном (часть соцветий срезать и не протирать). Сметану (0,5 стакана) растереть с 1 чайной ложкой муки, влить в бульон и прокипятить. Заправить суп разболтанными с 1 столовой ложкой бульона 3 желтками сырых яиц, посолить, осторожно перемешать и снять с огня, не доводя до кипения. Подать суп с гренками с сыром; в каждую тарелку положить соцветия цветной капусты, зелень сельдерея и укропа.

Салат из цветной капусты. Проварить капусту 10—15 мин в подсоленной и подслащенной воде. Крупно дробленые грецкие орехи смешать с майонезом, сметаной и залить этой смесью разобрannую на соцветия охлажденную цветную капусту. Подать в салатнике, украсив листочками петрушки. На 1 кг цветной капусты — 100 г очищенных грецких орехов, 3—4 столовые ложки майонеза, 2 — сметаны, зелень петрушки, сахар, соль.

Салат из цветной капусты и зеленого горошка. Капусту очистить от листьев и залить на 1 ч водой с 1 столовой ложкой уксуса. Затем опустить капусту в подсоленный и подслащенный кипяток и варить 20—30 мин до готовности. Разобрать каждую головку на соцветия, соединить с зеленым горошком и осторожно перемешать, выложить в салатник и полить сметаной с майонезом. На 500 г цветной капусты — 400 г зеленого горошка, стакан сметаны, 4 столовые ложки майонеза, сахар, уксус, соль.

Салат из цветной капусты и ревеня. Цветную капусту отварить и разобрать на мелкие соцветия. Черешки ревеня и яблоки очистить и тонок нарезать, салат нашинковать. Продукты смешать, положить в салатник, добавить рубленый укроп, заправить сахаром и солью, залить сметаной. Цветная капуста — 75 г, ревеня — 20 г, яблоки — 50, салат — 12, укроп — 3, сахар — 5, сметана — 30 г, соль — по вкусу.

Жареная цветная капуста. Хорошо промытую головку капусты отварить не до полной готовности, разрезать на 2—3 части, обвалить в сухарях и обжарить на сливочном или растительном масле. Подавать можно со сметаной.

Жареная цветная капуста под молочным соусом. Головку капусты очистить от листьев и варить до готовности. Слить воду и дать возможность стечь остаткам воды, затем переложить головку кочерыжкой вниз на смазанную маслом сковороду и залить молочным соусом, а сверху посыпать тертым сыром. Запекать в духовке 10—15 мин.

Пудинг из цветной капусты. Отваренную цветную капусту протереть через сито. Муку слегка поджарить на масле и развести горячим молоком. Полученный соус перемешать с протертой капустой, добавить 2 яичных желтка, оставшиеся взбитые белки и запечь в духовке.

Маринованная цветная капуста. Головку капусты очистить от листьев, обрезать нижние толстые и грубые концы цветоножек. Подготовленную капусту хорошо промыть, погрузить на 30 мин в 0,2-процентный раствор сернистой кислоты. Затем тщательно промыть в проточной воде. После этого довести до кипения (но не кипятить), охладить, уложить в посуду, залить 2,5-процентным раствором соли, 2-процентным — лимонной кислоты. На литровую банку — 500—550 г капусты, 450—500 г заливки. Банку с капустой прикрыть крышкой и стерилизовать, закатать. Хранить в прохладном месте.



СТОЛОВЫЕ КОРНЕПЛОДЫ

Растения обычно 2-, реже 1- и многолетние, выращиваемые ради мощных сочных подземных органов. В 1-й год жизни у них развиваются розетка листьев и корнеплод, в котором накапливаются запасы питательных веществ. На 2-й год (исключение — летняя редька и редис) растения выбрасывают цветочный стебель, цветут и образуют семена. Большинство корнеплодов содержит много углеводов, белков, органических кислот, легко усвояемых организмом минеральных солей и витаминов.

Брюква (галанка)

2-летнее растение семейства капустных. Листья мясистые, рассеченные, реже цельные, покрыты восковым налетом, голые или слабоопушенные; 1-е настоящие листья обычно опушенные с городчатыми или зубчатыми краями. Корнеплод плоский, плоско-круглый, округлый или овальный. Кора сетчатая или гладкая, толстая. Мякоть твердая, желтая, светло-желтая или белая.

Заметное утолщение корнеплода начинается на 35—40-й день после всходов. Цветки лимонно-желтые (у сортов с белой мякотью), кремовые или оранжево-желтые. Соцветие — кисть, плод — стручок, семена темно-бурые, не вполне правильной шаровидной формы, с резко выраженным рубчиком. Масса 1000 семян — 2,2—3,8 г. Растение перекрестноопыляющееся.

Брюква — холодостойкая, влаголюбивая культура; оптимальная температура для нее 15—18° при постоянной умеренной влажности почвы. Вегетационный период (от всходов до технической спелости) — 110—130 дней. Брюква дает хороший урожай.

на почвах разного механического состава, богатых гумусом и кальцием. Очень требовательна к бору — в случае недостатка его мякоть становится коричневой, безвкусной. Брюкву можно размещать на одном поле с кочанной капустой. Под перекопку почвы вносят 2,5—3 кг/м² перегноя, 30 г суперфосфата, двойного гранулированного с бором, 12—15 г хлористого калия; весной под боронование — 5 г натриевой селитры. Фосфор повышает содержание сахара, натрий при постоянной умеренной влажности почвы обеспечивает хороший вкус мякоти (без горечи). Оптимальные сроки посева с 10 по 20 апреля, когда почва в верхних горизонтах влажная и обеспечивает быстрое появление всходов. Посев рядовой с шириной междурядий 70 см. Норма высева — 0,1 г/м². Глубина заделки — 3—4 см. В засушливую погоду семена высевают в предварительно увлажненные бороздки.

Уход заключается в обильных и регулярных поливах (1—2 в неделю), рыхлениях после поливов, 2—3 прополках в рядах, проредивании растений на 4—5 настоящих листьев.

Уборку проводят по мере созревания, но до наступления заморозков — подмороженные корнеплоды плохо хранятся.



В корнеплодах, достигших полной спелости, — 7,7—16,5% сухого вещества, 1,5—10,5% сахара, 1—2% белка, 16,5—48,2 мг аскорбиновой кислоты, до 2 мг каротина на 100 г сырой массы, калий, кальций, магний, фосфор, железо, витамины группы В, РР (рутин).

В медицине корнеплоды брюквы зарекомендовали себя как мочегонное и разжижающее мокроту средство. В лечебном питании брюкву применяют против хронических запоров, однако при острых заболеваниях желудочно-кишечного тракта она не показана. В северных районах брюква — ценнейший источник витаминов.

Используют брюкву для салатов, гарниров, вегетарианских и мясных супов и рагу. По содержанию аскорбиновой кислоты брюква равноценна свежей белокочанной капусте, но богаче ее минеральными солями и сахаром.

Салат пикантный. Брюкву (400—500 г) очистить от кожицы и натереть на крупной терке. Добавить 2 рубленых яйца, небольшую луковицу, нарезанную тонкой соломкой, чуть-чуть посолить, полить майонезом, выложить в салатницу, украсить зеленью.

Суп. Брюкву (4 шт.) нарезать кусочками, посолить, отварить, добавить 1 столовую ложку масла, 1 чайную — сахара, 2 картофелины, 1 луковицу. Когда все уварится, долить 1 л кипящей воды, размешать. В кипящий раствор добавить клецки — сделать из муки, яиц и мелко нарубленной петрушки; можно гренки из белого или черного хлеба.

Брюква, фаршированная белыми грибами. Брюкву (1 кг) испечь, срезать кожицу, вынуть из середины мякоть и порубить. Белые маринованные грибы (300 г) вымыть, порезать и поджарить на масле с 2 мелко нарезанными луковицами. Под-

жаренные грибы смешать с мякотью брюквы. Затем начинить ими брюкву. Фаршированную брюкву облить маслом, положить в кастрюлю, закрыть крышкой и поставить в духовку на 1/2 ч. После этого влить 1 стакан густой сметаны и зарумянить сверху.

Соус из брюквы. Брюкву (300 г) очистить, сварить до полной готовности и протереть. Положить в нее 1 столовую ложку сахара, 2 — масла, варить до густоты. Брюкву охладить, вбить в нее белок, растереть до пышности. Влить лимонный сок, положить лимонную цедру и снова растереть. Подавать соус к жареному и тушеному мясу, дикой и домашней птице.

Брюква отварная. Очищенную брюкву (1 кг) нарезать дольками, положить в кастрюлю, залить небольшим количеством воды, покрывая ею брюкву лишь на 1/2. Добавить соль, 1—2 столовые ложки сахара, столько же масла, варить под крышкой в течение 20—30 мин. Заправить маслом (еще 1,5 ложки), переложить на блюдо, посыпать зеленью петрушки. Сверху положить гренки, приготовленные из белого хлеба.

Жареная брюква. Брюкву нарезать широкими ломтиками толщиной 8—10 мм, посыпать солью, перцем, обвалять в пшеничной муке и обжарить с обеих сторон. Для доведения до готовности ломтики брюквы на той же сковороде поставить на ребро и поместить в духовку. Подавать к столу в горячем виде со сливочным маслом, сметаной, сметанным или томатным соусом. Жареную брюкву можно запечь на сковороде с яйцами, смешанными со сметаной и тертым сыром. На 1 яйцо — 30 г сметаны и 10 г сыра.

Гарнир из брюквы. Брюкву очистить, нарезать ломтиками, влить немного горячей воды, дать закипеть и варить на небольшом огне, закрыв кастрюлю крышкой. Вместо варки корнеплоды можно припустить с добавлением небольшого количества воды и масла (сливочного или растительного). Когда брюква будет готова, сбрызнуть ее заправкой из пшеничной муки, размешанной в молоке и остуженном мясном бульоне или воде. По вкусу соль, сахар. Прокипятить. Подать гарнир со сливочным маслом или маргарином.

Вкусна и полезна брюква при употреблении в свежем виде. Ее очень любят дети.

Лоба (лобо, редька лобу)

Группа разновидностей китайской редьки семейства капустных. Излюбленный овощ населения Китая и Японии. Растение преимущественно 1-летнее.

Продолжительность вегетационного периода — 60—90 дней, до образования семян — 119—120. Листовая розетка из 10—12 листьев, часто — распростертая. Листовые пластинки цельные, лировидно-лопастные, лировидно-раздельные, лировидно-рассеченные. Высота розетки — до 25 см, диаметр — до 60 см. Корнеплоды округлые, веретеновидные или цилиндрические, с белой, светло-зеленой или красной окраской поверхности, белой

или розово-красной мякотью. Масса корнеплода в фазе хозяйственной годности — 500 г и более (до 1 кг). Сорта: Нежная, Син-за-кун, Син-ли-мэн, Дахуннао, Вявальянь, Гуан, Вэйцзинь, Санябэй, Лу-ба-фын, У-Гун. Культура холодостойкая, требовательная к свету, влаге и плодородию почвы. Семена высевают ранней весной или летом — в конце июля. Предварительно почву вскапывают, заправляют перегноем или компостом из расчета 3 кг на 1 м². Перед посевом почву рыхлят и выравнивают граблями. Китайские крестьяне землю под посев измельчают настолько тщательно, что создается впечатление, будто каждую пригоршню человек проверил на ощупь: нет ли в ней крупинок, нет ли комков. Сеют в предварительно увлажненные рядки-бороздки по 0,5 г/м² на глубину 2—3 см. Ширина междурядий — 45—50 см. Всходы появляются на 5—6-й день. В фазе 1-го, 2-го настоящего листа растения мелкокорневых сортов прорывают на 10 см одно от другого, среднекорневых — на 13—15, очень крупнокорневых — на 20—25 см. После каждого прореживания проводят полив, затем рыхление почвы. Корнеплоды растут и развиваются хорошо только тогда, когда почва рыхлая и умеренно влажная. По достижении корнем 5—6 см в диаметре или приобретении листьями бледной окраски растения подкармливают органическими удобрениями — навозной жижей (1:5), коровяком (1:10), птичьим пометом (1:15) или огородной смесью (30 г на 10 л воды). Отзывчивы корнеплоды и на подкормку древесной золой (1 стакан на 1 м²), заделываемой в почву после дождя или полива. Как только листья становятся достаточно крупными, чтобы дать больше света растениям, удаляют все пожелтевшие.

Убирают корнеплоды по мере наступления технической спелости, но до заморозков. Нужно следить за тем, чтобы корнеплоды не повреждались во время уборки, так как при порезах, помятости и царапинах они быстро гниют и плохо хранятся. У выкопанных корнеплодов ботву обрезают ножом вровень с головкой; у семенников оставляют ботву 1—1,5 см.

Хранится лobo в подвалах до весны. В холодильных камерах с режимом 0—1° выше нуля, влажностью 85—90% в полиэтиленовых мешках некоторые сорта хорошо вылеживают до 200 дней.

Семена обычно получают пересадочным способом от высаженных весной маточников (корнеплодов). Кусты срезают, как пожелтеют стручки, дозаривают, обмолачивают.



Корнеплоды богаты витамином с ферментами, эфирными маслами и минеральными солями. Лobo улучшает аппетит и обмен веществ в организме. Его используют для приготовления салатов, бутербродов, окрошки.

Салат из сыра с лobo. Сыр (200 г), лobo, морковь (1 шт.) натереть на крупной терке, размешать, заправить растительным маслом (4 столовые ложки) или майонезом, добавить соль, тмин (на кончике ножа), посыпать зеленым луком (3 ложки).

Салат "Освежающий". Небольшую редьку (1 шт.), морковь (1), яблоко (1), лучше кислых сортов, вымыть, очистить. Снова вымыть и натереть на мелкой терке. Массу старательно вымешать. Добавить 3—4 зубчика толченого чеснока, 1/2 чайной ложки сухой лимонной цедры или свежей цедры с 1/4 лимона. Выжать сок из 1/4 лимона, слегка посолить и снова перемешать.

Бутерброды с лobo. Нарезать лobo тонкими ломтиками, посолить, положить на ломоть черного хлеба с маслом.

Едят лobo, предварительно почистив, и целиком, как яблоко. Вкусно, возбуждает аппетит.

Морковь

2-летнее растение семейства зонтичных. Считается одной из основных овощных культур. Еще в древние времена была известна многим народам. Первые сведения о моркови как культурном растении датированы 2000—1000 гг. до н. э. В каждой книге, посвященной лекарственным растениям, отмечается, что морковь — важнейший растительный продукт, из которого получают витамин А (каротин) — витамин роста. Не будет в организме витамина А, и рост приостановится. Вот какой полезный человеку, особенно детям, этот красивый и вкусный корнеплод.

Растение холодостойкое. Семена прорастают при 3—4°. Но оптимальная температура для роста — 18—22°. Семена прорастают очень медленно — через 8—10 дней после посева, а в холодную и засушливую погоду — 20 и более. Всходы переносят заморозки до 3—4°.

Высокие урожаи корнеплодов можно получить, лишь равномерно увлажняя почву на протяжении всего вегетационного сезона. Большие требования к влаге морковь предъявляет в период от прорастания семян до начала пучковой спелости корнеплода. Чрезмерное подсушивание почвы приводит к тому, что корнеплоды слабо развиваются, становятся деревянистыми, грубыми. При несвоевременном и неумеренном поливе, когда происходит резкий переход от засухи к увлажнению, корнеплоды растрескиваются и загнивают. Застой воды, даже не-

продолжительный, вызывает заболевание и выпадение растений. Морковь светолюбива — на загущенных посевах и затемненных участках, а также там, где запаздывают с прополкой и прореживанием, растения вытягиваются, урожай резко снижается. Лучше всего удастся морковь на легких суглинистых и супесчаных почвах. Морковь, выращенная на супесчаной почве очень хорошо хранится. Кислые почвы не годятся. Целесообразнее выращивать морковь 2-й культурой после внесения навоза (огурцы, лук, ранняя капуста, ранний картофель). Под морковь навоз вносить нельзя — корнеплоды приобретают уродливую форму и плохо хранятся. Если почва слишком бедна питательными веществами, то осенью под перекопку почвы можно заделать по 3—4 кг/м² перегноя. Хорошо закрывая влагу, забороновать 2—3 стакана на 1 м² древесной золы.

Сорта: Нантская 4, Бирючукская 415, Несравненная.

В оболочке семян содержатся эфирные масла, препятствующие поступлению воды к зародышу, поэтому семена очень медленно прорастают. Подготовку семян к посеву проводят в основном с одной целью — получить ранние и дружные всходы. Семена прежде всего дезинфицируют — протравливают в 1-процентном растворе марганцовокислого калия (10 г на 1 л воды) в течение 20 мин с последующей промывкой проточной водой или же прогревают в горячей воде, как семена капусты. Хорошо семена обрабатывать настоем древесной золы (в ней — свыше 30 микроэлементов), как огурцы. После дезинфекции и обработки микроэлементами семена замачивают в воде комнатной температуры на 13—14 ч, время от времени перемешивая. Намоченные семена рассыпают тонким слоем на мокрую ткань и накрывают влажной мешковиной, кладут в теплое место. Наклюнувшиеся семена слегка просушивают в тени. Сеять можно в 4 срока. Очень рано весной, самой 1-й культурой — с 15 апреля по 5 мая, с 1 по 10 июня. В конце осени или зимой. Норма высева — 0,5—0,8 г на 1 м² (для позднего и летнего посева ее увеличивают на 20—25%). Глубина заделки — 3—4 см. Расстояние между рядами — 20—30 см.

Уход: прополки, рыхления, поливы. Прополку надо начинать с момента обозначения рядков. Медленно развивающиеся растения моркови при запаздывании с прополкой сильно загущаются быстро растущими сорняками. С появлением 2—3 настоящих лис-

тьев растения прореживают на расстоянии 2—3 см одно от другого. Через 15—20 дней — окончательная прорывка на расстоянии 4—6 см между растениями.

Уборку корнеплодов начинают еще летом, когда их прорывают. А в массовом порядке — как только они достигнут 1—1,5 см толщины (пучковый товар). Заканчивают до начала устойчивых заморозков (при подзимнем посеве — значительно раньше, потребляя корнеплоды в летне-осенний период). Корнеплоды выкапывают садовыми вилами, собирают в кучи и обрезают ботву на одном уровне с головкой. У семенников оставляют ботву на 1—1,5 см. Морковь хорошо хранится в полиэтиленовых мешках с укрытием корнеплодов слегка увлажненными опилками.

Чтобы получить семена, высаживают корнеплоды как можно раньше весной рядами на расстоянии 70 см, в ряду — 25—35 см. После посадки обязательен полив с последующим рыхлением почвы. Убирают семенники с приобретением семенами бурой окраски.



В корнеплодах моркови — 11,5—17,3% сухих веществ, 5—9,5% сахаров, 5—10 мг/% аскорбиновой кислоты, 5—30 мг/% каротина, витамины В₁, В₂, натрий, калий, кальций, марганец, фосфор, железо, йод. В научной медицине морковь используют как диетический продукт, богатый витаминами. С этой целью назначают свежий морковный сок, который обладает небольшим слабительным, диуретическим действием, бактерицидными и противовоспалительными свойствами. Морковный сок и корнеплоды применяют против гиповитаминоза А, который сопровождается повышенной утомляемостью, ухудшением аппетита, склонностью к простуде и болезням желудочно-кишечного тракта и кожи (сухость кожных покровов, гнойничковые поражения, повышенная ломкость волос и ногтей), при заболеваниях конъюнктивы и роговицы глаз. Эффективны сок и корнеплоды при хронических обменных полиартритах, остеохондрозе, желчно-каменной и мочекаменной болезнях.

Полезна морковь беременным женщинам и кормящим матерям, лицам, работающим с большой психической или физической перегрузкой, ослабленным детям, для профилактики и лечения ожирения. Сок моркови с медом (1:1) или морковь, протертую и сваренную со молоком, употребляют от простудных заболеваний. Морковным соком полощут горло против ангины, рот при стоматите. Маленьким детям, страдающим молочницей, смазывают слизистую рта.

Из моркови можно приготовить очень много вкусных и полезных блюд.

Бутерброд розовый. Морковь и редьку натереть на терке, добавить 1/2 столовой ложки сметаны, размешать до образования однородной массы розового цвета. На хлеб положить слой массы и сверху посыпать тертым сыром и рубленым зеленым луком.

Похлебка из моркови. В кипящую воду кладут мелко накрошенную луковицу, а когда лук распустится и вода приобретет зеленоватый оттенок, добавляют мел-

ко нарезают морковь, лавровый лист, чеснок, укроп, петрушку, соль по вкусу, заправляют сливочным маслом. Переваривать нельзя; едят горячей и 1 раз. Это очень полезный легкий суп и готовится очень быстро — за 15 мин. Похлебку не подогреть.

Морковный пирог. Растительное масло (2 столовые ложки) смешать с сахарным песком (2 стакана), взбивать около 10 мин. Добавить 2 чайные ложки соды и цедру 2 лимонов. В подготовленную смесь положить 2 стакана мелко натертой моркови, 4 — муки, быстро замесить тесто. Выложить пирог на смазанный маслом и посыпанный мукой противень или лист толщиной 2 см, выпечь в духовке. После остывания разрезать на куски и посыпать сахарной пудрой.

Суп крестьянский. Морковь, репу нарезать ломтиками, лук нашинковать, добавить жир и поджарить. В кипящий бульон положить нарезанные капусту, картошку, поджаренные коренья и лук. Варить 20—25 мин. За 5—10 мин до окончания варки в суп добавить нарезанные помидоры.

Оладьи морковно-яблочные. Морковь натереть на мелкой терке, влить кефир, всыпать манную крупу, добавить предварительно взбитые яйца, соль и соду, погашенную уксусом. Перемешать. Дать постоять 30 мин. Яблоки натереть на крупной терке (если очень сочные, то нарезать ножом). Вымытый чернослив мелко порубить и вместе с яблоками добавить в тесто. Перемешать. Жарить оладьи на растительном масле, подавать со сметаной или вареньем. На 400 г моркови — 2 яблока, 3 столовые ложки кефира или ряженки, 2 — манной крупы, 4 чайные — сахарного песка, 1/4 — соды, 2 яйца, 100 г чернослива, соль по вкусу.

Запеканка из моркови. Нашинковать как можно мельче морковь. Взять на 1 стакан ее 1 столовую ложку пескового и 1 щепотку ванильного сахара. Добавить чуть-чуть соли. Все перемешать и, накрыв массу тарелкой, оставить до тех пор, пока морковь пустит сок. В сливочном масле (20 г на 1 стакан моркови) обжарить ее и уложить в неглубокую кастрюлю, выровнять край ложкой и залить сливками. Запекать в не слишком жаркой духовке. Это блюдо обладает отменным вкусом как в холодном виде, так и в горячем.

Начинка для пирогов из моркови. Очищенную морковь (1—1,5 кг) нарезать мелкими кусочками. Влить воды (0,5 стакана) и 1 ложку сливочного масла. Потушить морковь в закрытой посуде. Готовую морковь порубить, посолить по вкусу, добавить сахарный песок (1 чайная ложка), масло (3—4 столовых), рубленые крутые яйца (3—4 шт.) и хорошо перемешать.

Салат из кочанного салата с морковью. Взять 200 г кочанного салата, 2 моркови, 1 луковицу, порезать соломкой, 2 свежих помидора — на дольки, смешать, посолить, полить сметаной и лимонным соком (4 и 2 столовые ложки соответственно), посыпать рубленым укропом (2 столовые ложки), посолить по вкусу.

Тушеный горох с морковью. Корнеплоды очень мелко порезать или натереть на терке. Сварить, но пусть морковь будет жестковатой. Горох отварить отдельно в соленой воде так, чтобы он не разварился. Сложить в кастрюлю вместе морковь и горох, всыпать муку, положить сливочное масло, мелко нарезанный укроп, чуть-чуть сахарного песка, соли, залить бульоном или водой и варить, пока кушанье не будет готово. На стакан гороха — 2 крупные моркови, 1 столовая ложка муки, 1 — сливочного масла, 2 чайные — сахарного песка, соль, укроп по вкусу.

Морковь со сметаной. Морковь (500 г) нарезать кусочками, отварить, смешать с луком (1 шт.), поджарив его предварительно на сливочном масле, положить в

кастрюлю. Добавить 2—3 ложки сметаны, размешанной с 2 яичными желтками, 2 — тертого голландского сыра, немного укропа, масла и дать вскипеть.

Салат из моркови, горошка и яблок. Тертую морковь (2 шт.) смешать с консервированным зеленым горошком (50 г), нарезанными яблоками (1 шт.), сметаной и сахаром (соответственно 2 столовые и 1 чайная ложки), перемешать. Соль по вкусу.

Морковный коктейль: 1 стакан морковного сока, 1/2 — простокваши, 1/2 лимона, 1 столовую ложку меда взбить в миксере, охладить, положив в него 2—3 кубика льда.

Напиток из помидоров и моркови: 2 стакана томатного сока, 1 — морковного, 1 — холодной кипяченой воды. Все хорошо перемешать, посолить по вкусу.

Морковь, тертая со сметаной. Сырую очищенную морковь нашинковать соломкой, перед подачей заправить сметаной и медом, смешать, перетирая деревянной ложкой.

Морковь с медом. Сырую очищенную морковь (1 кг) нарезать кружочками, обжарить до румяной корочки на сковороде, затем положить в кастрюлю, добавить по 2—3 столовые ложки воды, пчелиного меда и сливочного масла, горький чериный молотый перец (на кончике ножа), осторожно все перемешать и поставить в духовой шкаф до готовности.

Морковь со сливками или молоком. Морковь (100 г) очистить, натереть на крупной терке, смешать со сливками (50 г) или молоком. Перед подачей на стол поставить на 15—20 мин в холодильник. Можно морковь нарезать дольками, положить в кастрюлю, залить небольшим количеством воды, чтобы она покрыла морковь лишь наполовину, добавить соль, 1—2 столовых ложки масла и варить под крышкой 20—30 мин. Морковь заправить маслом, переложить на блюдо, посыпать зеленью петрушки, сверху положить грецки, приготовленные из белого хлеба. На 1 кг моркови — 1—2 ложки сахара, 2 — масла.

Морковь в молочном соусе. Очищенную морковь нарезать дольками, положить в кастрюлю, подлить немного бульона или воды, добавить 1—2 столовых ложки масла, соль, сахар, накрыть и тушить 20—30 мин. Затем залить горячим молочным соусом и осторожно перемешать. На 500 г моркови — 1—2 столовых ложки муки, 1 — масла, 1 чайная — сахара, 2/3 стакана молока.

Пудинг из моркови с сухарями. Взять 0,5 кг моркови, вымыть, сварить до мягкости, очистить и протереть. В морковное пюре всыпать истолченные, просеянные сухари (100 г). Одновременно желтки от 6 яиц, 1/2 стакана сахара, 100 г подогретого топленого или сливочного масла растереть до пышности (в течение 0,5 ч). Затем в растертые желтки положить морковное пюре, нарезанные пукаты или изюм, перемешать. Добавить соль и взбитые белки, размешать. Выложить осторожно в смазанную маслом форму и запекать в течение 1,5 ч.

Овсяный корень (белый корень козлотородник пореелистный)

2-летнее растение семейства астровых. Возделывают его как овощ в ряде стран Западной Европы, США и Канаде.

В 1-й год растение образует корнеплод и розетку многочис-

ленных листьев, на 2-й год цветет и образует семена. Корнеплод цилиндрический, серовато-белого цвета, диаметром 3—4 см с тонкими многочисленными боковыми корешками. Стебель высотой 100—150 см, ветвистый. Листья длинные, линейно-ланцетные, обхватывающие стебель. Цветки пурпурной или фиолетово-красной окраски, собранные в одиночные корзинки на длинных цветоносах. Плод — семянка бурого цвета, с тонким заостренным клювиком и грязновато-белым хохолком. Плоды, созревая, легко разносятся ветром.

Растение холодостойкое, корнеплоды могут зимовать в поле. Наиболее распространен сорт Мамут. Выращивают овсяный корень посевом семян в грунт. Лучше растет на легких, плодородных, хорошо обработанных почвах. Семена высевают очень рано весной, как только почва готова для обработки, рядами на 45—50 см или по схеме 50+20 см. Норма высева — 0,3 г/м². Заделка — на 2—3 см.

Уход: рыхление почвы, прополки, поливы, удаление застрелковавшихся растений (в год посева); прореживают по достижении ими 7—8 см высотой на 10—15 см одно от другого.

Убирают корнеплоды поздней осенью, причем часть урожая оставляют невыкопанным для весеннего использования. В целях зимнего потребления его содержат в хранилищах или подвалах, укладывая в продольном направлении корень к корню во влажный песок. Убирать овсяный корень надо осторожно, так как поврежденные корнеплоды обильно выделяют млечный сок и в дальнейшем из-за этого плохо сохраняются. После уборки листья обрезают, а корнеплоды перед закладкой на хранение слегка просушивают. Урожайность 1,5—2 кг с 1 м².

Семена овсяного корня получают на 2-й год после посева. Убирая на семена, отбирают только длинные, ровные и толстые корнеплоды, закладывают их до весны в хранилище. Можно выкапывать маточки и весной, отбирать их и сразу пересаживать на участок размножения. Семена созревают неравномерно. Сбор их начинают, как только появятся созревшие корзинки, и несколько раз повторяют.



В пищу используют кориеплоды в качестве самостоятельного блюда в вареном и обжаренном виде, как гарнир к рыбным и мясным блюдам и как приправу к супам. В вареном виде они имеют очень приятный, нежный вкус устриц. Их часто называют “растительной устрицей”, а само растение — устричным.

Овсяный корень ценен диетическими свойствами. Его кориеплоды богаты белковыми веществами (0,9—1,3%), минеральными солями; наряду с сахаром (до 15%) он содержит инсулин (до 8%), благодаря чему особенно рекомендован больным сахарным диабетом.

Суп из овсяного корня. Кориеплоды очистить, нарезать кусочками и варить до мягкости в подсоленной воде или бульоне. Половину их вынуть и протереть через сито в суп. Добавить зелень петрушки, желток и немного сметаны. Перед подачей к столу можно заправить маслом.

Салат из овсяного корня. Кориеплоды очистить, отварить в подкисленной уксусом воде, нарезать, заправить майонезом, добавить сок лимона и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. Этот салат можно приготовить и из сырых кориеплодов. В этом случае их надо мелко настругать на терке.

Овсяный корень с яйцами. Кориеплоды отварить в подсоленной воде, нарезать кусочками, положить на сковороду с нагретым сливочным маслом и залить яйцами. Сверху посыпать мелко нарезанным репчатым луком.

Сушеные корнеплоды овсяного корня могут быть использованы как суррогат кофе. Известен он также как хороший медонос.

Пастернак

2-летнее растение семейства зонтичных. Выращивают его для получения пряных специй. Корнеплоды мясистые, округло-удлиненные и удлиненно-конические, желто-белые с гладкой поверхностью, с ясно выраженными чечевичками. Вегетационный период — 110—140 дней. Холодоустойчив, взрослые растения переносят заморозки 7—8°. Выращивают посевом семян в грунт. Семена начинают прорастать при температуре 2—3°. Всходят они медленно — на 15—20-й день; чтобы ускорить их прорастание, перед посевом намачивают в течение 18 ч, затем подсушивают до сыпучести. Оптимальная температура для роста растений — 16—20°. Пастернак менее влаголюбив, чем морковь, не выносит высокого уровня грунтовых вод, противопоказаны ему кислые почвы. Светолюбив. Выращивают пастернак так же, как морковь. Различие заключается в том, что после окончательного прореживания расстояние между растениями должно быть больше — 10—12 см. Листья пастернака в сухую жаркую погоду выделяют жгучие эфирные масла, которые, попадая на кожу человека, могут вызвать ожоги, волдыри, поэтому работать нужно в пасмурную погоду или когда спадет жара, предохранять руки и ноги от непосредственного контакта с растениями.

Пастернак очень хорошо хранится зимой в подвале и так же хорошо зимует в земле на огороде. Убирают корнеплоды, если их

не оставляют под зиму, до заморозков, т. е. замерзания почвы, выкапывая лопатой.

Для получения семян ранней весной корнеплоды высаживают гнездами 70 + 70 см, сразу же поливают, после подсыхания почву рыхлят. Убирают семенники, когда семена приобретут бурую окраску.



В пастернаке — 18,1—22,5% сухого вещества, 10—14% сахара, 1,6—2% белка, 20—35 мг аскорбиновой кислоты, 1,5—3,5 мг каротина на 100 г сырой массы, калий, кальций, магний, железо, эфирные масла, витамины PP и группы B. По содержанию легкоусвояемых углеводов пастернак занимает одно из первых мест среди корнеплодных растений.

Используют в пищу корнеплод, который имеет сладковатый вкус и особый, приятный аромат. Употребляют его в свежем и отваренном виде, сушеным, как приправу к супам, гарниру, мясу и для приготовления отдельных блюд.

Гарнир из пастернака к котлетам и сосискам. Очищенные и вымытые корнеплоды нарезать тонкими пластинками и сварить. Растопить в кастрюле масло, всыпать столовую ложку муки, растереть, развести двумя стаканами воды или бульона, вливая понемножку, прокипятить и протереть через сито. Этим соусом заправить отваренный пастернак.

Гарнир из пастернака к мясу. Очищенные и вымытые корнеплоды нарезать продолговатыми кусочками. Корнеплоды залить бульоном так, чтобы они были едва покрыты, положить луковичу, заправить мукой и маслом (по 0,5 столовой ложки), вскипятить, если нужно — разбавить бульоном.

Пастернак со сметаной. Очищенные и вымытые корнеплоды нарезать кружочками (глубокую тарелку с верхом), положить в кастрюлю по столовой ложке топленого масла и муки, поджарить, непрерывно помешивая. Смешать пастернак с поджаренной мукой и 3 стаканами сметаны и поставить в духовку до готовности.

Широко применяется в консервной промышленности.

Петрушка

2-летнее растение семейства зонтичных. В культуре распространен вид петрушки Кудрявая, который подразделяется на листовые и корневые. Группа 2-я включает 2 разновидности — с обыкновенными листьями и с кудрявыми. Листья дважды- или триждыперистые, зеленые, блестящие, на длинных черешках. В розетке корневой петрушки от 15 до 40 листьев. Форма корнеплода коническая остроконечная, укороченно- или удлинненно-коническая. Окраска корнеплода желто-белая, мякоть белая с пряным запахом. По холодостойкости петрушка превосходит даже морковь. Чувствительна к недостатку света — при загущении и затенении поражается пятнистостью листьев. Петрушка не переносит за-

суху, а также переувлажнения. Наибольшее распространение имеют сорта корневой петрушки Сахарная, Урожайная, Бордовикская, у которых в пищу идут корнеплоды и листья. А из 1-й группы — Обыкновенная листовая, Ткачирули потловани (с хорошо облиственной розеткой) и Кудрявая (с гофрированными нарядными листьями). Выращивают петрушку так же, как и морковь.

Можно продлить период потребления свежей зелени петрушки, если срезанные во время уборки корнеплодов листья хранить при температуре 0—3° в неплотно закрытых полиэтиленовых пакетах. Таким образом зелень петрушки сохраняется без потери вкусовых и питательных качеств в течение 3—4 месяца.

Для выгонки зелени на окне корнеплоды высаживают в ящик, керамический или пластмассовый горшок высотой 12—15 см, в которые заранее насыпают огородную землю пополам с перегноем. Перед посадкой их тщательно опудривают гашеной известью (15—20 г на 1 кг) против возбудителей серой и белой гнили. Если корнеплод слишком длинный, его можно укоротить до 10—12 см, обрезав нижнюю часть. Сажать петрушку в хорошо политую землю на расстоянии 2—3 см одну от другой или вплотную так, чтобы верхушки корнеплодов не были засыпаны землей, иначе они могут загнить. Первые 5—6 дней растения можно содержать в любом теплом и темном месте, затем выставляют на свет. Поливают редко, но обильно, когда почва начнет совсем высыхать. Срезают зелень по мере необходимости, оставляя черешки не менее 0,5 см, чтобы не повредить верхушечную почку. Листья достигают 15—20 см длины через 15—20 дней. Полностью срезать листья можно 2 раза, а на 3-й корнеплоды убирают вместе с зеленью. После каждой срезки растения подкармливают аммиачной селитрой (3—4 г на 1 л воды). Выгонка успешно проходит при температуре 15—20°. Урожайность зеленых листьев — 6—7 кг/м².



Петрушка используется в кулинарии в качестве гарнира и приправы. Нарезанную свежую зелень добавляют в 1-е и 2-е блюда (кроме молочных) сразу перед подачей на стол или за 5—10 мин до окончания варки. В целях употребления в зимнее и весеннее время зелень и мелко нашинкованные корнеплоды сушат, в таком виде долго сохраняются их пряные свойства. Из свежей зелени можно приготовить различные блюда.

Оладьи из зелени петрушки. Рубленую зелень петрушки смешать с мелко нарезанной зеленью лука, яйцом, добавить соль, муку и хорошо перемешать. Из

получившейся массы сделать оладьи и выпекать на сковороде, смазанной маслом. Оладьи подают со сметаной.

Омлет с зеленью петрушки. Взять 2 яйца, взбить с молоком (0,5 стакана), посолить, добавить 1 столовую ложку мелко нарезанной зелени и поджарить.

Бутерброды с маслом и зеленью петрушки. Размять и посолить 100 г сливочного масла, добавить в него 1—2 столовые ложки мелко нарезанной зелени петрушки, 1 чайную — лимонного сока, взбить. Полученную массу намазывать на ломтики хлеба.

Суп из зелени петрушки. Поджарить с 3—4 столовыми ложками масла 2 ложки муки, залить 7—8 стаканами горячей воды, всыпать мелко нарезанную зелень петрушки. Варить суп 20 мин, заправить лимонным соком и перцем. Подавать с гренками.

Котлеты из листьев петрушки. Пропустить через мясорубку 300—400 г листьев петрушки, поджарить их с 2—3 столовыми ложками масла, положить немного зеленого лука и снова поджарить. В остывшую массу добавить 2—3 яйца, 3 столовые ложки муки и соль по вкусу. Из полученной массы жарить котлеты.

Зеленая яичница с петрушкой. Зелень петрушки и укропа нарезать как можно мельче, немного подсолить, добавить масло и тушить. Разложить эту массу ровным слоем на сковородку или противень, сверху уложить кружочки отварного картофеля, залить яйцами (2 шт. на порцию), сверху можно посыпать тертым сыром. Полить маслом, поперчить, поставить в духовку, чтобы подрумянилась (по не пережарить). Яичница очень хороша горячей.

Зелень петрушки можно солить. Листья измельчить, перемешать с солью (на 1 кг — 200 г), плотно уложить в стеклянные банки, посыпав дно и зелень сверху солью. Банку накрыть полиэтиленовой крышкой и хранить в прохладном месте.

На протяжении многих столетий петрушку употребляли в народной медицине при различных заболеваниях — расстройствах пищеварения, желчно-каменной и почечно-каменной болезнях, сердечных отеках, нарушениях менструального цикла, простатите. Маска из свежей петрушки (кашица) и петрушка, употребляемая в пищу, помогают избавиться от кругов под глазами.

Эффективно применение петрушки при декомпенсированных пороках сердца, астенических состояниях, гипацидных гастритах. Противопоказана она беременным, так как установлено стимулирующее действие вытяжки из корней и листьев на мускулатуру матки. Не следует употреблять лекарственные формы петрушки и большое количество свежей зелени в пищу при острых воспалительных заболеваниях почек и острых циститах.

Ценность петрушки для здоровья человека связана с высоким содержанием в ней каротина (до 20 мг%) и большого количества витамина С в листьях (до 290 мг%), белка и углеводов в корнеплодах (3,2—11%), а также минеральных веществ. По наличию в ней калия петрушка занимает 1-е место среди всех пряностей и других овощей. Этим объясняется благоприятное действие петрушки при заболеваниях почек и мочевого пузыря.

Пряный вкус и ароматичность петрушки обусловлены тем, что в ней много сложного эфирного (в плодах — до 7%, в корнеплодах и листьях — около 3%) и жирного масла (до 22%).

Редис

1-летнее растение группы разновидностей европейский редис семейства капустных. Самый ранний корнеплод. Нижние настоящие листья лировидные; верхние — рассеченные, с крупной верхней долькой и несколько более мелкими боковыми. Розетка листьев небольшая, распластанная. Корнеплод различной формы — от плоскоокруглой до длинной конической и веретеновидной. Окраска корнеплода белая, фиолетовая, красная с различными оттенками, розово-красная с белым кончиком. Растение холодостойкое. Всходы переносят заморозки 2—3°, взрослые растения — 5—6°. Семена начинают прорастать при 2—3°. Лучшая температура для формирования корнеплода вначале — 12—15°, затем — 16—18°.

Редис — растение, очень требовательное к плодородию почвы, как все скороспелые овощи. Хорошо растет на легких суглинистых и супесчаных почвах. Кислые почвы для выращивания редиса непригодны. Лучше всего его размещать после культур, под которые вносилось органическое удобрение (картофель, огурцы, кабачки, тыква). Можно после помидоров и бобовых. Весной в почву необходимо внести перегной или компост из расчета 4—5 кг/м².

Наиболее распространены сорта: Розово-красный и Крупный красный, оба с белым кончиком — с округлыми или округло-плоскими корнеплодами массой 10—15 г.

Ценность редиса — в скороспелости. Техническая спелость наступает через 25—30 дней. Перед посевом семена дезинфицируют в горячей воде (20 мин при температуре 50°), охлаждают, обрабатывают микроэлементами, подсушивают до сыпучести.

Редис сеют на хорошо освещенном участке очень рано весной и осенью (с 15—20 августа) 3—5-строчными лентами с расстоянием между рядами 10—12 см, между лентами — 45 см. При запаздывании с посевом весной молодым всходам сильно вредит земляная блоха. Норма высева — 0,8—1,2 г/м². Глубина заделки — 3—4 см. Чтобы избежать лишнего прореживания, раскладывают семена в бороздку на расстоянии 1 см одно от другого.

Можно сеять редис вразброс без заделки в почву. В этом случае необходим предпосевный и послепосевные поливы в течение 2—3 дней из лейки с мелкими отверстиями. Уход заключается

в прополке, рыхлении и прореживании растений на 3—6 см. Необходимы регулярные поливы (иначе корнеплоды грубеют и приобретают горечь), особенно — при появлении настоящего листа и вначале формирования корнеплода. Нерегулярные поливы ведут к растрескиванию корнеплодов.

Уборка проводится выборочно, по мере поспевания корнеплодов. Ранний редис вяжут в пучки по 10—20 шт., моют и укладывают в планочные ящики или корзины (не более 30 кг). При запаздывании с уборкой корнеплод становится дряблым, застывшимся. Хранить свежий, чистый, невялый редис короткий период лучше в холодном помещении или холодильнике при температуре 0—1°.



Редис можно использовать в смешанных посевах с морковью, петрушкой, луком, а также как предварительную и повторную (перед поздней капустой или картофелем летней посадки) после ранних культур. Пригоден для выращивания в парниках и на подоконнике.

В редисе — 5,3—7,3% сухих веществ, 11,4—44 мг% аскорбиновой кислоты, витамины В₁, В₂, В₆, РР, соли натрия, калия, кальция, магния, фосфора, железа.

Он очень ценен для питания весной, когда другие овощи еще не поспевают. Употребляют его в свежем виде со сливочным или растительным маслом, сметаной, майонезом.

Салат “Рубиновый”. Редис вымыть, нарезать тонкими кружочками и уложить на блюдо. Сварить вкрутую 2 яйца, разделить белок, нарезать тонкими полосками и посыпать редис. Желтки растереть, посолить и смешать с предварительно взбитым молоком (или сметаной). Добавить сахарную пудру на кончике ножа, можно 1 столовую ложку уксуса, 1 — растительного масла, соль по вкусу. Эту смесь взбить и полить редис. Салат украсить зеленью петрушки.

Салат из редиса. Редис нарезать тонкими ломтиками или соломкой, заправить сметаной, можно майонезом. Соль, сахар, перец — по вкусу. Подать в салатнице, украсив дольками, кружочками свежих огурцов. Можно добавить в салат мелко нарезанную морковь.

Редис с творогом. Мелко нарезанные корнеплоды редиса (4—5 шт.), 2 столовые ложки творога, 1 — молока, 1 чайную — растительного масла, немного петрушки, соль по вкусу, перемешать и положить в салатник. Можно добавить в салат любые другие свежие овощи — сладкий перец, помидоры, морковь, лук, а также яблоки.

Редис с брынзой и маслом. Редис очистить от зелени и положить на 15—20 мин в холодную воду. Зеленый лук перебрать, отрезать корешки, промыть. На тарелку кладут подготовленный редис (крупный, можно разрезать пополам), зеленый лук целиком, нарезанную кубиками брынзу и сливочное масло.

И все же лучше всего редис подать на стол целиком, обрезав “хвостики” и удалив излишнюю зелень, оставив лишь для красоты 2—3 листика. Чтобы блюдо выглядело особенно нарядным, надо надрезать в нескольких редисках кожуру в виде

лепестков и придать им форму розочек. В салатник положить мелко наколотый лед, а на него положить горькой редис с зеленью и “розочками”. Отдельно подать соль и сливочное масло.

Редька

2-летнее растение семейства капустных. Знают ее люди давно. Изображение редьки можно увидеть даже на каменных глыбах пирамиды Хеопса. На Руси она являлась коренным овощем.

Листья сильноорассеченные, с крупной верхушечной долей и жестковолосистые. Корнеплоды круглые или длинные с различной окраской — белой, красной, розовой, фиолетовой, желтой, пестрой, серой и черной. Цветки белые, розовые или фиолетовые. Плод — стручок. Семена — светло-коричневые, крупные.

Редька — холодостойкое влаголюбивое растение. Всходы переносят понижение температуры до 3—4° мороза, взрослые растения — до 5—6°. Оптимальная температура для роста — 18—20°. Лучшая почва — суглинистая, предшественник — культура, под которую вносили органические удобрения; если их не заделывали, то под осеннюю обработку земли можно заправить перегной или компост по 2—4 кг/м². Внесение органических удобрений весной и в подкормках ухудшает лежкость корнеплодов.

Есть множество сортов редьки, отличающихся разной степенью приятной горечи, остроты и сочности. Наиболее распространены зимние сорта — Зимняя круглая белая. Зимняя круглая черная и летняя — Одесская 5, Маргеланская. У летних сортов редьки от всходов до товарной спелости проходит 40—60 дней, зимних — 100—120. Семена редьки обрабатывают перед посевом так же, как и редиса. Редьку можно сеять в 2 срока: весной (вместе со свеклой) — для летнего потребления; летом (10—15 июля) — на зимнее хранение. Перед севом почву обильно поливают и хорошо возделывают.

Очень рано сеять редьку нельзя — при длительном весеннем похолодании она начнет стрелковаться. Сеют рядами на расстоянии между ними 20—30 см. Норма высева — 0,3—0,4 г/м². Глубина заделки — 2—1,5 см на тяжелых почвах и 3—3,5 см на легких. Прореживание 1-е — на 5—6 см одно от другого проводят в фазе образования 1—2 настоящих листьев; окончательное в фазе 3—4 настоящих листьев — на расстоянии 10—12 см.

Уход: рыхления, прополки, поливы.

Уборку скороспелых сортов, предназначенных для летнего

потребления, проводят выборочно в 2—3 срока по мере созревания корнеплодов. На зимнее хранение урожай убирают до наступления заморозков, так как подмороженные корнеплоды плохо хранятся. Урожай в среднем составляет 4—6 кг с 1 м². Хорошо хранятся зимние сорта в холодильных камерах при 0—1° выше нуля и влажности 85—90%. В полиэтиленовых мешках корнеплоды можно держать без потери качества 200—230 суток.

Редька — перекрестноопыляющаяся культура, легко скрещивается с редисом и дикой редькой. Поэтому при выращивании семян в радиусе 2 км не должно быть дикой редьки. Пространственная изоляция от других сортов и редиса устанавливается в 2000 м на открытом месте, 600 м — на защищенном.

Корнеплоды высаживают в борозды рядами на расстоянии 60—70 см, 45—50 см в ряду в самые ранние сроки, обычно без подрощивания. Убирают семенники, когда 75% стручков приобретает светло-желтую окраску. Семена летних сортов выращивают за 1 год, можно и без пересадки, с выбраковкой нетипичных, больных и недоразвитых растений.



В корнеплодах — 5,7—16,9% сухого вещества, 1,1—2,1% белка, 11,3—39 мг аскорбиновой кислоты на 100 г сырой массы, витамины В₁, В₂, В₆, РР. Имеются бактерицидные вещества. Редька является богатым источником минеральных элементов — калия, кальция, серы, магния. Содержание эфирных масел у различных сортов колеблется от 8,4 до 50 мкг%.

Редька возбуждает аппетит и потому чаще всего ее используют как закуску. В ней масса полезных веществ, но вкус и запах ее определяют эфирные масла и глюкозиды, которые к тому же обладают и фитонцидными, а иначе говоря, противомикробными свойствами.

Русская народная медицина применяла сок или тертую редьку против простудных заболеваний, малярии, гнойных ран, малокровия, уменьшения кашля, при болях в мышцах и суставах, для лечения малокровия. Взятый в равных количествах сок редьки, свеклы и моркови наливали в теплую бутылку, обмазывали ее тестом, закупоривали неплотно, ставили на 3 ч в духовку. Потом хранили в темном и прохладном месте. Принимали по столовой ложке перед едой 3—5 раз в день в течение 2—3 мес. При камнях в желчном пузыре и почках, отеках, заболеваниях печени и атеросклерозе применяли сок редьки, в равных пропорциях смешанный с медом, 2—3 раза в день по 0,2 стакана. Опыт применения редьки в медицине исчисляется не одним столетием, но только в последние годы были изучены химический состав и фармакологические действия растения. Сернистое эфирное масло, раздражая железистые ткани желудка, стимулирует выделение желудочного сока, повышает микроциркуляцию в стенках желудка и кишечника, ликвидируя тем самым застойные явления и улучшая трофику тканей желудочно-кишечного тракта, что необходимо при атонии кишечника, гипацидных гастритах и дуоденостазах.

Используют редьку при холециститах, для профилактики желчно-каменной болезни, нарушении сердечного ритма и кардионеврозах. Холин, обнаруженный в редьке, способствует образованию фосфолипидов, предупреждающих развитие жировой дистрофии печени. Аскорбиновая кислота увеличивает отложение гликогена, что приводит к улучшению функциональной деятельности печени. В связи с этим сок редьки применяют при циррозах печени и токсических гепатитах.

Сок редьки с медом или сахаром (1:1) используют при бронхите, кровохарканье и коклюше в качестве противокашлевого средства. Часть сердцевинки выскабливают, внутрь корнеплода насыпают сахарный песок или наливают мед. Пропитанный соком редьки сахар или мед принимают по 1 чайной ложке 3—4 раза в день.

Свежий сок редьки применяют местно при межреберных невралгиях, миозитах, радикулите, артралгиях.

Надо, однако, иметь в виду, что редька противопоказана при энтероколитах, гастритах, с повышенной кислотностью, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, органических заболеваниях сердца. Но это, разумеется, редкие исключения, всем остальным редьку полезно есть как можно чаще.

Редька чаще всего употребляется крупнотертой с подсолнечным маслом и солью. Однако вкуснее редька, тертая на мелкой терке, пополам с морковью, слегка содобренная солью и мелко посеченным чесноком.

Из молодых листьев редьки можно приготовить щи, окрошку, холодный борщ, посыпать ими всевозможные кушанья. И все же самое лучшее блюдо, которое можно приготовить из редьки, — салат.

Салат из редьки. Натереть редьку на терке и обдать кипятком. Когда обсохнет, смешать ее с мелко нарубленным луком. Салат приправить растительным маслом, уксусом (или лимонным соком), перцем, солью и зеленью. На 500 г редьки — 1 средняя луковица, 1—2 столовые ложки растительного масла, 1—2 — мелко нарезанной зелени, уксус (или лимонный сок), перец, соль.

Салат из редьки с творогом и орехами. Редьку (1 шт. натереть на терке, добавить 100 г творога, предварительно смешанного с 1—2 столовыми ложками сметаны. Добавить 1 столовую ложку мелко истолченных грецких орехов. Посолить; если надо, подсластить.

Салат из редьки с морковью и грецкими орехами. Среднего размера редьку, небольшую морковь натереть на мелкой терке. Измельчить ядра 6 грецких орехов и 2—3 зубчика чеснока. Смешать. Добавить сок половины лимона, соль, немного лимонной цедры. Еще раз перемешать. При желании можно заправить сметаной или майонезом.

Салат из редьки с квашеной капустой. Редьку натереть на терке, добавить 300 г квашеной капусты, 1 мелко нарезанную луковицу, соль, сахар, 2 столовые ложки растительного масла. Если недостаточно кислоты, полить уксусом.

Салат из редьки со свеклой. Вымыть, очистить и натереть на терке 2 редьки и 2 сырые свеклы средних размеров. Добавить 0,5 стакана кислого сока — яблочного, смородинового, лимонного, заправить сахаром или медом.

Салат из редьки со свеклой и яблоками. Среднего размера редьку натереть на крупной терке, 1 яблоко и 1 небольшую молодую свеклу натереть на терке помельче. Смешать, заправить сметаной, посолить.

Салат из редьки с яблоками и морковью. Редьку и крупную морковь (по 1)

натереть на терке, добавить мелко нарубленный чеснок и яблоко, нарезанное тонкими ломтиками. Заправить майонезом, посыпать зеленью.

Салат из листьев редьки. Листья вымыть, мелко нарезать и сложить в глубокую тарелку. Сверху посыпать мелко порубленными белками сваренных вкрутую яиц. Желтки посалить, растереть со сметаной, добавить по вкусу сахар, немного уксуса, растительное масло. Смесь взбить, заправить ею салат, украсить зеленым луком, зеленью петрушки и укропа.

Окрошка по-вятиски. Редьку (лучше белую) натереть. Нарезать холодный отварной картофель. Смешать с редькой. Посолить. Оставить на 40 мин, чтобы редька успела дать сок. Добавить холодный квас, разлить в тарелки; по вкусу — тертый хрен.

Салат "Узбекистан". Очищенную редьку и вареную баранину порезать соломкой. Репчатый лук нарезать кольцами и обжарить в растительном масле до золотистого цвета. Сложить все в миску, добавить майонез, перемешать. Выложить в салатник горкой. Сверху полить майонезом. Украсить вареными яйцами, зеленью и редисом. Соотношение: 300 г баранины, 200 г свеклы, 5 г масла, 70 г лука, 1 яйцо, 100 г майонеза, укроп, петрушка и другая зелень, соль — по вкусу.

Салат из редьки, огурцов и яиц. Редьку натереть на крупной терке, соединить с нарезанным луком, добавить соли, перца и смешать со сметаной. Выложить горкой в круглую салатницу. Вокруг вперемешку положить кружочки яиц и огурцов. На 500 г редьки — 2 огурца, 3 сваренных вкрутую яйца, 0,5 стакана сметаны, зеленый лук, молотый перец, соль.

Салат "Здоровье". Редьку, морковь, белокочанную капусту (по 100 г), яблоки (1) нашинковать, перемешать и заправить майонезом (100 г).

Редька с маслом. Очистить редьку (100 г), хорошо промыть, положить на 15—20 мин в холодную воду, затем натереть на крупной терке, заправить по вкусу растительным маслом (2 столовые ложки), уксусом, посолить. Украсить ломтиками зеленого салата и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа, соль и сахар по вкусу.

Бутерброды с редькой. Нарезать редьку тонкими ломтиками и положить на ломоть черного хлеба с маслом.

Редька со сметаной. Нашинкованную редьку (120 г) заправить солью, сахаром (3 г), уксусом (3 г), сметаной (30 г), посыпать зеленью петрушки или укропа.

Репа

2-летнее растение семейства капустных. Одна из самых старинных овощных культур. Ее культивировали в Древней Греции и Риме. Исстари репу считали исконно русским овощем и выращивали на Руси повсюду. Ее варили, пекли, жарили, квасили. Почти ни один стол не обходился без репы до тех пор, пока не появился картофель (около 200 лет назад).

Розеточные листья рассеченные, реже — цельные, иногда без опушения, пластинка тонкая, блестящая, слегка морщинистая,

чаще шероховатая на ощупь. Корнеплод мясистый, плоский, плоскоокруглый или иной формы. Мякоть желтая или белая, сочная, мягкая, сладковатая, с редечным привкусом. При недостатке влаги и неблагоприятном соотношении элементов питания — горчит. Кора корнеплода гладкая, в нижней части желтая или белая, в надземной — желтая, зеленая, фиолетовая или другого цвета. Боковые корни тонкие, немногочисленные, глубоко проникают в почву. Соцветие — шиток, цветки желто-оранжевые, желто-зеленые. Плод — стручок с длинным носиком. Вегетативный период короткий — 60—85 дней. На протяжении всего периода роста требует умеренно влажной почвы, особенно через 15—20 дней после всходов, когда начинает происходить утолщение корнеплодов. При недостатке влаги корнеплоды вырастают мелкие, с грубой мякотью, горьковатого вкуса. Холодостойкое и вместе с тем довольно жаростойкое растение. Всходы выдерживают заморозки до 2—3°, а взрослые растения — до 4—5°. Корнеплод лучше формируется при 12—20° выше нуля.

Наиболее распространен сорт репы Петровская. Высевают также сорта Наманганская местная и Самаркандская местная.

Рева лучше всего удастся на легких суглинистых и супесчаных почвах, плохо — на тяжелых. Кислые почвы непригодны.

Из всех овощных растений только репа переносит повышенную кислотность почвы, удовлетворительно произрастая при pH 5,5 и даже 5. Сеют ее на 2-й или 3-й год после внесения навоза. Лучшее предшественники — картофель, огурцы, кабачки, тыквы, бобовые. Если заделывать органические удобрения непосредственно под репу, она дуплится, теряет вкус и плохо хранится.

Срок посева в грунт — конец марта — 1-я половина апреля при температуре почвы 2—3°. Норма высева семян — 0,1—0,2 г на 1 м². Посев рядовой с шириной междурядий 20—30 см или по схеме 50+20 см. Глубина заделки — 2—3 см. Семена репы очень мелкие, и в целях удобства при высеве их смешивают с песком (1:10). Посев проводят не только ранней весной, но и осенью — с 10 по 20 августа, т. е. в сроки наименьшей вредоносности блошки, летом репу сеять не рекомендуется, так как корнеплоды при этом часто теряют товарные качества (приобретают горький вкус, пустеют). Семена нельзя яровизировать — после такой обработки растения стрелкуются.

Уход за репой заключается в обильных и регулярных поливах


(1—2 раза в неделю), рыхления междурядий и прополка в рядах. Растения нужно своевременно проредить (окончательно в ряду на 6—10 см).

Молодые корнеплоды (диаметром 3—8 см) массой 60—150 г убирают летом выборочно, по мере созревания, а для зимнего потребления — до наступления заморозков. Листья сразу коротко обрезают, отбраковывают нетоварные. Урожай корнеплодов — 1,5—3 кг с 1 м². На семена отбирают корнеплоды типичные для сорта, не поврежденные вредителями, болезнями.

Зимой репу хранят с переслойкой песком в 1—1,5 см при температуре 0—1°, влажности воздуха 90—95%.

Для получения семян репу высаживают рано весной. Репа легко скрещивается с брюквой, озимым и яровым рапсом, сурепкой, китайской капустой. Пространственная изоляция — 2000 м на открытом месте, 600 м — на защищенном.

Семенники убирают в период, когда стручки становятся желто-зеленой и светло-желтой, а семена светло-коричневой окраски.

 В корнеплодах репы — 6,6—16,9% сухого вещества, 3,9—8,4% сахара, 1,2—3,7% белка, до 51,7 мг аскорбиновой кислоты на 100 г сырой массы, калий, кальций, магний, фосфор, витамины В₁, В₂.

Корнеплоды репы едят сырыми или после горячей кулинарной обработки — печеные, фаршированные мясом, в супах, гарнирах.

Репа, фаршированная манной кашей. Корнеплоды средней величины (5 шт.) очистить, вымыть, уложить в кастрюлю и отварить (чтобы стали полумягкими) в подсоленной воде. Вынуть из них середину, доварить до готовности, а вынутую мякоть протереть через сито, смешать с манной кашей (1/3 стакана) и начинить этим фаршем репы. Положить на сковородку, смазанную маслом, поставить на 20—25 мин в духовку. Перед подачей полить вареньем.

Салат из репы. Репу (100—120 г) очистить, измельчить тонкой соломкой или ломтиками, заправить сметаной (30 г) или растительным маслом (10 г), солью (можно добавить перец), украсить дольками вареного яйца (3 шт.), мелко нарезанной зеленью салата. Заправить растительным маслом или рубленым репчатым луком (15 г), пассерованном на растительном масле, 5-процентным уксусом (2 ч).

Репа, фаршированная мясом или яйцами. Репу (200 г) очистить, отварить в слегка подсоленной воде до полуготовности, с нижней стороны острой ложечкой вынуть часть мякоти так, чтобы получилась форма чашки. Вынутую мякоть репы мелко изрубить, припустить со сливочным маслом (10 г) до готовности, добавить мелко нарубленное яйцо (1 шт.) или сырое говяжье мясо (50 г), пропущенное с репчатым луком (10 г) через мясорубку. К полученному фаршу добавить соль и перец (по вкусу), наполнить репу фаршем так, чтобы он выступал над корнеплодом горкой, посыпать тертым сыром (10 г), сбрызнуть маслом, томатным или луковым соусом (50 г).

Репу можно также фаршировать рисом с грибами или овощным фаршем с яйцом и репчатым луком.

Репа тушеная. Репу (200 г) очистить, нарезать соломкой или ломтиками, слегка обжарить со сливочным маслом (15 г), добавить мясной сок (30 г), молочный белый соус (100 г) и тушить при слабом кипении. Заправить по вкусу солью и сахаром (10 г). Подать к столу как самостоятельное блюдо или в качестве гарнира к мясным блюдам.

Репа печеная. Репки средней величины (10—12 шт.) вымыть, обрезать с обоих концов и запечь в духовке в течение 30—40 мин. В готовой репе сверху сделать надрез, положить туда небольшой кусочек масла. Посыпать репки зеленью.

Репа отварная. Очищенную репу (1 кг) нарезать дольками, ошпарить в кипятке, воду слить, а репу положить в кастрюлю. Залить небольшим количеством воды, покрывая репу наполовину. Добавить соль, 1/2 столовой ложки сахара, 1 — масла, варить под крышкой 20—30 мин. Заправить репу маслом (еще 1 ложка), переложить на блюдо, посыпать зеленью петрушки.

Репа в молочном соусе. Очищенную репу нарезать дольками, ошпарить кипятком, воду слить. Репу положить в кастрюлю, подлить немного бульона или воды, добавить 1/2 столовой ложки масла, соль и сахар, накрыть и тушить 20—30 мин. Затем репу залить горячим молочным соусом и осторожно перемешать. На 500 г репы — 1/2 столовой ложки муки, 1 — масла, 2/3 стакана молока, 1 чайную ложку сахара.

Раньше финское и русское население употребляло в пищу и листья репы, заквашивая их на зиму для варки щей. В настоящее время в США, Англии и других зарубежных странах их используют, приготовляя супы и салаты.

Репа является лечебно-диетическим средством при гипацидных гастритах, дискинезиях желчевыводящих путей по гипокинетическому типу, атонии кишечника, спастических колитах. Лечебные факторы обусловлены содержанием в ней горчичного эфирного масла, которое, раздражая слизистую оболочку пищеварительного тракта, стимулирует секрецию желудочного сока, усиливает перистальтику кишечника, в результате чего улучшается усвоение пищи.

Применение репы в сыром виде противопоказано при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, острых гастритах и энтероколитах. В традиционной медицине сок репы используют в качестве отхаркивающего и диуретического средства.

Свекла столовая

2-летнее растение семейства маревых. По своему значению и распространению занимает одно из первых мест среди овощных культур. Это объясняется тем, что ее не так сложно вырастить, она хорошо хранится, а это значит, что ее можно употреблять в свежем виде почти круглый год и транспортировать на дальние расстояния.

Листья черешковые, цельные с пластинкой сердцевидно-яйцевидной формы, гладкие или волнистые. Цветки мелкие, зелено-

ватые, околоплодники их сростаются и образуют соплодия. Форма корнеплода изменчива — от округло-плоской до удлинненно-конической; окраска мякоти фиолетовая или темно-красная. Свекла отличается от других корнеплодов большей теплолюбивостью и солеустойчивостью (переносит концентрацию почвенного раствора до 4%). Ее семена начинают прорастать только с наступлением 6—10°, всходы поражаются даже кратковременными заморозками. При длительных весенних похолоданиях растения преждевременно стрелкуются.

Лучше всего растет на средних суглинистых, кислых почв не переносит. Выращивать свеклу следует 2-й культурой после внесения органических удобрений (огурцы, ранняя капуста, картофель). При низком плодородии почву заправляют только перегноем (3—4 кг/м²). Хорошо весной заделать в почву золу из расчета 2—3 стакана на 1 м². Районирован сорт Бордо 237. Высевают свеклу весной на 5—7 дней позже моркови, а в летние сроки — одновременно с ней рядами с расстоянием между ними до 45 см или 2-строчными лентами по схеме — 55+15, 50+20 см. Норма высева — 1,1—2 г/м². Глубина заделки — 3—4 см. Перед посевом семена замачивают в теплой воде в течение суток.

Уход за посевами: прополки, рыхления, поливы, подкормка раствором коровяка (1:10) или птичьего помета (1:15) в фазе 3—4 настоящих листьев. С появлением 2—3 настоящих листьев растения прореживают на расстоянии 2—3 см; через 15—20 дней — на 6—8 см с выборкой молодых корнеплодов для употребления в пищу. В фазе начала формирования корнеплодов растения подкармливают раствором золы и поваренной соли: 2 стакана того и 1 чайная ложка другого на 1 ведро воды. Ведро раствора расходуют на 1 м² посевной площади.

Убирают свеклу до наступления заморозков. Корнеплоды хранят в подвале без переслойки песком.

Чтобы получить семена, корнеплоды высаживают рано весной гнездами 60×60 см, 70×70 см, сразу же поливают. Убирают семенники, когда семена приобретут бурую окраску.



В корнеплодах свеклы — 12,7—19,9% сухого вещества, 6,7—12,3% сахара, 1—2,5% белка, 15—25 мг% аскорбиновой кислоты, витамины В₁, В₂, В₆, РР, минеральные соли (магний, калий, кальций, железо, йод), фолиевая кислота, бетаин (алкалоидное вещество). В листьях — аскорбиновая кислота, каротин, красящие вещества, бетаин. Свеклольные блюда обладают лечебно-диетическими свойствами и применяются при лечении многих

заболеваний — спастических колитах, тиреотоксикозе, атеросклерозе, атеросклерозе с сопутствующими ему сердечно-сосудистыми заболеваниями. Сок используют против гипертонической болезни, заболеваний печени.

Свеклольник с квасом. Молодую свеклу (2—3 шт.) нарезать кубиками или ломком. Залить 1 стаканом воды, добавить уксус и тушить в кастрюле под крышкой 20—30 мин. За 10 мин до конца варки добавить нарезанную свеклольную ботву. Сваренную морковь (1 шт.), очищенные от кожицы огурцы (2 шт.), сваренные вкрутую яйца (2 шт.) нарезать, а зеленый лук (100 г) растереть с солью, чтобы выступил сок. Все это соединить со свеклольным отваром, перемешать, добавить хлебный квас (1 л), сметану, сахар, соль. При подаче на стол положить укроп.

Окрошка из свеклольных листьев. Молодые свеклольные листья отделить от черешков. Черешки нарезать кубиками, сверху соломкой, добавить лимонный сок, залить горячей водой, прогреть 2—3 мин на огне, после чего настаивать 15—20 мин, затем охладить. Свеклольные листья и черешки, сваренные вкрутую рубленые яйца, нарезанные соломкой свежие огурцы залить кефиром, разведенным холодной кипяченой водой, посолить. Подавать окрошку со сметаной и укропом. На 3 пучка молодой свеклы с черешками и листьями — 2 моркови, 2 столовые ложки рубленого укропа, 1 — лимонного сока, 3 свежих огурца, 2 яйца, 0,5 стакана сметаны, 1 л кефира, 0,5 л воды.

Салат из ботвы молодой свеклы. Свеклольную ботву перебрать, промыть, нарезать, отварить в подсоленной воде 7—10 мин. Вынуть из воды шумовкой, слегка размять деревянной ложкой, залить смесью из растительного масла с толченым чесноком и солью. Посыпать салат мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа, толчеными грецкими орехами, сбрызнуть лимонным соком.

Салат а-ля геллерт. Хорошо вымытую свеклу сварить в большом количестве воды. Очистить, нарезать кружочками и снова положить в тот же отвар, приправить его специями и уксусом. Через 2—3 ч вынуть, нарезать лапшой и полить майонезом (в него можно добавить немного сливок, сахар, перец, лимонную цедру). Подавая на стол, посыпать мелко нарезанной петрушкой. На 1,5 кг свеклы — 2 столовые ложки сахара, 4—5 — столового уксуса, тмин, хрен, банка майонеза.

Салат из свеклы с баклажанами. Натереть на терке крупную красную свеклу, добавить 2—3 столовые ложки растительного масла, 1 — столового уксуса, положить в кастрюлю и, закрыв крышкой, потушить. Баклажаны испечь, очистить и мелко изрубить, смешать со свеклой, добавив еще масла, посолить и поперчить по вкусу. Можно добавить лук, петрушку, укроп, кислое яблоко. На 0,5 кг свеклы — 0,5 кг баклажанов, остального понемногу, несколько перышек лука, 2—3 веточки петрушки и т. д.

Салат "Свекла". Свеклу помыть и сварить, пока она не станет мягкой. Почистить, натереть на средней терке. Добавить истолченный чеснок, сок лимона, майонез, посолить, выложить в небольшой салатник горкой. Можно украсить овощами и фруктами. На 2—3 свеклы средней величины — 2—3 зубчика чеснока, 1 чайная ложка лимонного сока, 1/2 банки майонеза, соль — по вкусу.

Свекла, тушенная в сметане. Очищенную свеклу, морковь, петрушку или сельдерей нарезать соломкой, положить в кастрюлю, добавить масло, влить уксус и немного воды, перемешать и тушить под крышкой до готовности (45—60 мин). Затем всыпать муку, хорошо размешать, сбрызнуть сметаной, посолить, подсластить

сахаром, бросить лавровый лист, снова перемешать и кипятить еще 10 мин. На 500 г свеклы — по 1 шт. моркови, петрушки или сельдерея, по 1 чайной ложке уксуса и сахара, 1 столовую — муки, 2 — масла, 1 стакан сметаны.

Свекла фаршированная. Свеклу промыть, испечь, а затем очистить и чайной ложкой выбрать сердцевину. Свеклу наполнить мясным фаршем с рисом, положить на сковородку, смазанную маслом, и запекать в духовом шкафу 15—20 мин. Перед подачей на стол свеклу залить сметаной, снова поставить на несколько минут в духовой шкаф, затем переложить на блюдо и залить образовавшимся соусом.

Можно фаршировать свеклу яблоками, рисом и изюмом. Из риса сварить рассыпчатую кашу, смешать ее с сахаром, яйцом, изюмом и мелко нашинкованными яблоками, добавить растопленное масло и корицу, смешать, иафаршировать свеклу, полить 20 г сметаны и запечь. Подать к столу со сметаной. На 150 г свеклы — 75 г яблок, 15 г риса, 25 г изюма, 15 г сливочного масла, 50 г сметаны, 5 г сахара, 1/4 яйца, 1/10 г корицы.

Салат из свеклы и капусты. Свеклу испечь, мелко нарубить, смешать с тонко нарезанной, чуть посоленной и отжатой капустой. Добавить сахар, немного разведенной в воде лимонной кислоты, заправить растительным маслом. На 500 г свеклы — 200 г капусты, 1 столовая ложка масла, 1 чайная — сахара.

Свекла квашеная. Корнеплоды свеклы (лучше темно-красные) хорошо помыть, очистить от кожицы, 1/5 часть общего количества нарезать кружочками и попеременно с целой свеклой положить в керамический горшок или стеклянную банку, залить тепловатой кипяченой водой (на 5 кг — 10 л) и поставить на несколько дней в теплое место. Чтобы ускорить брожение, можно положить хлебную корочку. После окончания брожения квашеную свеклу поставить в прохладное место. По мере расходования кваса можно 4—5 раз доливать теплую воду. Периодически необходимо снимать появляющуюся плесень. Корнеплоды свеклы используются для борщей.

Свекольная икра с яблоками. Сварить и натереть на терке 3 небольшие свеклы, добавить натертое яблоко, зеленый лук, заправить по вкусу растительным маслом, сахаром, солью, лимонной кислотой или соком лимона. Подать к столу, украсив зеленью или консервированными фруктами.

Свекольные котлеты. Свеклу натереть на мелкой терке, разделить в виде котлет и обжарить на растительном масле. На 500 г свеклы — по 1 столовой ложке сухарей и масла.

Квас из красной свеклы. Свеклу вымыть, очистить, натереть на крупной терке и положить в глиняную или стеклянную посуду, посыпать сахаром и солью, залить кипяченой водой, положить кусочек черного хлеба, обвязать сосуд марлей или салфеткой и поставить в теплое место на 3—5 дней. Готовый квас процедить, разлить в бутылки. Можно хранить несколько дней в прохладном месте. На 1 кг свеклы — 20 г сахарного песка, 2 л кипяченой воды; в этот квас добавить зубок растолченного чеснока, употреблять для приготовления напитков или окрошки.

Напиток из свекольного кваса. На 1 л свекольного кваса — 2 столовые ложки мелко порезанной зеленой петрушки и укропа, соль, сахарный песок по вкусу. В чашку хорошо положить кусочек льда. Напиток этот особенно приятен в жару.

Напиток из свекольного кваса с огурцом. Свежие огурцы (150 г) вымыть, снять кожицу и натереть на крупной терке. Добавить в массу 1 л свекольного кваса.

Посолить по вкусу, посыпать перцем, положить чуть-чуть сахарного песка и зелени укропа. Перед употреблением напиток хорошо охладить.

Сельдерей

2-летнее растение семейства зонтичных. Соцветие — сложный зонтик с мелкими белыми цветками. Плод — двухсемянка. Семена очень мелкие, округлые, с 5 ребрами. Масса 1000 семян — 0,4—0,5 г. Они очень гигроскопичны, поэтому хорошо просушенные семена хранить нужно только в сухих помещениях — в закрытой полиэтиленовой или стеклянной таре.

Имеются 3 разновидности сельдерея — листового (срывной), черешковый (салатный) и корнеплодный. Корневой и черешковый образуют корнеплоды (у 1-го — полукруглые, у 2-го — плоские). Листовой их не имеет. Сорта: Яблочный, Деликатес, Корневой грибовский — корнеплодные; Карпули — листового. Сорта черешкового сельдерея широко распространены в Англии, Канаде, США, Японии, в СНГ они мало известны. Сельдерей хорошо растет на богатых перегноем, с глубоким пахотным слоем почвах. Чувствителен к наличию в почве не только азота, фосфора и калия, но и кальция, бора и магния. А также к почвенной влаге. Но не выносит застоя воды на участке. Относительно холодостоек. Всходы выдерживают непродолжительные заморозки до 5—6°, а взрослые растения и до 9°, однако длительное воздействие на молодые растения температуры ниже 10° тепла является одной из причин его цветения в 1-й год. Нормально растет и развивается при температуре 18—22°. Корневой сельдерей приходится выращивать рассадой, так как плод формируется очень долго (до 200 дней). Листовой и черешковый можно возделывать и рассадным, и безрассадным способом. Почва для рассады должна быть рыхлая (2 части перегноя на 1 часть дерновой земли). Если добавляется к перегною огородная суглинистая земля, то в питательную смесь кладут немного песка.

Семена на рассаду высевают в теплицах в посевные ящики или теплые парники в конце января или 1-й половине февраля — за 70—80 дней до высадки ее в грунт. Чтобы ускорить прорастание, семена перед посевом намачивают в теплой воде 18—24 ч, меняя ее через 5—6 ч. Затем проращивают до наклевывания 3—5% семян. Высевают их в рядки на расстоянии 5—8 см один от другого, чтобы избежать в последующем пикировки.

Норма высева семян — $0,9\text{--}1\text{ г/м}^2$. Уход за рассадой: поддержание температуры $10\text{--}20^\circ$, полив, проветривание парников. В фазе 2—3 листьев сеянцы прореживают на расстоянии 3 см. Высаживают рассаду в хорошо обработанную почву вслед за ранней капустой. Готовая рассада должна иметь высоту 12—15 см и 4—5 листьев. Неукоренившаяся рассада заморозков не переносит. Высаживают ее рядами на расстоянии 30—45 см один от другого, или 4—5-строчными лентами с расстоянием между строчками 15—20 см, между лентами — 50—60 см или по схеме $50+20$ см. В рядке растения высаживают на расстоянии 10—15 см. При высадке рассады в жаркие дни или при ее перерастании у растений можно оборвать листья на $1/4$ и укоротить корень. Вслед за высадкой рассаду поливают и продолжают поливы, пока она не приживется. На место выпавших растений подсаживают новые. Сажая и подсаживая, нужно следить, чтобы верхушечная почка не засыпалась землей.

Уход за растениями заключается в поддержании почвы в рыхлом и влажном состоянии, уничтожении сорняков, подкормках. Подкормку 1-ю органическими удобрениями проводят после того, как рассада приживется и тронется в рост, 2-ю — через 15—20 дней. Выращивая сельдерей безрассадным способом, особое внимание обращают на своевременную полку и прорывку всходов. Густые всходы начинают теснить друг друга, и, если их не проредить вовремя, в урожае будет много тонких, искривленных корнеплодов. Черешковые сорта дважды окучивают для отбеливания черешков.

Убирают сельдерей на зелень по мере необходимости, по не менее 2—3 раз за сезон, срезая листья, достигающие 30 см высоты. К концу вегетации удаляют нижние листья для лучшего формирования корнеплода. Корневой сельдерей вначале убирают выборочно, а осенью, до наступления морозов, — сплошную. Складывают его без зелени в хранилищах и подвалах. Урожайность корневого сельдерея — 2—3, черешкового и листового — $3\text{--}4\text{ кг/м}^2$.

Корневой и черешковый сельдерей пригодны для выгонки в теплицах или комнатах. Корнеплоды осенью, до заморозков, выкапывают, обрезают листья, оставляя черешки до 1 см. На выгонку берут корнеплоды массой 60—100 г. Их сажают вплотную друг к другу в ящик или горшок с питательной смесью (хорошо удобрен-

ная огородная земля пополам с перегноем). Высота сосуда должна быть не менее 12—15 см. Землю предварительно увлажняют. При посадке нельзя верхушки корнеплодов засыпать землей, иначе они могут загнить. Поливают редко, но обильно, когда почва начнет совсем высыхать. Срезают зелень по мере необходимости, оставляя черешки не менее 0,7 см, чтобы не повредить верхушечную почку. Полностью срезать листья можно 2 раза, а на 3-й корнеплоды убирают вместе с зеленью. После каждой срезки растения подкармливают аммиачной селитрой ($3\text{--}4\text{ г}$ на 1 л воды). Выгонка успешно проходит при температуре $15\text{--}20^\circ$. Урожайность зеленых листьев — $6\text{--}7\text{ кг/м}^2$.

Чтобы вырастить семена, корнеплоды можно оставлять зимовать в грунте. Весной провести прореживание растений на расстоянии 30—40 см в ряду и 45—60 см между рядами.

При пересадочном способе высаживают корнеплоды очень рано весной на расстоянии 60—70 см один ряд от другого, 30—40 см в ряду. Растения сразу же поливают, затем почву рыхлят. Убирают семенники в период, когда семена приобретут бурю окраску.



Сельдерей был знаменит еще при царице Клеопатре — мудрейшие врачи Древнего Египта применяли его как лекарство, от недугов спасающее, сил прибавляющее. В листьях сельдерея — до 180 мг аскорбиновой кислоты, 10 мг каротина на 100 г сырого вещества, калий кальций, фосфор, железо. Используется как лекарственное растение (корни и зелень) против гипертонического васкулита, малярии, гепатидных гастритов, крапивницы, заболеваний печени, невродов, язвенной болезни желудка, двенадцатиперстной кишки и на фоне нормальной или пониженной секреции, нарушения обмена веществ. Настой из семян рекомендуется при болезненных менструациях. Свежий сок оказывает болеутоляющее действие. Низкое содержание фенилаланина во всех частях сельдерея (77 мг в 100 г), наличие большого количества витаминов и минеральных солей позволяет вводить это растение в рацион питания детей, страдающих фенилкетонурией, особенно ранней весной, когда необходимо проводить профилактику гиповитаминозов.

Из корнеплодов, листьев и черешков сельдерея в свежем, отваренном и тушеном виде готовят салаты, супы, гарниры и 2-е блюда. Хорошей приправой к супам являются семена сельдерея. Из корней, листьев, цветков и семян получают эфирное масло.

Салат из сельдерея. Отжать 500 г нашинкованных сырых или ошпаренных соленным кипятком корнеплодов и перемешать с соусом, приготовленным из желтка 1 яйца, 50 г растительного масла и чайной ложки горчицы. Соус можно заменить сметаной или майонезом.

Салат из сельди и сельдерея. Филе сельди, картофель, огурцы нарезать ку-

биками, соединить с натертыми на крупной терке яблоками и сельдереем, смешать с майонезом, посолить и поперчить. Подать в салатнике, украсив кольцами красного сладкого перца и лука, зеленью сельдерея. На несколько порций понадобится 3 сельд., 2 слегка отваренных сельдерея, пучок его свежей зелени, 500 г отварного картофеля, 2 малосольных огурца, 2 луковицы, 2 яблока, 1 банка майонеза, 2—3 стручка красного перца, немного молотого, соль.

Салат из сельдерея и яблок. То и другое очистить, нарезать соломкой, соединить с кольцами перца, заправить сахаром и сбрызнуть лимонным соком (солить не нужно). Массу залить сметаной и майонезом, перемешать и выложить в салатник, украсив кусочками апельсина. На 1 кг сельдерея — 1 кг яблок, 300 г маринованного сладкого перца, 2 апельсина, 1 стакан сметаны, 2 столовые ложки майонеза, сок 0,5 лимона, сахар.

Салат из сельдерея с морковью. Нашинкованные корнеплоды сельдерея и моркови (1 и 0,5 стакана соответственно) перемешать с майонезом или заправить 2 столовыми ложками подсолнечного масла, 2 — уксуса. Посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. Корнеплод сельдерея можно заменить нашинкованными черешками, морковь — ломтиками отваренного картофеля.

Можно приготовить и так. Промыть в проточной воде 1 корнеплод сельдерея, 1 яблоко, 1 небольшую морковку, очистить, натереть на крупной терке, смешать полученное, добавить соль, лимонную кислоту, заправить салат майонезом. Еще один рецепт. Черешки сельдерея тушить в небольшом количестве воды с солью. Затем кладут сметану, тертый сыр и запекают приблизительно 0,5 ч.

Отварной сельдерей. Корнеплоды варят 15—20 мин, затем добавляют приправу из растительного масла, соли и горчицы — тоже вкусно.

Фаршированный сельдерей. Зелень сельдерея очистить, промыть, обсушить и крупно нарезать. Подготовить фарш из сыра рокфор, сливочного масла и красного перца, все перемешать. Распределить фарш среди веточек сельдерея. Готовое блюдо украсить маслинами. Количество продукции на 4 порции: большой пучок сельдерея, 75 г сыра рокфор, 75 г сливочного масла, 1 чайную ложку молотого перца, соль, маслины.

Консервированный сельдерей. Молодые листья (они хорошо консервируются) измельчают, пересыпают солью (на 1 кг — 200 г) и плотно укладывают в банку. И всю зиму у вас прекрасная, душистая приправа.

Суп из сельдерея. Натереть на терке 2 крупных корнеплода сельдерея и тушить с 1—2 столовыми ложками масла до размягчения, после чего залить 4—5 стаканами кипятка и варить до готовности. Не снимая суп с огня, добавить 0,5 стакана свежего молока. Заправить суп кислым молоком.

Сельдерей жареный. Отварные корнеплоды нарезать ломтиками, полить лимонным соком и дать постоять 5—10 мин, затем обвалить в муке и жарить. Подать с каким-нибудь салатом.

Салат из свежей зелени сельдерея. Стакан мелко нарезанных листьев или черешков сельдерея, 0,5 — тертой моркови, 20 г укропа, смешать, добавить мелко нарезанный зеленый лук. Положить в салатник, полить заправкой (1—2 чайных ложки уксуса, столько же растительного масла, толченый чеснок) или взбитой сметаной. Украсить кружочками крутого яйца или маслинами.

Скорцонера (черный корень)

Многолетнее растение семейства астровых. Чаше возделывается в 1- или 2-летней культуре. Распространена в ряде стран Западной Европы — в Голландии, Германии, Франции, Италии и др. В нашей стране скорцонера в культуре встречается редко. Дикорастущие формы — около 60 видов — широко распространены в различных районах СНГ, особенно на Кавказе, в Крыму, в Средней Азии. У многих из них корни съедобны.

Корень стержневой, цилиндрический, 3—4 см толщиной, иногда клубневидно-утолщенный, с черной или темно-коричневой шероховатой поверхностью и белой плотной мякотью, мясистый, на рыхлых почвах достигает 30—35 см длиной. Листья ланцетной формы, продолговатые, длинно-заостренные, с цельными, но слегка волнистыми краями. На 2-й год образуются новые прикорневые листья и ветвистый или простой безлистный стебель высотой до 100 см. Соцветие — корзинка. Цветки язычковые, желтые, фиолетовые или красноватые, с приятным запахом ванили. Общий вид созревшей корзинки напоминает шаровидное соцветие одуванчика. Плод — семянка с летучкой из перистых волосков. Семенная продуктивность скорцонеры очень высокая. Растение с млечным соком. Наиболее распространены сорта — Обыкновенный, Русский великан, Вулка, Однолетний исполинский, Черный Петер, Черная Лиза.

Скорцонера — растение холодостойкое и морозостойкое. Выращивают ее посевом семян в грунт. Хорошо растет на глубоко обработанных, рыхлых, нейтральных почвах; в этих условиях можно получить крупные и длинные корни. На уплотненной почве корни формируются кривые и разветвленные.

Агротехника выращивания скорцонеры на овощ и семенное водство ее ничем не отличается от овсяного корня. Растения прореживают на расстоянии 8—10 см. Убирать корнеплоды можно через 100—120 дней после всходов, но до промерзания почвы. Корнеплоды хорошо сохраняются в хранилище при температуре от 0 до 2° и относительной влажности воздуха 85—95%. Они могут зимовать и в открытом грунте (для употребления весной).



В пищу употребляют корнеплод. Он имеет приятный сладковатый вкус, содержит 9,1—21% сухого вещества, 7,4—10% сахара, 4,1—8,2 мг%

аскорбиновой кислоты, витамины В₁, В₂, инулин, соли кальция, железа, фосфора. Используется на супы, соусы, винегреты и как самостоятельное блюдо с маслом и сухарями или в обжаренном виде, листья в молодом возрасте — для салата.

Сяолобу

Группа разновидностей подвида Китайский редис семейства капустных. Широкое распространение в СНГ получил на Дальнем Востоке, в Казахстане, Грузии. Растение 1-летнее, с продолжительностью вегетативного периода 25—50 и 60—75 дней соответственно у скоро- и позднеспелых, репродуктивного — 110—160. Розетка из 5—10 листьев, приподнятая или раскидистая, высотой до 30 см, диаметром до 40 см. Листья цельные или лировидно-рассеченные. Корнеплоды цилиндрической, овальной формы, красной, фиолетовой, белой с поперечной штриховатостью (чечевички) окраской. Масса корнеплода — 20—200 г.

Китайские редисы отличаются от европейских сортов повышенной жаростойкостью, более длинной световой стадией развития, вследствие чего при летних посевах не стрелкуются, а также более высокими вкусовыми качествами — мякоть их более плотная, хрупкая, сахаристая. Наиболее распространены сорта Дунганский, Китайский розовый Г-782, Красный великан.

Китайский редис можно с успехом выращивать с ранней весны до осени в течение всего лета, постоянно его подсевая. Как только у редиса появится первый настоящий лист, приступают к посеву редиса на соседнем участке и так продолжают до конца июля.

Агротехника выращивания, способы употребления в пищу аналогичны группе разновидностей европейский редис.

В Китае редис при уборке вяжут в плоские пучки “па” по 5 растений, располагая корнеплоды в виде веера.



БОБОВЫЕ ОВОЩНЫЕ КУЛЬТУРЫ

Богаты они белками, углеводами, витаминами В₁, В₂, РР, Е, С, а также каротином, минеральными солями калия, кальция, магния и фосфора. На их корнях развиваются бактерии, усваивающие свободный азот воздуха, поэтому бобовые являются хорошими предшественниками для всех овощных культур. Бобовые травы — хороший белковый корм животным. Стебли и зеленую массу бобовых культур заделывают в почву как зеленое удобрение.

Арахис культурный

(земляной орех, китайский орех, земляная фисташка)

1-летнее растение, травянистое. Издавна выращивался в странах Африки, Америки, Австралии. В 16 в. культурный арахис из Южной Америки был завезен в Азию, а затем в Европу; в конце 18 в. — в Россию. Наибольшие площади под посевами арахиса заняты в Индии, Китае, Бирме, Индонезии, странах Африки, США. В СНГ выращивают в Средней Азии, Закавказье, на Украине, в Краснодарском крае. Культивируется только подвид обыкновенный арахис. Главный стебель высотой 26—70 см, боковые ветви растут вверх (кустовая форма) или стелются по земле (стелющаяся форма). Листья парноперистые. Корневая система мощная, проникает в почву на глубину более 180 см. Цветки желтые или желтовато-оранжевые, собраны в соцветия, нижние цветки часто развиваются в земле и бывают закрыто-цветущими.

После оплодотворения основание завязи начинает разрастаться, образуя иглоподобный орган — гипофор, который сначала растет вверх, потом, сделав изгиб, вниз и погружает в землю сидя-

щую на его конце завязь (из нее во влажной почве развивается плод — боб). Зрелый боб 1—7-семянный с ломкой оболочкой светло-соломенной окраски, массой 0,5—3 г; по форме напоминает шелковичный кокон. На плодородных почвах при достаточном количестве тепла и влаги образуется до 700 плодов. Семена с красной, темно- или светло-коричневой оболочкой.

Арахис — теплолюбивое растение. Семена прорастают при температуре почвы 12—15°, для созревания требуется безморозный период 120—150 дней. Заморозки до 1,5—2° повреждают вегетативную массу. А при 3° мороза семена у свежевыкопанных бобов теряют всхожесть. Сорт — Желудь, Перзуван 46/2, Закаталы 294/1, Краснодарский 1708 (Адыг). Лучше всего удается арахис при выращивании на плодородных, хорошо прогреваемых и освещенных, легких суглинистых и супесчаных почвах. Заболенные и засоленные непригодны.

Вырастить арахис нетрудно. Осенью почву глубоко перекапывают, весной боронуют и рыхлят. Сеют бобами или вылуценными семенами в прогретую (конец апреля — начало мая, сопутствующая примета — цветение белой акации) влажную почву квадратно-гнездовым способом (70×70 см) по 7—8 семян или 4—5 бобов в гнездо. Можно — на расстоянии 70 см один ряд от другого, в ряду — 15—18 см, по 2—3 зерна в лунку-гнездо. Заделывают в почву семена на 8, а бобы — на 10 см. Норма высева семян — 5—9 г, бобов — 7—12 г на 1 м². После посева почву прикатывают.

Уход — регулярные прополки и рыхления, окучивания, поливы (не менее 8 раз, последний — за 20—30 дней до уборки). Арахис слабо поражается болезнями и вредителями.

Убирают арахис до наступления заморозков, выкапывая кусты лопатой или садовыми вилами. Отряхивают от земли и складывают на 5—7 дней и более в валки для просушки, затем обмолачивают бобы, подсушивают и сортируют. Средняя урожайность бобов — 0,5 кг/м².

Возделывают арахис ради семян, которые используются непосредственно в пищу сырыми или поджаренными и являются излюбленным лакомством у многих народов. По калорийности семена арахиса занимают среди пищевых продуктов одно из первых мест.



В плодах содержится около 42% масла, до 22% белка и около 13% углеводов. В семенах — свыше 50% высококачественного жирного масла,

около 20% белка и до 18% углеводов, клетчатка, пурины, сапонины, витамины В, Е, пантотеновая кислота, биотин и др. Ядра арахиса во всех видах — приятный и вкусный питательный продукт. Из арахиса вырабатывают очень вкусную арахисовую халву и приготавливают более 60 видов кондитерских изделий. Употребляется арахис в консервной, маргаринной, мыловаренной и других отраслях промышленности.

Плоды арахиса применяют с лечебной целью для детей, больных экссудативным диатезом. Гидрогенизированное арахисовое масло используют в качестве суппозиторных и мазевых основ.

Вегетативная масса идет на корм скоту. По кормовым достоинствам она уступает сене многолетних бобовых трав.

Бобы овощные (конские бобы, русские бобы)

1-летнее травянистое растение. В диком виде оно неизвестно. Одна из древнейших овощных культур — их употребляли в пищу еще в Древних Египте, Риме и Греции. А на Руси выращивали еще во времена Ярослава Мудрого, в Киеве были выстроены даже специальные хранилища для бобов.

Стебель прямостоячий, 4-гранный, толстый, высотой от 30 до 150 см и более, ветвится слабо и только у основания, внутри полый. Листья непарноперистые и перистые, заканчиваются острием. Семядоли из почвы не выносятся. Цветки в коротких пазушных кистях, крупные, белые с темными пятнами и полосами. Корневая система хорошо развита и проникает на глубину 1 и 1,5 м. Плод — боб, чаще всего с 3—4 семенами, крупными, плоскими, желтыми, темно-коричневыми или почти черными. Форма семян плоская, овальная или вальковатая. Бобы — холодостойкое растение. Семена начинают прорастать при 5—6°. Переносят заморозки до 4°. Всхожесть семян сохраняется свыше 4 лет. На овощи возделываются крупносеменные под названием “огородные бобы”. Они характеризуются более мощным развитием наземных частей и плоскими очень крупными (весом до 2,5 г) семенами. Среди них известны 2 типа: длинностручковые с плодами до 30 см длиной, содержащими до 9 семян, и широкостручковые с 3—4 семенами и более. Наиболее распространены сорта: Русские черные, Белорусские, Цычева.

Бобы служат хорошим компонентом для удобрения огурцов, картофеля, дают они хорошие урожаи и как повторная культура. Растение влаголюбивое, не выдерживает даже кратковременную засуху. Лучше всего удастся вырастить высокий урожай бобов на

средних, суглинистых, плодородных почвах. Непригодны почвы с повышенной кислотностью. Предшественником для бобов могут быть любые овощные культуры, кроме овощей семейства бобовых. Под осеннюю перекопку почвы вносят 2—3 кг/м² перегноя. На урожаи семян особенно благоприятно влияют удобрения, содержащие молибден. Бобы не лежат и хороши для кулисных посевов — их можно посеять по 3—4 ряда с расстоянием между рядами 20—25 см вокруг участка с огурцами. Перед посевом семена на 2—3 ч замачивают в воде комнатной температуры. Затем прогревают 5 мин в горячей (50°) воде. Охлаждают в холодной воде и сразу высевают на огород (намачивать их не надо).

Бобы сеют как намоченные, так и сухие, рано, вместе с посевом ранних яровых культур, когда почва еще не пересохла — для прорастания бобам надо очень много влаги. Посев рядовой с междурядьями 45—50 см или 2-строчный ленточный 50+20 см. Норма высева обыкновенных черных бобов — 10 г, виндзорских — 15 г на 1 м². Глубина заделки семян на плотных почвах — 4—5 см, на легких — 6—8 см. Они не боятся глубокой заделки: семядоли на поверхность не выносятся. Почву после посева слегка прикатывают. Всходы появляются на 5—9-й день. Нормальная густота стояния растения в ряду — 10—12 см.

Уход за посевами бобов заключается в рыхлении почвы, прополке сорняков, легком окучивании, регулярных поливах. Когда плоды сформируются и подрастут, полезно верхушки стеблей прищипнуть (“чеканка бобов”) — увеличивается приток питательных веществ в растущие семена и одновременно защищаются посевы от тли — поселяется на молодых нежных частях растений.

С уборкой бобов запаздывать нельзя. В пищу употребляют не вполне зрелые зерна. Зеленые вкуснее спелых, поэтому обламывают бобы выборочно, начиная с нижних, более крупных. В самом молодом состоянии можно использовать в пищу и лопатки (недозрелые бобы). Уборку бобов на незрелые зерна начинают в момент перехода семени от молочной спелости к восковой. Лопатки бобов прочнее, чем гороха и фасоли, лучше переносят перевозку, продолжительнее могут храниться. Уборку бобов на лопатку начинают тогда, когда боб ломается, а внутри образуется семя величиной с чечевичное зерно. Сборы повторяют через 2—3 дня. Урожайность на лопатку — 1—1,2 кг, а незрелых зерен — 0,4—

0,5 кг с 1 м². Иногда убирают бобы с целыми семенами. Для использования зрелого зерна лучше бобы с белыми семенами, а полурезлого — с зеленоватыми, так как они дольше сохраняют товарный вид. Сорванные молодые плоды сварить как можно быстрее. На семена пригодны только зрелые бобы.



Для приготовления блюд из незрелых бобов необходимо отрезать кончик плода у основания, удалить брюшной и спинной швы, обмыть в холодной воде и нарезать наискось кусочками длиной 3—5 см. Кусочки опустить в подсоленный кипяток постепенно, не останавливая кипения. Семена бобов вкусны в любом состоянии зрелости. Американцы считают, что ничто не может сравниться по вкусу с запеченными с патокой бобами. В Греции из сухих обрубленных бобов готовят кашу — поленту.

Зрелые семена имеют плотную оболочку, препятствующую развариванию. Однако после намачивания в воде или ошпаривания их кипятком оболочка легко снимается, а семена хорошо развариваются и дают вкусный, легкоусвояемый продукт. Чтобы сохранить зеленый цвет, нужно кипятить в большом количестве воды. С этой же целью можно добавить соду (1 чайная ложка на 1 л воды). Подготовка бобов перед варкой такая же, как фасоли.

В бобах содержится 14—18% сухого вещества, 2,4—2,6% сахара, 4,5—6% белка, 25—35 мг аскорбиновой кислоты, 1—2,5 мг каротина на 100 г сырой массы, витамины В₁, В₂, РР. В белке бобов, в отличие от хлебных злаков, есть все необходимые для организма аминокислоты, большая часть которых растворима в воде. Вот несколько блюд из бобов.

Суп из бобов (чорба). Опустить 500 г незрелых зерен бобов в подсоленный кипяток. Когда они станут мягкими, обжарить в подсолнечном масле вместе с мелко нарезанными 4—5 стеблями зеленого лука и 2—3 листьями зеленого чеснока. Через 10—15 мин 1 столовую ложку муки и 1 чайную красного молотого перца развести водой и влить в чорбу. Варить еще 10 мин, а перед тем как снять с огня, прибавить 1 пучок мелко нарезанной зелени петрушки и, по желанию, немного мяты или укропа. Готовую чорбу заправить 2 яйцами и 1 стаканом кислого молока.

Бобы с маслом. Очистить 0,75 кг незрелых бобов и отварить в подсоленной воде. Посыпать мелко нарезанным укропом (полпучка) и залить 4 столовыми ложками разогретого масла. Подавать с кислым молоком.

Бобы по-польски. Очистить 0,5 кг молодых мелких бобов, промыть и опустить в кипящую подсоленную воду (1 стакан). Варить на умеренном огне, затем отцедить. Прибавить 1 чайную ложку сливочного масла, после чего тушить еще в течение 5—6 мин. Нарезать мелкими кубиками 2 крутых яйца. Смешать с 2 ложками молотых сухарей, обжаренных с 5—6 — масла. Приготовленной смесью посыпать бобы перед подачей на стол.

Зеленые бобы тушеные. Нарезать мелко 5—6 листьев зеленого лука и положить в кастрюлю. Влить 0,5 стакана подсолнечного масла, 1 — воды. Соль — по вкусу. Когда вода закипит, добавить 750 г незрелых бобов, нарезанных крупными кусочками. Варить на слабом огне до мягкости. Затем прибавить 5—6 мелко порубленных долек чеснока, по полпучка нарезанной зелени петрушки и укропа, 1 чайную ложку с верхом муки, разведенной холодной водой, и, если необходимо, не-

много горячей воды. Сверху уложить кружки красных томатов или ломтики лимона. Тушить до тех пор, пока не испарится вся вода. Подавать в холодном виде.

Бобы хня. Замачивать 500 г зрелых бобов в течение 10—12 ч. Затем удалить кожицу, протереть зерна руками, промыть в холодной воде и варить до мягкости. Обжарить 1 мелко нарезанную луковицу в 0,5 стакана подсолнечного масла, добавить 1 чайную ложку красного молотого перца и 1 столовую томата-пюре, развести отваром или водой и влить в бобы. Заправить петрушкой, укропом или черным перцем. Соль — по вкусу.

Бобы на сковороде. Подготовленные бобы отварить до готовности в кипящей соленой воде, положить на сковороду с маслом, добавить пассерованный зеленый лук, зелень чабера или петрушки, посыпать перцем и солью, залить взбитыми яйцами и довести до готовности в духовом шкафу. Подавать на той же сковороде. На 200 г бобов — 20 г зеленого лука, 30 г топленого масла, 2 яйца, 5 г зелени петрушки или чабера, перец, соль по вкусу.

Бобы нежно хрустящие. Подготовленные бобы положить в кастрюлю в разогретый жир и, помешивая, жарить в течение 1 мин. Влить воду, положить соль и закрыть кастрюлю крышкой. Тушить около 3 мин — пока бобы не станут ярко-зелеными. Затем снять крышку и тушить еще 5—6 мин. осторожно помешивая. Вода должна испариться, а бобы стать нежно хрустящими. На 400 г бобов — 2 столовые ложки растительного масла, 1 чайная — соли, 1/3 стакана воды.

Пащет из зрелых бобов. Обварить кипятком семена, по возможности удалить с них оболочку. Отварить в течение 1,5—3 ч (в зависимости от сорта) в воде, протереть через сито. Мелко нарезать свежий шпик, положить в кастрюлю и поставить на огонь, непрерывно помешивать. Когда жир растопится, в него мелко нарезанный лук, протертые отваренные бобы и намоченную в сливках булочку без корочки, влить 3 столовые ложки бульона с чабером или лавровым листом, посолить и поперчить. Остудить, добавить яйца по 1 при постоянном помешивании и взбить смесь до бела. Поставить на холодоупотребления. На 400 г бобов — 100 г шпика, 3—4 яйца, 4 стакана сливок, 1 головка лука, 1 булочка, 1 лавровый лист или чабер, перец, соль по вкусу.

В Китае овощные бобы Цаньдоу кушают и жареными на сухой сковороде (без масла), солеными и используют как начинку для пирожков. Муку, приготовленную из бобовых семян, используют при выпечке различных изделий, добавляя ее (до 2%) к пшеничной или ржаной.

Горох

1-летнее травянистое растение. Известен в культуре с древнейших времен — был обнаружен археологами в свайных постройках, относящихся к каменному и бронзовому векам. Давным-давно выращивается и является любимым овощным растением и в нашей стране. Корневая система гороха поверхностная, стебель полый, прямостоячий или лежащий. По высоте стебля сорта подразделяются на высокие (115—250 см), среднерослые (70—115 см), полукарликовые (45—70 см) и карликовые (ниже 45 см).

Листья перистосложные, с 1—4 парами листочков, заканчиваются усиками. Цветки обоеполые, белой окраски. Плод — боб. Различают сорта гороха с сахарными, или лущильными, бобами и мозговыми, или гладкими, семенами. У лущильных сортов на створках боба внутренней стороны образуется плотный пергаментный слой, который делает створки боба (лопатки) несъедобными, поэтому эти сорта возделывают на зеленый горошек для консервирования и использования в свежем виде. Овощной горох имеет зерно преимущественно мозгового типа — неправильной угловатой формы, с морщинистой поверхностью, реже — гладкое, круглое. Лучшие сорта — Неистощимый 195, Жегалова 112 (сахарные с мозговыми семенами). Карагинский 1053 (сахарный, округло-семенной). Альфа, Вега, Кубанец 1126, Превосходный 20, Юбилейный 1512 (лущильные, мозговые).

Горох — светолюбив, холодостоек, семена прорастают при 2—5° тепла, а всходы выдерживают заморозки до 6°. Оптимальная температура для прорастания семян — 18—20°. Во время прорастания горох поглощает большое количество воды, а в дальнейшем хорошо переносит кратковременную засуху, но не выдерживает чрезмерного переувлажнения и высокого уровня грунтовых вод. Лучше всего удается на средних супесчаных и легких суглинистых почвах. Горох можно выращивать после любых овощных культур (кроме овощей семейства бобовых). Семена перед посевом 2—3 ч намачивают в воде комнатной температуры, затем прогревают 5 мин в горячей (50°) воде. Охлаждают в холодной воде и сразу же высевают (рано весной, но в созревшую, хорошо подготовленную почву, в 2—3 срока с интервалом в 10 дней). Ранние посевы слабее поражаются плодовой гнилью. Способ посева — рядовой с междурядьями 15—20 см. Норма высева — от 16 до 24 г на 1 м² (зависит от сорта и крупности семян). Раскладывают семена в бороздки на расстоянии 6—8 см. Глубина заделки на тяжелых почвах — 4—5 см, на легких — 6—7. Горох выносит из почвы сравнительно мало питательных веществ — на плодородных почвах эффективность удобрений, вносимых под него, невысокая.

Уход — прополки, рыхления, поливы. Особенно необходимы поливы в фазе бутонизации и цветения. Когда растения достигнут высоты 10—12 см, возле крайних из них в ряду ставят кольшки и на

них натягивают шпагат, который будет служить опорой для растений.

Раннеспелые сорта гороха убирают через 40—50 дней после всходов, позднеспелые — 60—75. Сборы лопаточек производят по мере поспевания бобов через 3—4 дня, у сахарных сортов с мозговыми семенами — при сформировании горошины 7—8 мм в диаметре, что бывает заметно по бугоркам — вздутиям на створках боба. У сортов с гладкими семенами — по достижении горошинами величины пшеничного зерна. Лопатки сощипывают аккуратно, не повреждая растений. Одновременно снимают и переросшие лопатки, ибо, оставленные на растении, они задерживают образование новых и снижают урожай. Средний урожай лопаток — 1—1,2 кг с 1 м². Лущильные сорта на горошек начинают убирать, когда нижние бобы на растениях станут менять яркую окраску на более бледную и 70% бобов выполнены (тогда в зернах наибольшее количество со стадией молочной спелости горошины (ее диаметр — 8—9 мм). Появление белесого цвета сетки на бобах указывает на то, что горошек уже перезрел. Вылущенный горошек быстро теряет свои качества, и поэтому между уборкой и переработкой допускается разрыв не более 3 ч. Кратковременно его хранят в холодильнике (температура около 0°). Урожайность зеленого горошка — 1—1,2 кг/м². На зерно горох убирают, когда кожица становится твердой, его вылушивают, подсушивают. На семенные цели возделывают горох только при ранневесеннем сроке посева. Пространственная изоляция между сортами — 50 м на открытом месте, 20 — на защищенном.



Горох — самый богатый источник белковых веществ среди овощных культур. Обладает сахаропонижающим свойством. В зрелых семенах — до 35,7% белка. Калорийность гороха в 1,5—2 раза выше, чем у других видов овощей и картофеля.

Недозрелое зерно лущильного гороха — сочное и сладкое (зеленый горошек), в нем — 18—22% сухого вещества, 4,8—7% сахара, 4,8—5,2% белка, 25—38 мг аскорбиновой кислоты, 1—1,7 мг каротина на 100 г сырой массы, витамины группы В, РР, натрий, калий, кальций, фосфор, железо, оно является ценным источником незаменимой аминокислоты лизина, который особо необходим для молодого растущего организма.

Семена гороха при созревании сморщиваются. Используются они в основном как столовые — для приготовления супов, салатов и других блюд.

Яйца с зеленым горошком. Отцеженный горошек смешать с майонезом, добавить сахар и соль по вкусу. Выложить в плоскую салатницу, посыпать натертым на мелкой терке сыром, украсить листочками петрушки. Обложить салат половинками

сваренных вкрутую яиц. На 1 банку зеленого горошка — 6 яиц, 100 г твердого сыра, 2—3 столовые ложки майонеза, зелень петрушки, сахар, соль.

Сельдь с зеленым горошком и огурцами. Сельди, предварительно замоченные в чае или молоке, очистить и нарезать порциями. Зеленый горошек соединить с натертыми на крупной терке яблоками и луком, добавить майонез, сметану, сахар, соль по вкусу и перемешать. Массу выложить горкой на крупную тарелку, вокруг поместить кусочки сельди, дольки яиц, огурцов, маслины. На 400 г зеленого горошка — 3—4 сельди, 2—3 сваренных вкрутую яйца, 2 яблока, 2 луковицы, 3 ложки майонеза, 2 — сметаны, 3 огурца, 8 маслин, сахар, соль.

Гороховый суп. Сухой горох сварить до готовности, протереть через редкое сито, поджарить в кастрюле с растительным маслом, развести кипяченой водой, положить покрошенных малосольных огурчиков и прокипятить.

Гороховый суп-пюре. В кастрюлю насыпать гладкосеменной горох, налить воды и варить, время от времени подливая немного воды. Петрушку, лук порезать и слегка поджарить на сливочном масле, всыпать чуть-чуть муки и еще немного подержать на огне. Разваренный горох протереть через дуршлаг, смешать с овощами, развести кипяченой водой до густоты сметаны, по вкусу посолить и вскипятить. Суп едят со сметаной. Можно заправить его желтком, разведенным в сливках. Хорошо подать отдельно гренки. На 1 стакан гороха — 1 петрушка, 1 луковица, 1 столовая ложка масла для обжарки овощей, 0,5 — муки, 0,5 стакана сметаны (или 1/4 — сливочного и желток), соль, перец по вкусу.

Гороховый салат с яблоками. Отваренный горох смешать с нарезанными очищенными яблоками и вареной морковью. Посолить и заправить сметаной или майонезом. На 200 г сухого гороха — 4—5 корнеплодов моркови и 2 яблока.

Суп с зеленым горошком. Поджарить в кастрюле мелко нарезанный лук и ветчину. Влить 3/4 л бульона, добавить горошек, щепотку соли. Около 30 мин варить на медленном огне, затем всыпать макароны. Готовый суп приправить сливочным маслом и натертым сыром. На 500 г зеленого горошка — 200 г мелких макарон, 50 г сливочного масла, 1 луковица, 3 столовых ложки тертого сыра, соль.

Бабка гороховая с творогом. Консервированный зеленый горошек протереть. Смешать с манной кашей, протертым творогом, маслом, сахаром, яйцом, посолить. Затем положить в формочки, предварительно смазанные жиром и посыпанные сухарями. Выпекать в духовке. Подавать со сметаной.

Гороховые оладьи с яблоками и киселем. В теплой воде растворить сахар, соль, дрожжи, посыпать просеянной гороховой мукой и немного пшеничной. Перемешать до образования однородной массы. Поставить на 1 ч в теплое место. Когда тесто подойдет, добавить яблоки, нарезанные мелкими кубиками, размешать. Выпекать как обыкновенные оладьи. Подавать с густым фруктовым киселем.

Пирожки с горохом. Сделать тесто так, как для обыкновенных пирожков, а фарш приготовить из отварного гороха, пропущенного через мясорубку с сливером и луком. Пирожки выпекать в духовке или жарить с маслом.

Гороховые вареники. Смешать гороховую и пшеничную муку, добавить яйцо, воду, чтобы получилось густое тесто. Раскатать и делать обычные вареники с фаршем из мяса или ливера. Отварить в соленой воде и подавать с жареным луком. На 0,5 стакана гороховой муки — столько же пшеничной, 1 яйцо, 1 кг мяса или ливера, 100 г репчатого лука, 50 г свиного сала.

Тушеный горох с морковью. Очень мелко нарезать или натереть на терке морковь, сварить, но пусть она будет жестковата. Горох отварить отдельно в соленой воде так, чтобы он не разварился. Положить в кастрюлю вместе морковь и горох, масло, нарезанный мелко укроп, чуть-чуть сахарного песка, соль, долить бульоном и варить до готовности. На 1 стакан гороха — 2 крупных корнеплода моркови, 1 столовая ложка муки, 1 — сливочного масла, 2 чайные — сахарного песка, соль, укроп по вкусу.

Зеленый горошек с гренками. Сначала нужно приготовить гренки: нарезать белый хлеб квадратиками (треугольниками, кружочками). Смешать молоко, яйца и сахарный песок, немного взбить. Гренки смочить в этой смеси и слегка обжарить в кипящем сливочном масле до золотистой корочки. Высыпать из банки зеленый горошек в кастрюлю, дать закипеть и мгновенно снять. Выложить на блюдо или тарелку, облить разогретым сливочным маслом, сверху положить яйца, сваренные в мешочек. Все блюдо обложить по кругу готовыми гренками. На 1 банку зеленого горошка — 1—2 столовые ложки сливочного масла, 1 чайная — сахарного песка, 2 яйца. Для гренков — 0,5 булочки, 1 яйцо, 0,5 стакана молока, 3—4 чайные ложки сахарного песка.

Салат из зеленого горошка. Зеленый горошек, мелко нарезанный лук, натертые на крупной терке яблоки, рубленые яйца смешать с майонезом, заправить солью и сахаром. Массу выложить горкой в салатницу, украсив нарезанными и уложенными в виде цветка красным сладким перцем и кружками яйца. На 300 г зеленого горошка — 1—2 яблока, 1 луковица (или лук-порей), 2 сваренных вкрутую яйца, 2—3 столовые ложки майонеза или сметаны, 1 стручок красного маринованного сладкого перца, сахар, соль.

Суп "Огородник". Распустить в кастрюле 100 г масла, положить на него 5 нарезанных свежих огурцов, 6 кочерыжек от кочанного салата, 3 луковицы, 200 г зеленого горошка, несколько листьев майорана, нарубленной зелени петрушки, кервеля, посолить, прибавить немного перца, потушить все в течение полутора часов. Между тем отварить 400 г свежего зеленого гороха, хотя и перезревшего, протереть через сито и развести кипятком так, чтобы был 1 л напара. Парвар вскипятить еще раз, заправить 2 растертыми добела желтками.

Коровий горох (вигна)

1-летнее растение. В диком состоянии неизвестен. Родина — Индия. Возделывался как овощ в ряде стран Европы, Америке, Азии, в СНГ — в Закавказье, на Северном Кавказе, на юге Украины, в Средней Азии. Имеется большое число культурных форм кустовых, полукустовых, стелющихся и вьющихся, коловых. В Китае широко распространена вигна со спаржевыми мясистыми бобами, достигающими 1 м длины под названием Дучжа, Фанду, Гонду и др. Листья вигны крупные, тройчатые, длинночерешковые, темно-зеленые, блестящие. Цветки розовые, фиолетовые, беловатые, желтовато-зеленые, по 2 цветка на цветоножке.

Плод — боб длиной до 1 м, цилиндрический или линейный, узкий (шириной 1,5 см), светло-зеленый с красноватыми пятнами, с 18—28 семенами.

Корневая система довольно развита. Растения хорошо растут на любых, даже кислых и карбонатных, почвах. Коровий горох — тепло- и влаголюбивое растение. Семена прорастают с поступлением 12—10°, быстрее — при 15—20°. Всходы сильно страдают даже от пониженных температур до 5°. Вегетационный период у скороспелых сортов — 80—100 дней. Ранние сорта обычно кустовой формы, а поздние (наиболее урожайные) — вьющиеся. По сравнению с обыкновенной фасолью бобы вигны более волокнистые, но преимущество последней в большей жаростойкости и способности плодоносить в самые жаркие месяцы лета — в июле-августе, когда обыкновенная фасоль страдает от перегрева.

Сеют вигну в конце апреля — начале мая широкорядным способом с междурядьями 50—60 см, в ряду — на 15—20 см. Глубина заделки — 4—6 см. Норма высева — 2,5—3 г/м². Поздние вьющиеся сорта выращивают на шпалерах; ширину междурядий при этом увеличивают до 70—80 см, расстояние между растениями в ряду — 25—30 см.

Уход — прополки, рыхления, поливы. В фазе завязывания бобов растения подкармливают органическими удобрениями (коровяк 1:10; навозная жижа 1:5), расходуя 1 ведро питательного раствора на 1 м² посева.

Уборку зеленых бобов проводят неоднократно в течение 30—45 дней. Урожайность позднеспелых сортов достигает 1,5 кг с 1 м².



Семена коровьего гороха обладают хорошими вкусовыми качествами, приятной ароматичностью, хорошей развариваемостью, высокой питательностью (содержат 24—28% белка, крахмал, 1,5—2% жира), легки для пищеварения. Семена используют в супах и различных закусках. Незрелые сочные зеленые бобы "спаржевых" сортов едят отваренными в солевой воде (без добавления соды). Они идут на приготовление различных диетических блюд. Зеленые бобы можно солить, консервировать, сушить. В сыром виде их есть нельзя. В бобах содержится вещество, которое, подобно инсулину, помогает снизить содержание сахара в крови у больных сахарным диабетом. Чай из бобов является лечебным средством при болезни сердца и почек. Зеленая масса отличается высокой питательностью и переваримостью, хорошо поедается всеми видами скота, кроме лошадей. Вьющиеся сорта вигны декоративны и могут быть использованы в озеленении балконов, веранд, беседок, высажены вдоль изгороди, возле хозяйственных построек.

Лобия

(гиацинтовые бобы, долихоз обыкновенный)

травянистое 1-летнее растение семейства бобовых. Древнее культурное пищевое и кореловое растение; в диком виде неизвестно. Возделывается главным образом в тропических и субтропических районах Азии и Африки, в Америке, Западной Европе, в Закавказье, Средней Азии, Крыму, Молдавии, на Северном Кавказе и юге Украины. Иногда лобию ошибочно считают одним из видов фасоли или коровьим горохом, основываясь на внешнем сходстве растений.

Стебель вьющийся, высотой 100—150 см. Хорошо облиственный; листья тройчатые, крупные, цветки крупные, душистые, белые, красноватые или пурпурные в пазушных кистевидных соцветиях. Плод — боб длиной 4—9 см, изогнутый, с 3—4 крупными семенами. Корневая система хорошо развита.

Лобия — требовательная к теплу и свету, засухоустойчивая и неприязнательная к почве культура. Селекционных сортов нет, выращивают местные формы. Vegetационный период скороспелых форм — 76—90 дней, позднеспелых — 130—160. Высевают лобию в 3-й декаде апреля, когда минует опасность заморозков. Способ посева — рядовой при ширине междурядий 45—50 см. Расстояние между растениями в ряду — 10—12 см. Норма высева — 3,5—4,5 г/м². Глубина заделки — 4—5 см.

Уход — прополки, рыхления, поливы. Цветение лобии растянутое, продолжается до глубокой осени, поэтому созревание зерна неравномерное.

Урожайность — 0,2—0,3 кг/м².



В пищу ищут незрелые бобы и зрелые семена, содержащие большое количество белков.

Зеленая масса и сено — ценный корм для овец и крупного рогатого скота.

Нут культурный (бараний горох, пузырник)

1-летнее травянистое растение со стержневой корневой системой. Родина — Азия. С древнейших времен его возделывают в Индии, Пакистане, странах Средиземноморья, Мексике и др. В СНГ посевы его незначительны. Растение высотой 20—70 см с

непарноперистыми (по 11—17 шт.) мелкими листьями, опушено железистыми волосками, выделяющими щавелевую, лимонную и яблочную кислоты. Цветки одиночные, мелкие, розовые или красные. Плод — боб с 1—2, реже 3—4 угловатыми семенами (напоминающими голову барана) разнообразной окраски. Масса 1000 семян — 200—300 г. Vegetационный период — 70—90 дней.

Нут свето- и теплолюбив — более, чем горох. Солеустойчив. Семена начинают прорастать с наступлением 3—4°, всходы могут появиться при 5—6°. Оптимальная температура для прорастания — 9—12°. Молодые растения выдерживают заморозки 6—8°. Во время цветения и плодообразования необходимо тепло. Наиболее благоприятна для цветения умеренно жаркая погода (24—25°) и достаточный запас влаги в почве. В холодную и сырую погоду бутоны и цветки опадают и растения не завязывают бобов. Сорта — Краснокутский 195, Совхозный, Юбилейный. Нут — одна из самых засухоустойчивых культур и не поражается гороховой зерновкой, удается на засоленных почвах. Сеют его в ранние сроки по схеме 50+20 см или рядами на расстоянии 30—45 см один ряд от другого, в ряду — 6—8 см. Норма высева — 1—1,5 г/м². Глубина заделки — 6—8 см.

Уход — прополки и рыхления междурядий, в засушливую погоду — полив.

Убирают бобы с наступлением технической спелости. Созревая, они не растрескиваются. Но перезревая опадают. Урожайность 3—5 кг/м².



Пищевые достоинства нута очень высокие. В его семенах — до 30% белка, до 7% жира, свыше 60% безазотистых экстрактивных веществ, витамин В₁. Семена используют непосредственно в пищу для приготовления супов, винегретов, салатов и для производства кондитерских изделий, макарон, консервов, суррогата кофе. В Индии на посевах нута собирают щавелевую кислоту.

Фасоль

1-летнее травянистое растение. В культуре около 20 видов. В СНГ возделывают 2 вида — фасоль обыкновенную и маш (золотистую). В небольших размерах высевают лимскую и многоцветковую. Перспективна фасоль тепари и адзуки. Овощную и консервную продукцию дают обыкновенная и лимская фасоль.

Овощные сорта фасоли имеют сахарный боб — лопатку желтой (восковой), зеленой различных оттенков, пестрой (желто-фиолетовой) окраски.

В недозрелых бобах фасоли — до 6% белков, в сухих зеленых семенах — около 20%, которые легко усваиваются организмом. По количеству белка фасоль приближается к мясу и превосходит рыбу. В фасоли имеется достаточное количество триптофана, до 5% лизина, 8,5% аргинина, тирозин и гистидин (около 3% каждого), 20—30 мг аскорбиновой кислоты, 0,4—1 мг каротина на 100 г сырого вещества, калий, кальций, фосфор, железо, витамины группы В, РР.

Фасоль требовательна к теплу. Всходы погибают при 0—5°. Завязывание бобов происходит с наступлением 15°.

Различают овощные, или сахарные, и зерновые сорта фасоли. У овощных в пищу используют недозрелые бобы — “лопатку” либо недозрелые семена. Такие сорта называют спаржевыми. Районирован сорт овощной фасоли Щедрая, а зерновой — Краснодарская 6. К овощным сортам относятся Олтын, Сакса без волокна 615, Харьковская белосемянная Д-45, Цанава 3, Читис Кверцха, Юбилейная 27.

Период от всходов до созревания семян у различных сортов — от 70 до 90 дней. Овощную фасоль размещают на 2-й год после капусты или другой культуры, под которую вносили органическое удобрение. Можно высевать ее в междурядьях плодового сада и медленно растущих культур, например, спаржи, а также повсеместно с кукурузой, картофелем. Возвращать фасоль на прежнее место можно не раньше чем через 4 года. Хорошо растет на легких суглинистых и супесчаных почвах.

Фасоль очень отзывчива на калийное удобрение. При недостатке калия в почве на листьях появляются желтые пятна, растения заболевают грибковыми и бактериальными болезнями. Поэтому весной, перед боронованием, надо посыпать почву золой из расчета 400 г на 1 м² огорода.

Сеют фасоль в конце апреля — начале мая, когда минует опасность весенних заморозков. Скороспелые сорта можно высевать в первой половине июня повторной культурой. Способ посева рядовой с расстоянием между рядами 45—50 см и ленточный по схеме 50+20 см в ряду, между растениями — 10—12 см. Норма высева — 8—12 г/м². Глубина заделки семян — 5—6 см.

Уход за посевами состоит из рыхлений междурядий, прополки сорняков, 3—5 поливов, борьбы с болезнями и вредителями, подкормок. С появлением корки — боронование до и по всходам.

Уборку зеленых бобов — лопаток у сахарных сортов проводят выборочно, по мере созревания, через 2—3 дня. Начинают уборку по достижении семенами размера пшеничного или чечевичного зерна (через 8—10 дней после образования завязи), у полусахарных сортов несколько раньше (у них лопатка быстрее грубеет).

Уборку фасоли на незрелое зерно (для консервирования) проводят, когда семя в лопатке будет величиной с просыное зерно и вздутий снаружи на лопатке не обнаружено. Собирают вручную в несколько сроков с интервалами 3—6 дней. Бобы отделяют от растения нажимом ногтя большого пальца на плодоножку боба — лопатки. Собирают в небольшую тару и, как скоропортящийся продукт, используют в день уборки. Фасоль на зерно убирают за один прием, когда большинство бобов созреет. Их срезают вместе со стеблями, просушивают, а затем обмолачивают.



В недозрелых бобах фасоли — 6% белка, в зрелых зернах — 2,2—4%. Белок фасоли имеет достаточное количество триптофана, до 5% лизина, 8,5% аргинина, тирозин и гистидин (около 3% каждого), 20—30 мг аскорбиновой кислоты, 0,4—1 мг каротина на 100 г сырого вещества, калий, кальций, фосфор, железо, витамины группы В, РР.

Благодаря тому что фасоль богата калием и другими минеральными солями, ее применяют в диетическом питании против атеросклероза и нарушений ритма сердечной деятельности.

В традиционной медицине настои и отвары стручков используют при заболеваниях почек, ревматизме, гипертонической болезни и нарушениях солевого обмена.

Из фасоли можно приготовить много вкусных, питательных блюд. В готовом виде ее можно подавать как отдельное блюдо или гарнир к мясу либо рыбе. Перед варкой фасоль следует перебрать, удалить посторонние примеси и испорченные зерна, тщательно промыть; вслед за этим, чтобы фасоль быстрее и равномернее разваривалась, ее замачивают в холодной воде 3—4 ч (не больше). Вода после замачивания фасоли приобретает неприятный запах, поэтому ее сливают. Замоченные зерна варят в свежей несоленой воде, а соль добавляют лишь в конце варки, ибо разваривание в соленой воде происходит значительно медленнее. В жесткой воде фасоль варится дольше, чем в мягкой.

Пахнет из фасоли. Отварить фасоль и обжарить на сковороде до румяного цвета, пропустить через мясорубку, добавить мелко порубленный лук, соль, перец, сметану. Затем растопить до мягкости масло или маргарин (количество по вкусу),

вылить в паштет и взбить деревянной ложкой до пышности. Перед подачей на стол украсить зеленью или солениями. На 1 стакан фасоли — 1 головка лука, 2 столовые ложки растительного масла, 1 — сметаны, немного масла или маргарина.

Фасоль в масле. Фасоль отварить, затем обжарить на сковороде с маслом до образования румяной корочки, добавить поджаренный лук, соль, перец; перемешать, охладить. На стакан фасоли — 1 головка лука, 2 столовые ложки растительного масла.

Фасоль с картофелем. Сварить отдельно фасоль и картофель. Сваренный картофель нарезать ломтиками, поджарить и смешать с фасолью. Добавить сметану, мелко нарезанный, поджаренный лук, томат-пюре, соль, перец. После этого еще раз перемешать, кастрюлю накрыть крышкой и поставить в духовой шкаф или на легкий огонь. На 1 стакан фасоли — 500 г картофеля, 2 луковицы, по 2 столовые ложки сметаны, томата-пюре и масла.

Фасоль, с орехами. Фасоль сварить, положить нарезанный репчатый лук и дать закипеть. Ядра грецкого ореха истолочь, добавить в фасоль, посыпать солью, перцем и размешать деревянной ложкой, переложить в салатник и перед подачей к столу посыпать рубленой зеленью. На 1 стакан фасоли — 50 г ядра грецкого ореха, 1 головка репчатого лука или 75 г зеленого.

Лопатки фасоли с ореховым соусом. Лопатки очистить от жилок, промыть в холодной воде, нарезать дольками и отварить в кипящей подсоленной воде 15—20 мин. Сваренную фасоль откинуть на сито или дуршлаг, дать стечь воде, после чего переложить фасоль в салатник и залить подготовленным ореховым соусом.

Ореховый соус к зеленой фасоли. Ядро грецкого ореха истолочь с чесноком и добавить соль, молотый красный перец, мелко нарезанные лук и зелень кинзы (или петрушки). Все это перемешать и развести уксусом.

Котлеты из фасоли с грибным соусом. Сваренную фасоль смешать с замоченным в молоке хлебом, пропустить через мясорубку, добавить сырые яйца, соль и тщательно вымешать. Из полученной массы разделить котлеты, обвалить их в сухарях и обжарить на сковороде, разогретой с маслом. Подавать с грибным соусом. На 2 стакана фасоли — 50 г белого хлеба, 1/4 стакана молока, 2 яйца, 20 г сухих грибов, 1—2 столовые ложки муки, 2 — сухарей, 3 — масла.

Запеканка из фасоли и картофеля. Сваренные отдельно фасоль и картофель пропустить через мясорубку, добавить соль и перемешать. Половину полученной массы поместить на смазанную маслом сковороду, разровнять. Положить поджаренный лук, накрыть его остальной массой, снова разровнять, сбрызнуть маслом и запечь. На 2 стакана фасоли — 500 г картофеля, 2 головки лука, 2 столовые ложки масла.

Салат из фасоли с помидорами. Фасоль тушить в небольшом количестве воды до готовности. Остудить. Соединить с помидорами, нарезанными ломтиками, посолить и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. Заправить растительным маслом. На 500 г фасоли — 1/2 стакана воды, 5 помидоров, пучок петрушки, 2 столовые ложки растительного масла, соль по вкусу.

Фасоль по-ориентальски. Замочить 1/2 стакана фасоли на 12 ч, затем отварить в той же воде 100 г корейки, обжарить на сковороде. Добавить 2 столовые ложки жира, 1 — томата-пюре, 2 мелко нарезанные дольки чеснока, 1/2 мелко нарезанной луковицы, 1/2 стручка маринованного перца и, тщательно перемешивая,

обжарить. Когда фасоль станет полумяжкой, добавить крупно нарезанный картофель (1 шт.) и положить в ранее приготовленный соус из корейки. Тушить до готовности. Подается в суповой тарелке.

Суп из стручков зеленой фасоли. Очищенную от жилок и нарезанную фасоль (можно консервированную) сварить в подсоленной воде с морковью и корнями петрушки, нарезанными кружочками. К муке, поджаренной на сливочном масле до золотистого цвета, прибавить лук и петрушку и, помешивая, опустить на 3—5 мин в кипящий суп. Заправить перцем, сметаной, уксусом. В самом начале варки фасоли в кастрюлю можно положить мясо или кости и прибавить для вкуса немного чеснока. На 600 г стручковой фасоли — 200 г моркови и корней петрушки, 2 столовые ложки муки, 3 — сливочного масла, 1 луковица, щепотка рубленой зелени петрушки, 1 стакан сметаны.

В Грузии отваренную фасоль, политую сырым яйцом, тушат с орехами (лобио). В Армении отваренную фасоль засаливают в бочках вместе с капустой, перцем и некоторыми пряными растениями.

Бобы фасоли можно заготовить в соленом или сушеном виде. Засаливают сырые бобы в стеклянной посуде. Соли требуется 4% от веса бобов. Перед едой соленую фасоль опускают на 5—10 мин в горячую воду. Для сушки овощной фасоли бобы ианизывают на нитку, опускают на несколько минут в кипящую соленую воду, а затем сушат в проветриваемом помещении.

Чечевица обыкновенная

1-летнее древнейшее травянистое растение, известное в культуре за 2000 лет н. э. В Средней Азии и Закавказье ее возделывают с незапамятных времен. Распространена во многих странах Европы, Азии, Северной Африке, на Украине, в Поволжье, Армении, Таджикистане. В Пензенской, Саратовской областях. Стебель прямой или полустелющийся, маловетвистый, высотой 20—55 см. Листья сложные, парноперистые с 3—8 парами узких листочков, светло-серо- или темно-зеленые, заканчиваются усиками длиной от 1 до 60 мм. Цветки мелкие, белые, розовые, фиолетово-синие, расположены по 1—3 на цветоносе в пазухах листьев, одноцветные или с рисунком, размером от 2 до 9 мм. Масса 1000 семян — 30—60 г. Вегетационный период — 75—115 дней. Сравнительно засухоустойчива и холодостойка. Всходы переносят кратковременные заморозки до 5°. Лучше растет с наступлением 17—22°. В начале фазы роста и развития к влаге предъявляет повышенные требования. Семяздоли на поверхность не выносятся. До цветения растет очень медленно. Как зацветет (через 40—45 дней после всходов), начинает усиленно расти и ветвиться. Лучшие почвы — рыхлые суглинистые и супесчаные, богатые изве-

тью; на кислых и солонцеватых — малоурожайна. Растение самоопыляемое. Можно размещать после любой овощной культуры, кроме бобовых. Является хорошим предшественником для последующих культур. Сорта — Техас, Днепровская 3, Петровская 4/105, Краснодарская 460, Пензенская 14, Петровская, Юбилейная и др. Чечевица отзывчива на фосфорные и калийные удобрения, особенно серно-кислый калий (15—20 г/м²).

Высевают чечевицу рано весной рядовым способом с шириной междурядий 25—30 см или по схеме 50+20 см (в ряду на 4—4 см). Норма высева — 4—5 г/м² Глубина заделки — 4—5 см. После посева почву прикатывают, что способствует получению дружных всходов.

Уход — прополки, рыхления, поливы (до начала цветения редко, затем регулярно, пока не завяжутся бобы).

Уборку начинают с побурением бобов в нижней и средней части растения и началом растрескивания самых нижних, что позволяет избежать потерь наиболее ценных семян. Семена верхних еще зеленых бобов дозаривают в валках, предварительно постелив под них пленку. После подсушивания бобы обмолачивают легким постукиванием палкой. Через 2—3 дня обмолот повторяют.



Чечевица имеет высокую пищевую ценность. В зрелых семенах ее от 23 до 32% белка, до 60% крахмала, до 2,5% жира, витамины В₁ и В₂. Зерно крупносеменной чечевицы мелкот на крупу и муку, используемые в кулинарии, при производстве хлебных, колбасных и кондитерских изделий, консервов.

Из чечевицы можно приготовить вкусные блюда. Подготовка ее перед варкой такая же, как и фасоли.

Чечевица с курагой. Чечевицу варить 1—1,5 ч. Затем мелко нарезанный репчатый лук вместе с курагой (предварительно замоченной в течение 15 мин в теплой воде) поджарить с маслом, добавить соль, перец и переложить все это в кастрюлю с отваренной чечевицей. Туда же положить очищенные и пропущенные через мясорубку грецкие орехи. Варить эту массу 10—15 мин. Подавая на стол, посыпать сверху мелко нарезанной зеленью кинзы или петрушки. На 1 стакан чечевицы — 50 г кураги, 1—2 головки репчатого лука, 25 г очищенных грецких орехов, 2—3 столовые ложки растительного масла.

Пюре из чечевицы. Чечевицу сварить на слабом огне, слить оставшуюся воду, положить соль, размешать и пропустить через мясорубку или протереть через сито. Затем добавить мелко нарубленный и поджаренный на масле лук и снова хорошо перемешать. На 1 стакан чечевицы — 1 головка лука, 2 столовые ложки масла.

Чечевица с маслом, томатом и луком. Чечевицу сварить. Перед окончанием

варки посолить. Оставшуюся воду слить. Чечевицу заправить маслом. Можно поджаренным луком. Для этого 1 луковицу среднего размера нарезать и поджарить с небольшим количеством масла. Остальное масло положить непосредственно в чечевицу.

В томате с луком чечевицу готовят так же, только в поджаренный лук добавляют 3—4 столовые ложки томата-пюре и дают прокипеть. А в сметане — как и с одним луком: в поджаренный лук добавить 1/2 стакана сметаны и дать закипеть. На 1 стакан чечевицы — 2 столовые ложки масла.

Чечевица, тушенная с копченой грудинкой. Чечевицу замочить в холодной воде 3—4 ч, затем воду слить. Грудинку обварить кипятком и нарезать тонкими ломтиками. Нашинковать лук и слегка поджарить его вместе с грудинкой. После этого чечевицу и грудинку поместить в кастрюлю, залить стаканом воды или бульоном, добавить томат-пюре, соль, перец, лавровый лист и, накрыв кастрюлю, тушить 30 мин. Перед подачей на стол выложить чечевицу на тарелку горкой и посыпать рубленой зеленью петрушки или укропом. На 1 стакан чечевицы — 150 г грудинки, 2 головки лука, 1 столовая ложка томата-пюре.

Чечевица вареная. Чечевицу сварить в мягкой подсоленной воде (или предварительно замочить) до полуготовности, переложить в другую кастрюлю, посолить по вкусу и доварить, подлить воды столько, чтобы она едва покрывала чечевицу. Затем воду слить, положить в кастрюлю 1—2 столовые ложки говяжьего жира, 1 — поджаренного лука. Поварить еще 15 мин и подать к столу отдельно или с мясом.

Суп из чечевицы. Чечевицу намочить на 3—4 ч в холодной воде, откинуть на некоторое время для набухания, промыть. Варить 5—7 мин в небольшом количестве воды, добавляя ее понемногу по мере испарения. Затем еще раз чечевицу промыть холодной водой и варить суп с добавкой картофеля, поджаренного лука и зелени. Суп заправляют сметаной. Истари люди заметили, что чечевичный суп повышает работоспособность, улучшает самочувствие.

Чина посевная (зубок)

1-летнее травянистое растение. Культивируется во многих странах на зерно; в СНГ — на Северном Кавказе, в Закавказье, лесостепных районах, в Поволжье, Курской, Воронежской, Челябинской областях, Татарии и Башкирии, в Западной Сибири и Средней Азии. Стебель голый, 4-гранный, слабый, лежащий или прямой, высотой 30—50 см и более. Листья 1-парноперистые, реже 2—4-парные, продолговато-ланцетовидные и ланцетные. Соцветие из 1, реже 2 крупных цветков белой, сине-лиловой, желтой или розовой окраски, расположенных на длинных цветоножках. Самоопылитель. Плод — 2-крылый боб с 2—5 семенами неправильной формы, чаще всего 4-граммового клина, по виду напоминающего зуб. Масса 1000 семян крупносеменных сортов — 250—600 г, мелко-

семянных — 50—100 г. Сорта: Степная 12, Степная 21 — крупносемянные; Кинельская 7, Красноградская 1 — мелкосемянные.

Чина — малотребовательная к почвам, засухоустойчивая и относительно морозостойкая культура. Всходы ее переносят кратковременные заморозки до 6—8° (лучше, чем горох и чечевица). Вегетационный период — 110—115 дней. Отзывчива на фосфорные (ускоряют зацветание, повышают урожай) и калийные удобрения (способствуют дружному цветению и более выровненному созреванию). Азотные удобрения вносить не надо — они приводят к более мощному развитию вегетативной массы и неравномерному созреванию семян. Весной под боронование необходимо заделывать древесную золу (400 г/м²). Сеют чину очень рано весной в хорошо подготовленную почву рядовым способом на расстоянии 20—30 см один ряд от другого или по схеме 50+20 см (в ряду на 5—6 см). Норма высева семян — 13—14 г/м². Глубина заделки на легких почвах — 6—8 см, тяжелых — 4—5.

Уход — прополки, рыхления, при необходимости поливы. Убирают чину на зерно с пожелтением 75% бобов, доваривают в валках, затем обмолачивают. Урожайность высокая — 0,3—0,4 кг/м².

Чина — ценный пищевой продукт, в семенах ее — свыше 30% белковых веществ.

Все кулинарные рецепты, которые рекомендуются относительно гороха, хороши и для чины.



КУКУРУЗА САХАРНАЯ

Кукуруза сахарная — 1-летнее растение семейства мятликовых. Родина — Южная Америка. В Европу и другие страны ввезена в 16 в. В СНГ выращивают почти повсеместно. По питательности и вкусовым свойствам сахарная кукуруза занимает одно из первых мест среди овощных культур. Кто хоть раз попробует отваренный початок кукурузы, намазанный маслом и солью, тот не откажется от вторичного употребления такого лакомства. Недаром говорят: «Кукурузные початки и питательны, и сладки».

Стебель прямой, высокий (0,8—3 м), мясистый, сравнительно хорошо облиственный. Скороспелые сорта низкорослые, позднеспелые — высокорослые. Растение 1-домное, раздельнополое. Мужское соцветие — развесистая метелка на верхушке стебля, в которой рыхло расположены колоски. Женское соцветие — початок, представляющий собой длинную, толстую, выполненную ось, в ячейках которой сближенными продольными рядами сидят попарно колоски. Зацветает кукуруза на 45—90-й день (в зависимости от сорта) после всходов, мужские цветки появляются на 3—5 дней раньше женских. Период от цветения женских цветков до молочной спелости зерна — 20—25 дней. Фаза молочной спелости длится от 2 дней до 5. От молочной до биологической спелости проходит 40—60 дней. Початок выходит из пазухи листа. Опыление происходит с помощью ветра, в результате чего на початке образуется 8—10—12 и более рядов зерен. Зерно округлой, клиновидной, вытянутой и удлинённой формы желтой или белой окраски. Но имеются формы с оранжевой, розовой, красной и черной окраской. Сахарная кукуруза отличается от зубовидной и кремнистой более нежными тканями листа и початков.

Наиболее распространены сорта Заря, Кубанская консервная 148, Тираспольская скороспелая 33, гибрид Юбилейный 427. Растение короткого светового дня. Сахарная кукуруза — влаго-, свето- и теплолюбивая культура. Семена прорастают с наступлением 8—10°. Всходы повреждаются заморозками в 2—3°. По сравнению с зерновой кукурузой сахарная менее засухоустойчива.

Наиболее подходящие почвы — легкие, плодородные, с хорошей аэрацией, суглинистые и супесчаные. Следует избегать пониженных, плохо дренированных, заболоченных, а также тяжелых суглинистых и солонцеватых почв.

Выращивать можно по любому предшественнику основной культурой и как уплотнитель огурцов, физалиса, перца и др. Под осеннюю перекопку почвы заделывают 2—3 кг/м² перегноя, а 25—30 г суперфосфата, 20—25 г калийной соли — весной. Рано весной почву рыхлят на 8—10 см, затем боронуют. Сеют кукурузу в пору устойчивого тепла (20—30 апреля) квадратно-гнездовым способом 60×60 см, 70×70 см с оставлением в гнезде после окончательного прореживания 2 растений. На 1 м высевают 2 г семян. Глубина заделки — 5—6 см при ранних, 8—10 см — оптимальных сроках.

Уход — прополки, рыхления, увлажнения (особенно в период цветения и налива зерна), окучивания после полива или дождя. Первое прореживание растений проводят при появлении 1—2-го листа, окончательное — в фазе образования 3—4 листьев. В фазе 7—8 листьев растения целесообразно пасынковать. По достижении ими 30—40 см высотой растения подкармливают раствором коровяка (1:10), навозной жижей (1:3—5) или куриным пометом (1:15). Для лучшей осемененности початков в фазе цветения встряхивают метелки в безветренную погоду, т. е. дополнительно опыляют початки.

Убирают початки в фазе молочной спелости зерна. В этот период на наружных слоях обертки появляется усыхающая кромка шириной около 1 мм, верхние ее слои менее влажные и туго облегают початок, пестичные нити у самой его вершины слегка буреют, но еще не ссыхаются. Зерно выполнено, плотно смыкает ряды и приобрело соответствующую сорту окраску до самой вершины початка. Если надавливать ногтем, оболочка зерна лопается, из нее выделяется зародыш и вытекает молоч-

но-белая жидкость. Убирают початки в 2—3 приема. Лучше всего убирать початки рано утром или после полудня. Снятые початки при высокой температуре быстро теряют значительную часть сахара. Кроме того, сахар переходит в крахмал. Поэтому очень важно сократить время между уборкой и использованием початков. Урожай кондиционных початков без обертки — 0,8—1 кг на 1 м².

В случае кратковременного хранения свежих початков поддерживают температуру около 0°, длительного — замораживают. За сутки после уборки зерно сахарной кукурузы теряет 50% с наступлением 30° и 17% — при 10°.

Выращивая на семена, устанавливают пространственную изоляцию от других сортов и гибридов сахарной и зерновой кукурузы на открытом месте 2000 м, на защищенном — 600 м. В период восковой спелости удаляют нетипичные и больные растения. Уборку проводят в фазе пожелтения и начала подсыхания початка.

Используют сахарную кукурузу различно.



Кукуруза в початках отварная. Кукурузные початки в молочной спелости очистить от листьев и волокон и сварить в подсоленной воде. Готовую кукурузу переложить на блюдо. Отдельно подать сливочное масло. Початки кукурузы можно варить, не очищая от листьев, снимая их лишь перед подачей к столу. Чтобы получить особенно нежную кукурузу, ее нужно варить в воде пополам с молоком, слегка посолить (2 г соли на 1 л воды). Для усиления аромата дно и стенки кастрюли выложить листьями.

Кукуруза печеная. У початков отогнуть листья обертки, удалить пестичные рыльца, опять плотно завернуть в обертки и положить в духовку на 12—15 мин. Подавать к столу початки завернутыми в листья.

Суп картофельный с сахарной кукурузой. Картофель очистить, порезать кубиками, положить в кипящий мясной бульон и варить до полуготовности, добавить поджаренный лук, морковь, петрушку и сельдерей. За 10 мин до конца варки положить отваренные или консервированные зерна кукурузы. Картофель — 125 г, лук, морковь — по 20 г, петрушка, сельдерей — по 5 г, кукуруза — 50 г.

Салат с овощами. Помидоры, огурцы (по 25 г), отваренную цветную капусту (15 г) нарезать небольшими кусочками, добавить 100 г срезанных с отваренных початков зерен кукурузы, 15 г листьев салата, 30 г сметаны, соль и перец по вкусу. Осторожно перемешать, подать к столу.

Салат с яйцом и луком. Взять 85 г отваренных зерен сахарной кукурузы, 15 г нарезанного кольцами репчатого лука, заправить растительным маслом (10 г), столовым уксусом (10 г), добавить 1 чайную ложку сахара, соль по вкусу. Перемешать, выложить в салатник горкой. Сверху посыпать измельченным яй-

цом, сваренным вкрутую (14), измельченным зеленым луком (5 г) и укропом (3 г).

Консервированная кукуруза с маслом. Консервированную кукурузу вместе с соком переложить в кастрюлю, поставить на огонь и хорошо прогреть, пока не закипит. Перед подачей на стол кукурузу откинуть на дуршлаг, после чего переложить в подогретый салатник, добавить масло. На 1 банку консервированной кукурузы в зернах — 2 столовые ложки сливочного масла.

Консервированная кукуруза с яблоками и гренками. Кукурузу откинуть на дуршлаг, переложить на сковороду, добавить мелко нарезанный и слегка обжаренный лук, томат-пюре, соль, сахар, перемешать и прокипятить в течение 5 мин. Одновременно нужно обмыть яблоки, нарезать их дольками, удалить сердцевину и испечь в духовом шкафу. Из белого хлеба приготовить гренки. Перед подачей на стол подготовленную кукурузу уложить на блюдо горкой, вокруг вперемежку с гренками поместить яблоки, в центре — букетик из зелени петрушки. На 1 банку консервированной кукурузы в зернах — 1 головку лука, 2 столовые ложки томата-пюре, 2 — масла, 1 чайную — сахара, 10 — 12 гренков из белого хлеба.

Борщ с кукурузой вегетарианский. Хорошо обмытую свеклу испечь в печи в духовом шкафу или залить холодной водой, добавить немного уксуса и отварить. Очищенные початки кукурузы варить. Морковь и репчатый лук очистить, нарезать соломкой, обжарить на жире. Добавить томат-пюре и снова прожарить. Испеченную или сваренную и очищенную свеклу нарезать соломкой, положить к обжаренным овощам, влить немного воды, накрыть крышкой и потушить. Капусту нашинковать, положить в кипящий отвар от кукурузы, через 15—20 мин поместить туда же овощи, лавровый лист, душистый перец горошком, зерна отварной кукурузы, уксус, соль, сахар и варить до готовности. Готовый борщ заправить свекольной подкраской, уксусом, солью и сахаром. Перед подачей на стол одобрить сметаной и посыпать мелко нарезанным укроп. Борщ с кукурузой готовят на мясном и на костном бульонах, можно добавить в него сосиски, ветчину и копченую грудинку. На 1 кг свежей кукурузы или 300 г вареных зерен — 2—2,5 л воды, 400 г капусты, 500 г свеклы, 100 г моркови, 100 г репчатого лука, 15 г сахара, 2 столовые ложки уксуса, 75 г сметаны, 25 г укропа, 3 лавровых листа, 6 горошин душистого перца, соль — по вкусу.

Кукуруза в сметане. Нарезать грудинку мелкими кубиками и подрумянить на сковороде на небольшом огне. Грудинку собрать шумовкой, а в оставшемся на сковороде сале подрумянить нашинкованный лук. Подсолить и поперчить по вкусу, положить молотый перец (пополам черный и красный). Прожарить 10 мин, помешивая, чтобы не подгорело. Затем добавить сметану. Прогреть, не давая закипеть. Поместить кусочки грудинки. А можно подавать к кукурузе поджаренный хлеб. На 2 стакана зерна кукурузы — 6 ломтиков грудинки, 3 столовые ложки шинкованного лука репчатого, 1 чайная — сахарного песка, 1,5 стакана сметаны, соль, перец по вкусу.

Кукуруза известна и как лекарственное растение. Заготавливают кукурузные столбики с рыльцами, обладающими выраженными желчегонными средствами. Масло, получаемое из зародышей кукурузных семян, применяется в лечении и профилактике атеросклероза, широко используется для приготовления диетических блюд. Кукурузное масло обладает также выраженными желчегонными свойствами, близкими по действию к яичному желтку. Благодаря содержанию в кукурузном

масле витамина Е его рекомендуют при гиповитаминозах Е и заболеваниях, связанных с дефицитом этого витамина, лечат кожные заболевания. Из отходов кукурузы получают глутаминовую кислоту, которую назначают против различных заболеваний ЦНС (реактивные состояния, психозы, депрессии, эпилепсия и др.), прогрессивной мышечной дистрофии. В детской практике препарат назначают от болезней Дауна, полиомиелита и других заболеваний нервной системы.



КАРТОФЕЛЬ

Картофель — одно из древнейших растений, введенных человеком в культуру. Об этом свидетельствуют археологические раскопки, проведенные в Южной Америке. Время возделывания картофеля насчитывает не менее 14 тыс. лет. На территории Перу и Северного Чили на побережье океана встречаются места древних погребений, где вместе с мумиями находили высушенные клубни. Там же было найдено большое количество погребальных урн с изображением картофелин. Однако европейцы познакомились с этим растением лишь после открытия Америки. Прошло еще почти два столетия, пока эта культура приобрела широкую популярность. К настоящему времени картофель постепенно завоевал весь мир. О нем узнали жители Африки и Малой Азии, Японии и Китая. На далеких Соломоновых островах он имеет хождение в качестве валюты. Он прочно вошел в быт человека, жизнь большинства людей без него немыслима.

Картофель занял почетное место в кухнях всех европейских стран, а также в государствах остальных континентов. Благодарные народы воздвигли памятники тем, кто ввел его в культуру. В Брюсселе, столице Бельгии, действует открытый несколько лет назад не совсем обычный музей. Посетители могут ознакомиться с историей картофеля, узнать кулинарные рецепты блюд из него. Здесь можно прочесть стихи и баллады и даже услышать серьезную музыку, которой славил картофель Иоганн Себастьян Бах. В отдельном зале — картинная галерея, где взору предстают известное произведение Ван Гога “Едоки картофеля” и картины других знаменитых мастеров, посвященных “второму хлебу”. Аналогичные музеи имеются в Белоруссии и Брянской области.

История картофеля, как, пожалуй, никакой другой культуры, богата разнообразными событиями. Ему поклонялись и его ненавидели. Цветы его служили украшением знаменитых королевских дворов и его же использовали в корм домашним животным.

Американские индейцы издавна употребляли в пищу картофель и считали его, одухотворенным существом, поклоняясь ему по определенным обрядам. Из европейцев картофель как ценный питательный продукт первыми признали итальянцы. По внешнему сходству с трюфелями они дали ему название “тартуфолли”. С большим уважением к этому замечательному продукту отнеслись ирландцы. Он им заменил хлеб. И называли они его “крокер”. Англичане — “потетес”.

На территорию нашей страны клубни были впервые завезены Петром I. Но более широко культивировать его стали несколько позже, при Екатерине II. Медицинской коллегии было поручено издать соответствующее “наставление”. Распространению картофеля содействовало созданное в то же время “Вольное экономическое общество”. В поисках решения проблемы голода, часто возникавшего в разных губерниях России, в январе 1765 г. Сенат издает специальный указ “О разведении земляных яблок”. Вскоре появилась и первая научная статья о “картофеле”, написанная выдающимся естествоиспытателем, агрономом А. Т. Болотовым.

Однако картофель в России занимал земельные площади все еще медленно. “Вольное экономическое общество” способствовало своими трудами рассеиванию существовавшего в народе предубеждения против него, которое было вызвано его иноземным происхождением. В апреле 1797 г. вышло повеление правительства “Поощрять крестьянина к размножению “земляных яблок”, составлять реестры отличившихся и награждать их землею и покосами”.

Во времена Павла издается указ, обязывающий непременно возделывание картофеля в колонистских поселениях. В это же время картофель “входит в моду” и на территории бывшего Войска Донского, где он получил название “барабуля”.

Но несмотря на возросший интерес к картофелю, посадки его ограничивались в основном дворянскими огородами до 1839—1840 гг., которые вошли в историю России как голодные. Тогда было выпущено высочайшее повеление о повсеместном разведении картофеля, о выделении земель на эти цели и о назначе-

нии денежных и других наград для поощрения крестьян. К концу 19 в. площади под картофелем в России возросло в 6 раз, а к началу Великой Октябрьской социалистической революции наша страна по площади, занятой под клубневой культурой, вышла на первое место в мире.

В послеоктябрьский период в стране была создана целая сеть научно-исследовательских учреждений, занимающихся вопросами картофелеводства. В 1925—1926 гг. в Южную Америку была направлена первая советская экспедиция в составе С. М. Букасова и С. В. Юзепчука, которые выявили десятки новых, доселе неизвестных, диких и примитивных видов, картофеля, легших в основу мировой коллекции и являющихся неисчерпаемым кладом для создания новых высокопродуктивных сортов.

Хозяйственное значение. Картофель возделывают как 1-летнюю культуру. Размножается он клубнями, которые представляют большую ценность в качестве продукта питания людей. Кроме того, он — весьма важная кормовая и техническая культура.

Химический состав клубней различен и меняется в зависимости от сорта и условий выращивания, в них — 75% воды, 25% — сухих веществ, в т. ч. крахмала — 17%, сырого протеина — 2%, клетчатки — 1%, соли — 1,1%. Имеются также различные витамины. Например, С (противоцинготный), витамины группы В. Картофель содержит соли железа, йода, калия и других веществ, необходимых для человеческого организма. По калорийности он превышает другие овощи: помидоры — в 4, капусту — в 3, морковь — в 2 раза. В 100 г. очищенного картофеля — свыше 30 калорий. Ни один продукт не имеет такого разнообразного применения в области питания и кулинарии, он не приедается даже при ежедневном включении в меню. Возможности картофеля как продовольственного продукта не исчерпываются потреблением его в свежем виде. Быстрое увеличение численности городского населения, рост занятости его общественным трудом, стремление к максимальному сокращению времени на приготовление пищи обуславливают повышенный спрос на полуфабрикаты из картофеля. С каждым годом увеличивается производство очищенного и обезвоженного жареного и хрустящего картофеля, картофельной крупки, чипсов, саго и других продуктов.

Не менее велико значение картофеля как технической куль-

туры. Он служит ценным сырьем для самых разнообразных изделий. Используется и в качестве сырья в спиртовой и крахмально-паточной промышленности. Спирт из него обходится значительно дешевле, чем из зерна. В 5 раз — чем из ржи, например. Перерабатываемый картофель (при средних урожаях) дает значительно больший выход продукции с единицы площади по сравнению с пшеницей, рожью, ячменем, овсом.

Крахмал картофеля широко применяется в текстильной промышленности, для приготовления разнообразных кондитерских изделий, в колбасном производстве и во многих других отраслях пищевой промышленности. Автомобильные покрышки, галоши, кинематографическая пленка, особо ценные лаки для окраски подводных лодок и самолетов, искусственный шелк, духи, аптекарские товары, разные изделия из пластмассы — вот далеко не полный перечень тех предметов, которые в той или иной мере требуют при их изготовлении картофеля.

Имеет он еще одно важное для заводской переработки свойство. Содержащийся в нем белок находится в такой форме, что его легко отделить от крахмала. В этом его большое преимущество перед рисом, пшеницей, и некоторыми другими культурами.

Картофель — превосходная кормовая культура, особенно в молочном скотоводстве, свином- и птицеводстве. Откармливают свиней им давно. Считается, что 250 кг скормленных свиньям клубней дают 15—16 кг сала и мяса. В кормовых рационах свиней картофель занимает одно из главных мест и удельный вес может составлять не менее 50%, а во время откорма доходит до 70—75% и более.

В последнее время картофелем все больше кормят молочный скот. Практика многих передовых хозяйств показала, что скормливание картофеля заметно повышает удои молока. Суточная норма его в стойловый период доходит до 25—30 кг на 1 гол.

Специальные опыты научных учреждений и производственная практика доказали, что картофель, скормливаемый птице, тоже дает очень хорошие результаты.

На корм скоту идут не только клубни, но также ботва и побочные продукты, получаемые от промышленной переработки картофеля на спирт и крахмал, — барда и мезга.

Клубни используют на корм скоту в свежем, вареном и запа-

ренном виде круглый год. А в силосованном виде и в брикетах картофель можно хранить несколько лет.

В севообороте клубневая культура занимает немаловажное положение. Глубокая вспашка и неоднократные рыхления междурядий при уходе за картофелем очищают почву от сорной растительности. Двух-, трехкратное ее рыхление во время уборки урожая (копка и перекопка) исключают необходимость проведения зяблевой вспашки под яровые культуры.

Клубневое растение исключительно отзывчиво на внесение органических и минеральных удобрений. По их оплате оно занимает одно из первых мест среди возделываемых сельскохозяйственных культур. Вместе с тем картофель не использует целиком внесенного под него удобрения и оставляет почву под следующую культуру не только с улучшенными физическими свойствами, но и достаточно обеспеченную питательными веществами. Таким образом, он способствует повышению урожая следующих культур в севообороте.

Требования к условиям выращивания. Картофель — одна из наиболее распространенных культур на коллективных и приусадебных огородах. На них он занимает около 50% всей площади, а в южных районах — более 80%. Картофель, выращиваемый на таких участках, дает, как правило, самую раннюю продукцию. Многие огородники собирают рекордные урожаи клубней, доходящие в пересчете на 1 га до 600—700 ц. Но не всем удается достигнуть высоких показателей. Нередко, не зная биологии растения, картофелеводы-любители допускают ошибки в агротехнике, что вызывает значительные недоборы клубней. Картофель в различные периоды роста и развития предъявляет неодинаковые требования к температуре. Для своевременного прорастания и дружных всходов к моменту посадки температура почвы на глубине залегания клубня должна быть не менее 7—8°. Некоторые авторы приводят данные, говорящие о том, что пророщенные клубни, на которых образовались кормовые бугорки, начинают расти при температуре 5—6° и даже 3—4°. Преждевременная посадка в условиях продолжительной холодной весны может привести к загниванию клубней и изреженности всходов.

Развитие наземных органов картофеля также начинается с наступлением 7—8°. Следует, кстати, иметь в виду, что картофель недостаточно стоек к низким температурам и ботва погибает при 1—3° мороза. Запоздывание с посадкой до 10 дней приводит к по-

тере урожая на 10—15%, более значительная задержка (20—40 дней). Причина заключается в том, что клубнеобразование сдвигается на период с более высокими температурами, когда запасы влаги в почве и влажность воздуха значительно снижаются. Оптимальная температура клубнеобразования — 15—18°. При ранней посадке на период клубнеобразования приходится 35—40 дней с такими температурами, а более поздней — 20—25 дней. С повышением температуры интенсивность клубнеобразования значительно падает, а при 29° оно полностью прекращается.

Применение орошения и других агротехнических приемов способствует некоторому снижению температуры почвы и воздуха. Несмотря на это, 2-я половина июля и август являются как бы “мертвым сезоном” в процессе клубнеобразования. И поэтому нужно стремиться к тому, чтобы к этому моменту урожай в основном сформировался.

При летней посадке клубнеобразование происходит, когда температуры близки к оптимальным, что способствует получению высококачественного семенного материала. В летние сроки целесообразно выращивать также и продовольственный картофель. Клубни, полученные в условиях более низких температур, лучше хранятся, они позже трогаются в рост, так как их убирала физиологически недозрелыми.

Все фазы развития растений летних сроков посадки существенно сокращаются. Для их прохождения требуется значительно меньшие суммы активных температур, чем при весенних посадках.

В отличие от многих других культур, картофель реагирует на температуру в обратной зависимости. Чем она выше (по сравнению с оптимальной для клубнеобразования, равной 15—18°), тем ниже урожай клубней. Все сказанное обуславливает то, что в нашей зоне наиболее благоприятна и экономически оправдана культура раннего картофеля.

К возделыванию картофеля пригодны различные типы черноземов, темно-каштановые, каштановые и аллювиально-луговые почвы в поймах рек. В них же хороших результатов при достаточном внесении органических и минеральных удобрений можно достигать и на песчаных почвах. Лучше всего выращивать картофель на легких и средних по механическому составу. Тяжелосуглинистые следует избегать в этих целях. При избыточном увлажнении таких почв урожай картофеля снижается, клубни поражаются гнилью.

Если влаги недостаточно, то тяжелые почвы сильно уплотняются, образование клубней задерживается.

Совершенно не подходят для возделывания картофеля солончаки. Вследствие слабой солевойносливости картофель дает на таких почвах низкие урожаи и деформированные (уродливые) клубни. В выращиваемом на засоленных почвах картофеле происходит сбой углеводного питания, уменьшается накопление крахмала, что в свою очередь приводит к нарушению обмена веществ и к вырождению клубней.

Борьба за высокий урожай картофеля, как и любой другой культуры, начинается задолго до его высадки в поле. Очень важно правильно подобрать участок, определить место картофеля в севообороте, выяснить, после какой культуры его лучше всего высаживать.

Этот вопрос надо решать в связи с биологическими особенностями культуры. Прежде всего следует учесть, что картофель поглощает много питательных веществ, а поэтому ему необходимо высокое плодородие почвы. Чтобы подземные органы развивались, нужен глубокий пахотный горизонт со структурной почвой.

Хорошие предшественники картофеля — озимые хлеба, бобовые культуры. Они оставляют в почве значительное количество растительных остатков, способствуют очищению полей от сорняков, предупреждают накопление в почве специфических для картофеля вредителей, а также возбудителей грибковых и бактериальных заболеваний.

На приусадебных участках под картофель отводят поля, освободившиеся от корнеплодов, капусты, бобовых, огурцов и других овощных и бахчевых культур, кроме пасленовых (помидоры, перцы, баклажаны).

Существующее представление о возможности длительной посадки картофеля по картофелю (монокультура) без снижения урожайности неправильно. Научой и практикой доказано, что урожай картофеля бывает всегда выше, а клубни меньше подвергаются заболеваниям, если соблюдается севооборот. Особенно сильно распространяются при монокультуре картофельная, стеблевая и другие нематоды, черная ножка, ризоктония, кольцевая гниль, различные виды парши.

В отличие от бессменной культуры картофель довольно хорошо выносит повторные посадки, особенно в сидеральных

севооборотах. На орошаемых участках, занятых ранним картофелем, можно после его уборки с успехом возделывать пожнивно ряд овощных и кормовых культур. На прежнее место картофель, как правило, нельзя возвращать раньше чем через 3—4 года.

Удобрение. Картофель — культура, исключительно отзывчивая на удобрения. Это объясняется тем, что он для создания урожая выносит из почвы много важнейших элементов минерального питания — азота, фосфора, калия. В целях сокращения создающегося дефицита в элементах питания в картофельных севооборотах необходимо вносить органические и минеральные удобрения в значительных количествах. Заделка удобрений под картофель, увеличивая запасы легко усвояемой пищи, дает значительные прибавки урожая. Наряду с этим удобрение орошаемых посевов способствует и более экономному использованию воды растением.

При выращивании картофеля наилучшие результаты от совместного применения органических и минеральных удобрений. Однако органические могут в некоторой степени заменить минеральные, так как они содержат в себе все или большинство веществ минерального питания растений.

Навоз — одна из наиболее ценных и распространенных форм органического удобрения. Кроме удобрительного действия, он улучшает структуру почвы, ее тепловую, воздушный режим и другие физические свойства. К тому же навоз оказывает известковое действие на почву, что имеет особо важное значение на солонцах, где его следует вносить в 2—3 раза больше. Заделывают его с осени под основную вспашку. На участках, предназначенных под летние посадки картофеля, допускается весеннее внесение полуперепревшего навоза. Свежий соломенный навоз, заправленный в почву весной, способствует ее иссушению. Вместе с таким навозом на поле попадает большое количество семян сорных растений. Внесение навоза перед посадкой во многих случаях ведет к усиленному росту вегетативной массы и к снижению урожая клубней. Созревают клубни на таких участках значительно позже. Эффективно местное внесение навоза при посадке картофеля. В этом случае лучше всего показывает себя перепревший навоз. Такое внесение заметно повышает его удобрительное действие, что позволяет существенно снизить его количество.

Наряду с навозом следует использовать под картофель и птичий помет, навозную жижу.

Навозная жижа (азотно-калийное удобрение) применяется под картофель, главным образом — в качестве подкормки. На 1 га в одну подкормку вносят 3000—4000 л жижи, разбавляя ее перед внесением водой в соотношении 1:3.

Картофель очень хорошо отзывается на зеленое удобрение. Наиболее целесообразно оно на орошаемых участках и на легких, бедных гумусом пойменных почвах. Сидераты на зеленое удобрение высевают после уборки зерновых культур или подсевают их к зерновым. Зеленое удобрение обогащает почву, переводит труднорастворимые вещества ее и удобрения в легкоусвояемые. Органическое вещество зеленого удобрения улучшает физико-химические свойства почвы, что особенно важно при орошении. Наиболее эффективными сидеральными культурами в условиях юга России являются чина полевая, горох, горох+овес и донник.

Подготовка почвы. Готовить почву под посадку картофеля начинают с осени. Участок тщательно очищают от сорняков и перекапывают глубиной на штык лопаты, а при вспашке — на 25—27 см (если позволяет пахотный слой). Перед перекопкой нужно внести на 1 м² 0,5—1 ведро компоста или полуперепревшего навоза, 30—40 г суперфосфата, 10—13 г калийной соли или равноценное количество других фосфорных или калийных туков. Азотные удобрения, в связи с их легкой растворимостью, лучше всего применять весной.

Если почва на участке тяжелая и кислая, что можно определить по растущим на ней сорнякам (хвощ, щавелек малый и кислый, подорожник, мята, торица), нужно осенью внести золу или известь — в среднем 300—500 г на 1 м².

Перекапывая, следует тщательно выбирать обрезки корней и корневищ злостных сорняков (осот, пырей, одуванчик, вьюнок), а также уничтожать медведок, жука-щелкуна и их личинки, колорадского жука и личинки майского жука.

Разравнивать вспаханную почву и разбивать комья не нужно. Комковатая почва лучше задержит снег, в ней больше накопится влаги, быстрее погибнут зимующие в ней вредители.

Весной готовить почву под картофель начинают, когда она поспевает, т. е. свободно рассыпается после сжатия в руке. Быстрее прогревается и созревает почва, когда на участке осенью или

весной были сделаны гребни. Высаживать клубни в гребни можно только на орошаемых участках.

На богарных землях клубни высаживают по ровной поверхности. Если почва за зиму сильно уплотнилась, ее перекапывают. При ее нормальном состоянии можно ограничиться, в зависимости от ее механического состава, культивацией или боронованием.

Подготовка посадочного материала. Урожай картофеля в значительной мере зависит от того, каков семенной материал. Семенной картофель должен обязательно быть сортовым, свободным от бактериальных, грибковых, вирусных заболеваний и поражений нематодами. Посадочные клубни плохого качества дают изреженные всходы и больные растения, что приводит к снижению и ухудшению урожая. Самый лучший семенной материал — это клубни, полученные от летней посадки и двухурожайной культуры. Можно использовать и здоровые клубни от одноразовой весенней посадки или завезенные с горных или предгорных и более северных районов. При посадке семенами своего урожая нужно перед уборкой отметить лучшие кусты и отобрать здоровые клубни правильной формы. Если, выкапывая, в кусте обнаружите хоть один больной клубень, то все остальные из этого гнезда лучше выбраковывать.

Отобранные семенные клубни нужно тщательно просушить и в течение 10—12 дней выдержать на рассеянном свете для озеленения. С этой целью их рассыпают слоем в 1—2 клубня и периодически переворачивают. Процесс озеленения считается законченным, когда на разрезе вся мякоть клубня от поверхности до сердцевины приобретает зеленую окраску. Такие клубни до весны хранят без переборки. Озелененные клубни не повреждаются мышами. Следует помнить, что последние нельзя употреблять в пищу и на корм скоту, так как они содержат ядовитое вещество — солонин.

Чтобы получить ранний, а тем более сверхранний урожай молодых клубней, их нужно готовить задолго до посадки. Сажать необходимо здоровые клубни примерно одинакового веса и размера. Такой посадочный материал обеспечит дружные всходы и рост, развитие и одновременное созревание растений.

Подготовка семенного материала начинается еще с осени, с закладки его на хранение. Перебирая, отбрасывают клубни веретеновидной, грушевидной и других уродливых форм, которые

обычно дают вырожденные растения. Каждую фракцию закладывают на хранение и в дальнейшем высаживают отдельно, так как рост растений из разных по размерам клубней получается невыровненным. Весной, вынимая из хранилищ, картофель вновь перебирают. Отбрасывают клубни с нитевидными ростками, больные, поврежденные. При выгонке раннего картофеля желательно употребление более крупного посадочного материала с весом клубня 50—80 г. От крупных клубней получают в ранние сроки более высокий урожай. Однако при необходимости экономии семенного материала все крупные клубни режут на части весом 30—40 г. Хорошим посадочным материалом для получения раннего картофеля являются также и клубни размером 3,5—4 см по меньшему диаметру (весом 40—50 г). На семенные цели вполне пригодны и мелкие клубни весом 20—30 г, выращенные при двухурожайной культуре или обычной летней посадке.

Сразу же после переборки клубни закладывают на проращивание. Этот прием способствует их ускоренному созреванию и в наших условиях дает возможность растению картофеля закончить клубнеобразование до наиболее жаркого периода. На проращивание клубни закладывают за 25—40 дней до намеченного срока посадки. Для центральной и южной части Ростовской области это приходится на 3-ю декаду февраля. На остальной территории — на 1-ю декаду марта. Лучше всего проращивать картофель на стеллажах из металлической сетки. Оборудуя стеллажи, их устанавливают в 4—5 ярусов по 1,5 м и с полуметровыми расстояниями по высоте друг от друга. В таких условиях нет надобности поворачивать клубни. Они равномерно освещаются со всех сторон и образуют крепкие, толстые световые ростки. На каждом квадратном метре сетки можно размещать при укладке в один слой 25—30, а в два — 50—60 кг клубней. Желательно все-таки в один слой. В два (но не более) — при недостатке помещения. Если сетчатых стеллажей в хозяйстве нет, можно использовать деревянные. Проращивание допустимо в сарае, на скотном дворе и в других хорошо вентилируемых помещениях. В целях равномерного образования ростков клубни на сплошных (не сетчатых) стеллажах через каждые 8—10 дней надо поворачивать. Больные, загнившие, с нитевидными ростками клубни немедленно удаляют.

Семенной материал, предназначенный для выгонки раннего картофеля, следует подвергать светозакалке (озеленению) в со-

ответствии с методикой, указанной выше. Семенной материал, не прошедший проращивания или светозакалки, нужно в течение 10—12 дней, непосредственно перед посадкой, проявлять. Для этого картофель сыпают в кучки, прикрывают мешковиной или матами и выдерживают при температуре 12—16°. Через 8—12 дней картофель пробуждается и дает короткие ростки. Результативно проращивание картофеля на открытом воздухе в тени деревьев. В случае дождя или утренних заморозков весной картофель укрывают матами из чакана, брезента, мешками.

Практикуют проращивание клубней картофеля и в специально изготовленных деревянных ящиках с решетчатым дном. Ящики делают с боковыми стойками, скрепленными сверху планками. Их устанавливают один на другой в шахматном порядке. Проращивать клубни можно и в ящиках с опилками, которые поддерживают в достаточно влажном состоянии. Ящики ставят в подсобные помещения с температурой 12—14°. Образуются не только ростки, но и корневая система. Производят проращивание клубней также в узких полиэтиленовых мешках, имеющих отверстия для циркуляции воздуха. Мешки подвешивают в теплом, светлом помещении. При этом клубни освещены равномерно, не требуют перекладки, что предохраняет ростки от обламывания.

Из пророщенных клубней в парниках, на холодных или утепленных грядках можно вырастить рассаду. Ее выращивают и в горшочках из плотной бумаги, наполненных смесью огородной и листовой земли. Горшочки устанавливают в ящики. До появления всходов их можно держать в темном месте при температуре 10—12°, а сразу после этого — в светлом помещении.

Высаживать в грунт такую рассаду (вместе с горшочками) можно в середине апреля. В случае угрозы заморозков растения укрывают или окучивают землей. При таком методе выращивания уборку урожая можно начинать уже в конце мая.

При подготовке клубней к посадке рекомендуется обрабатывать их стимулирующим раствором. Это — раствор азотно-фосфорных удобрений (40 г аммиачной селитры, 400 г суперфосфата на 10 л воды). Мера эта ускоряет появление стеблей и повышает урожай.

Профилактическую обработку клубней против фитофторы, ризиктонии и других грибковых болезней производят, добавляя стимулирующий раствор 0,2% медного купороса. Нужно учесть

следующее. Какими бы ни были способы подготовки клубней к посадке, их необходимо протравливать против грибковых и бактериальных болезней. С этой целью во время проращивания их опрыскивают 1—2 раза растворами медного купороса (концентрация 0,1—0,2%), бора (борная кислота—0,5%), марганца (марганцовокислый калий—0,1%) и др. При всех способах проращивания картофеля на свету нужно тщательно следить за тем, чтобы ростки получались короткие, длиной не более 1—1,5 см, неломкие, толстые. Цвет ростков должен быть зеленый или буро-зеленый, но не белый. Предупреждают перерастание ростков в помещении, где проращивается картофель, тем, что снижают температуру на 2—3°. Это достигается усиленной вентиляцией путем открывания дверей и окон. Одновременно улучшается освещенность помещения. И все это ведет к замедленному росту ростков.

Семенной материал, предназначенный для летней посадки, во избежание израстания проходит длительное проращивание в течение 80—90 дней. Чтобы не допустить перерастания световых ростков, его нужно проращивать на открытом воздухе в затемненных местах. Свет при проращивании играет как положительную, так и отрицательную роль. Солнечный свет действует как средство, препятствующее развитию стеблевой нематоды, способствует своеобразной закалке клубней. При световом проращивании можно легко обнаружить и своевременно выбраковать скрытозараженные грибковыми и бактериальными болезнями клубни. Вместе с тем очень сильное солнечное освещение (особенно если прямые лучи) вызывает одревеснение ростков, которое приводит к задержке роста растений картофеля, снижению урожая, а иногда и к полному отмиранию ростков. В последнее время в качестве источника света стали практиковать электролампы. Это дает возможность значительно расширить объем предпосадочного проращивания клубней, используя темные помещения — подвалы, сараи, склады и т. д., где можно поддерживать температуру на постоянном уровне. В таких условиях проращивание картофеля весьма результативно. Применяют также люминесцентные и лампы накаливания. Мощность ламп при проращивании картофеля в среднем должна составлять 40—75 Вт на 1 м². Длительность освещения — 8—12 ч в сутки.

Научные исследования и производственная практика показали, что различные методы предпосадочного приготовления клуб-

ней ускоряют процесс вегетации картофеля в поле, способствуют получению более раннего урожая, а в южной и северной зонах страны — и высоких валовых сборов.

Посадка и уход за растениями. Перед посадкой участок размечивают или сажают картофель под шнур. Это облегчает потом уход за плантацией. В случае ручной обработки расстояние между рядами оставляют шириной 60 см, а между растениями — 30 см, механической — соответственно 70 и 25 см.

Клубни на орошаемых участках заглубляют на 6—8 см, на богарных участках — 8—10 см. При посадке клубнями желательно высевать маячную культуру — семена редиса или других быстро прорастающих растений. Это дает возможность приступить к уходным работам до появления всходов без боязни повредить клубни.

Посадку пророщенными клубнями нужно начинать, когда температура почвы на глубине 10 см перейдет 5°. В основной части зоны это приходится на 1-ю декаду апреля, а в северных районах — на 2-ю. Во время посадки или перед первым рыхлением следует внести азотные удобрения (аммиачная селитра) из расчета 10—15 г/м². В некоторых местах практикуется возделывание раннего картофеля из клубней с длинными ростками. С этой целью клубни 30—40 дней проращивают в темноте при температуре 12—14°, периодически увлажняя их водой до образования ростков длиной 20—30 см и более. Для проращивания берут клубни весом 80—100 г, с большим количеством почек, дающих много ростков. Клубни высаживают на обычную глубину, а ростки вытягивают и присыпают землей. Образуется многостебельный куст. На подземной части каждого стебля формируются клубни. При таком способе посадки расходуется вдвое меньше семенного материала, а урожай увеличивается в 1,5—2 раза. Этим способом можно выращивать картофель в условиях хорошего обеспечения влагой.

Ускорить появление всходов, а тем самым и получение урожая можно, укрывая участки с высаженным картофелем черной пленкой. После появления всходов ее убирают. Можно и оставить, сделав над каждым кустом крестообразные надрезы, чтобы всходы вышли наружу. Это упрощает уход за картофелем, так как сорняки под пленкой не развиваются и значительно дольше сохраняется весенняя почвенная влага.

В последние годы все шире применяется гребневой опыт посадки картофеля. В гребнях лучше прогревается почва, к подземной части растения больше поступает воздуха. Особенно эффективен этот метод на тяжелых почвах с близким залеганием грунтовых вод. При гребневой посадке меньше растет сорняков, легче убирать клубни.

Приступая к посадке картофеля, в гребнях маркером или шнуром обозначают рядки через 70 см, потом прямо на поверхности почвы раскладывают клубни через 20—25 см и присыпают их землей, взятой из междурядий, чтобы над рядками образовались овальные гребни высотой 6—8 см. Еще лучше гребни делать с осени. В этом случае почва в гребнях весной быстрее прогреется, так что посадку картофеля можно будет начать на 7—10 дней раньше.

Выращивая картофель на тяжелых, заплывающих почвах или на переувлажненных участках с близким стоянием грунтовых вод, аналогичные гребни делают весной и как только почва в них прогреется, высаживают клубни так же — на глубину 6—8 см. Вскоре после появления всходов их засыпают почвой из междурядий. Такую операцию можно проделывать дважды. За счет этого создается более мощная корневая система, количество столонов значительно увеличивается, что, в свою очередь, ведет к повышению урожая.

Преимущество гребневого способа посадки особенно заметно проявляется, когда рыхление почвы хорошее и питание достаточное. Минеральные удобрения вносятся непосредственно в гребни при их образовании.

Некоторые огородники выращивают картофель в сетках. С этой целью используют продовольственные сетки или старые капроновые чулки. Сажают клубни прямо в этой таре, выпуская концы ее наружу. Такая тара не препятствует росту клубней, но значительно облегчает их уборку. Потянув за концы сетки, сразу вытаскивают урожай всего куста.

Уход за картофелем надо начинать осуществлять через 4—6 дней после посадки. Ошибку делают те огородники, которые задерживают уход до всходов. Дело в том, что прорастающие клубни, находясь в почве, постоянно нуждаются в доступе воздуха, поступление которого можно обеспечить только рыхлением. Кроме того, многие виды сорных растений всходят зна-

чительно раньше, чем картофель. Сорняки быстро растут, потребляют много влаги и пищи, угнетают культурные растения, что снижает урожай. Вот почему так важно уничтожить молодые проростки сорняков в фазе так называемой “белой ниточки”. Они гибнут при малейшем повреждении их зубьями бороны или граблей. Укоренившиеся сорняки уничтожать намного трудней.

Рыхлить почву следует после дождей и поливов, когда на поверхности образуется корка, нарушающая нормальный газообмен и существенно задерживающая всходы.

Как только появятся полные всходы, нужно взрыхлить почву не только в междурядьях, но и вокруг каждого куста, одновременно удаляя сорняки. На сильно уплотненной почве рыхление должно быть более глубоким. Засыпанные землей листья следует оправлять руками.

В случае угрозы повреждения всходов картофеля заморозками необходимо создать дымовую завесу. На краю участка с подветренной стороны раскладывают кучи мусора и, как только резко снизится температура (как правило, в утренние часы, перед восходом солнца), поджигают их. Если мусор очень сухой, сверху набрасывают землю, чтобы образовалось больше дыма. Перед наступлением заморозка (вечером) можно также засыпать всходы землей. По окончании заморозков почву разравнивают граблями.

На участках, обеспеченных поливами, к окучиванию приступают, когда ботва достигает 15—18 см высотой. Землю к ботве подгребают мотыгами так, чтобы вокруг каждого куста получался небольшой бугор, закрывающий нижнюю часть стебля, свободную от листьев. В южных районах при недостатке влаги картофель не окучивают, а ограничиваются лишь рыхлением междурядий.

Перед окучиванием полезно подкормить растения минеральными или органическими удобрениями (золой, птичьим пометом, навозной жижей). Минеральные туки рассыпают в междурядьях на расстоянии 5—6 см от стеблей, а затем, окучивая, заделывают их. На каждый куст расходуют суперфосфата 5—6 г, хлористого или сернокислого калия — 3—4 г, аммиачной селитры — 2—3 г. Если подкормку ведут нитрофоской, то ее берут из расчета 10—12 г на куст (примерно 2 чайные ложки).

Так же поступают и с древесной или торфяной золой (по 100 г/м² или 20 г на куст). В случае применения жидкой подкормки сначала посредине междурядий делают неглубокие борозды, в них вносят раствор из расчета на ведро воды по 2 столовые ложки азотных и калийных удобрений, 4 — фосфорных. На куст расходуют 1,5—2 л.

Хорошие результаты дает жидкая подкормка птичьим пометом. На одну подкормку достаточно 80—100 г сухого помета на 1 м². Чтобы приготовить раствор, его помещают в емкость, наполовину наполненную водой. Через несколько дней начинается брожение. По окончании его жидкость разводят водой (1:10). Полученным раствором (1,5—2 л на куст) поливают почву вокруг растений. Во избежание ожога нужно не допускать попадания раствора на листья. Так же подкармливают растения и навозной жижей (1:5).

Следует, иметь в виду, что подкармливать растения можно только одним из органических удобрений — птичьим пометом или навозом. После удобрительных поливов обязательно рыхлят междурядья или окучивают растения.

Для получения высокого урожая клубней хорошего качества необходимо, чтобы почва была достаточно влажной, начиная с фазы бутонизации растений. В засуху и в жару рост ботвы и клубней приостанавливается. Выпадающие затем дожди вызывают израстание клубней и их уродливость.

На время засухи, когда увядают листья, а почва на глубине 6—8 см сухая, необходим полив. Производят его вечером (на куст не менее 2—3 л воды). В засушливые годы необходимо поливать картофель за сезон 3—5 раз. Особенно важно во время цветения и клубнеобразования. После полива, обычно на следующий день, следует прорыхлить почву ручными мотыгами. Нельзя приступать к этому после полива или дождя раньше, чем вода впитается в почву, когда она еще мажется и прилипает к мотыге. Проводя работы по уходу, надо избегать повреждения ботвы, так как это снижает урожай.

Многих огородников беспокоит мощное развитие надземной части растений. Но этого бояться не нужно: сильная ботва обеспечивает получение высокого урожая клубней. Однако при недостатке света или одностороннем азотном питании у растений с сильно развитой ботвой плохо завязываются клубни, сни-

жается урожай. Чтобы не допустить этого, нужно обильно (двойной дозой) подкормить картофель суперфосфатом и хлористым (а лучше сернокислым) калием, которые способствуют росту клубней. Посадки картофеля нельзя размещать в сильно затененных местах.

Борьба с болезнями и вредителями картофеля. Надземная часть картофельного растения, его клубни и корни — благоприятная среда для развития различных грибков, бактерий, вирусов и вредителей. В результате поражения болезнями и вредителями ежегодно теряется 30% и более ожидаемого урожая. Особенно существенный ущерб наносят они картофелеводству в сочетании с неблагоприятными климатическими условиями на юге страны.

Возбудители заболеваний картофеля окружают его всюду: и во время вегетации, и в хранилищах, траншеях и буртах. Вся система мероприятий по выращиванию и хранению картофеля, выбор предшественников, обработка почвы, удобрения, уход, уборка должны быть такими, чтобы до минимума свести потери, вызываемые болезнями и вредителями.

Исходя из того, каков вид болезнетворного начала, болезни картофеля разделяют на вирусные, грибковые, бактериальные, нематодные и на паразитарные, происходящие от несоответствия условий выращивания (температура, влажность и т.д.) требованиям самого растения.

Вирусные болезни. Наибольший ущерб картофелеводству наносят болезни, вызываемые вирусами, а также экологическими условиями. Наиболее распространенными вирусными болезнями являются морщинистая мозаика, скручивание листьев, крапчатость, полосчатая мозаика, готика, закручивание листьев. Другие формы вирусной инфекции имеют значительно меньшее распространение.

Чтобы правильно организовать мероприятия по борьбе с вирусными болезнями, необходимо уметь их распознавать, знать биологические особенности, пути и способы их распространения.

Меры борьбы с вирусными болезнями. Все основные мероприятия по борьбе с этими болезнями проводятся на семенных участках. В период вегетации на этих участках проводится 2—3-кратная прочистка, при которой удаляются все ви-

зуально определяемые растения, пораженные вирусными болезнями. Вместе с кустами удаляются и клубни.

Грибковые болезни. *Фитофтора* (или картофельная гниль) — одна из наиболее распространенных и вредоносных болезней картофеля, вызывающая гниение клубней как в поле, так и во время хранения. Проявляется в теплую и влажную погоду. В отдельные годы от фитофторы гибнет более 25% урожая.

Вначале поражаются нижние листья, на которых возникают темно-бурые, неправильной формы, разрастающиеся пятна с характерной светло-зеленой полоской, отделяющей отмершую ткань от зеленой, здоровой. Это — отличительный признак фитофторы. С надземной части растений с каплями дождя или росы конидии грибка попадают в почву и, пройдя через нее, заражают молодые клубни. На них появляются сероватые, слегка вдавленные пятна, под которыми в разрезе на мякоти клубня видны побуревшие полоски. В период хранения такие клубни загнивают, через три недели их мякоть может целиком превратиться в бурую отмершую массу. Заражение других клубней обнаруживается спустя 2—4 недели. Полностью болезнь проявляется в конце 1-го — начале 2-го месяца хранения клубней.

Меры борьбы. Внедрение фитофтороустойчивых сортов. Проводят 1—2-кратные профилактические опрыскивания в начале следующих биологических периодов: цветения — 0,4-процентной суспензией 90-процентной хлорокиси меди (20 г на 10 л воды); бутонизации (для увеличения устойчивости растений) — 0,1-процентным медным купоросом (5 г растворяют в небольшом количестве горячей воды, затем добавляют холодной до 10 л). С появлением на растениях пятен опрыскивание повторяют. Если вскоре после обработки прошел дождь, то ее также следует провести еще раз.

На весенних посадках фитофторы, как правило, не бывает.

Перед закладкой на хранение картофель с участков, где отмечалась фитофтора, нужно тщательно просушить и отсортировать. В период хранения следует систематически наблюдать за состоянием клубней, так как фитофтора проявляется через 2—3 недели после уборки.

Сухая пятнистость листьев (макроспориум). Широко распространенное заболевание, вызывается грибом Макроспориум соляни. На зараженных участках картофеля появляются

сухие бурые пятна на листьях и стеблях. От пятен фитофторы они отличаются отсутствием окаймляющего налета и concentрическими валиками сверху, сходными с жилками листа, возникающими через 3—4 дня после заражения. Пораженная ботва преждевременно отмирает и тем самым значительно снижает урожай картофеля.

Поражению макроспориумом содействует калийное голодание. Поэтому под картофель, особенно на пойменных землях, необходимо вносить калийные удобрения.

Ризоктония. Вызывается грибом Ризоктония соляни, приставшим к клубню в виде черных, поверхностных, выпуклых бородавочек, сходных с комками земли. В связи с этим болезнь называют также черной паршой.

Во время хранения в условиях повышенной влажности, склеротии ризоктонии прорастают в грибницу (в виде пушка), которая проникает в клубни и вызывает гниение мякоти, оставляя нетронутой кожуру. При посадке пророщенных клубней склеротии повреждают ростки, стебли, столоны, корни. На ростках появляются темно-коричневые пятна. Если они сильно поражены, то загнивают и отмирают. Такие же пятна бывают на столонах и корнях. На стеблях ризоктония проявляется в виде серовато-белого войлочного налета грибницы (“белой ножки”) вдоль поверхности земли.

Меры борьбы. К посадке следует отбирать клубни, не имеющие склеротий ризоктонии. Высаживать их необходимо на незараженных участках, соблюдая чередование культур. Посадку клубней проводить в хорошо прогретую почву.

Сухая гниль клубней, или фузариум. Вызывается различными видами грибов из рода Фузариум. Подвергаются ей клубни с различными механическими повреждениями, пораженные болезнями, вредителями. На месте поражения обычно появляется небольшое сухое пятно, которое со временем увеличивается, ткань размягчается. При сухом хранении пятна эти вдавливаются, кожура на них сморщивается круговыми складками. Постепенно клубень высыхает и представляет тогда крахмалистый комок, покрытый сморщенной кожурой. Сухая гниль — опасная болезнь во время хранения картофеля, так как она может развиваться, хоть и медленно, при низких температурах (0,5—1° тепла) и в сухом воздухе.

Меры борьбы. Предохранение клубней от механических повреждений, от подмерзания. Закладка на хранение здоровых клубней. Пораженные сухой гнилью клубни в качестве семенного материала непригодны.

Мокрая грибковая гниль. Ее возбудителем могут быть различные виды грибов из рода Фузариум. Но чаще всего это заболевание вызывается целым комплексом микроорганизмов — бактериями, грибами, нематодами. Болезнь развивается во время хранения и характеризуется водянистым загниванием всего клубня.

Меры борьбы. Дезинфекция хранилища 1%-ным раствором формалина, 2—3-процентным — хлорной извести (3,5 кг на 100 л воды), известью-пушонкой (20—30 кг на 100 л). К извести рекомендуется добавлять 1—2% медного купороса.

Обыкновенная парша. Кроме черной, встречается и обыкновенная парша. Она вызывается различными актиномицетами и образует на поверхности клубней довольно крупные бородавки или язвы, которые разрастаются кругами, впоследствии происходят разрывы корки, покрывающей язвы. Обычно при поражении паршой заболевание ограничивается лишь кожей клубня. Болезнь передается через почву и клубни. Парша развивается обычно при pH выше 5—5,3 и подстилающих известковых породах, на песчаных почвах. Снижение урожая, если посадка была произведена сильно зараженными клубнями, достигает 40%. Наиболее действенное средство борьбы с паршой обыкновенной — выращивание устойчивых сортов.

Южное грибковое увядание. В отдельные годы вызывает очень большие потери урожая, до полной гибели целых массивов картофеля. Обычно заболевание начинается во время клубнеобразования — наблюдается раннее засыхание ботвы. Увядание очень сильно развивается после засушливого жаркого периода. В начале заболевания листья слегка скручиваются, особенно на верхушке стебля, сопровождается это и зашиванием конца подземной части стебля. Под больным растением не образуются клубни или они бывают вялые, мягкие.

Меры борьбы. Соблюдение правильного чередования культур. Высокий агрофон. Посадка здоровым семенным материалом, пророщенным перед посадкой — весной в ранние сроки, летом — в более поздние. Размещение картофеля на пой-

менных землях. В период вегетации — тщательная прочистка семенных участков.

Рак картофеля. Опасное заболевание, наносящее большой ущерб на приусадебных участках, огородах или полях, где практикуется монокультура картофеля. Возбудитель болезни — гриб Синхитриум эндобиотикум. Рак картофеля — объект внешнего и внутреннего карантина. Необходимо иметь общее знакомство с этим заболеванием, чтобы вовремя сообщить о нем в карантинные инспекции.

Меры борьбы. Наряду с карантинными мероприятиями важное значение имеет внедрение ракоустойчивых сортов, а также соблюдение правильного севооборота.

Нематодные болезни. Возбудители этих болезней — паразитические гельминты (круглые черви), которые широко распространены в природе.

Стеблевая нематода (Детиленхус деструктор). Это — очень мелкий круглый червь, которого можно рассмотреть только под микроскопом или с лупой. Обитает в почве и в пораженных клубнях. Растения по внешнему виду не отличаются от здоровых, в связи с чем борьба с этим паразитом очень затруднена. Через материнский клубень личинки нематоды проникают в пуповинную часть молодых клубней, могут также проникать непосредственно из почвы в клубень через чечевички и порезы тканей.

Первые признаки поражения можно обнаружить в период уборки, при снятии небольшого слоя кожуры. Существенное опоздание с уборкой клубней весенних сроков посадки приводит к значительному поражению. Ткань становится сухой, морщинистой, а в дальнейшем наступает ее омертвление. Кожура приобретает коричневый оттенок с характерным серым (металлическим) блеском. Постепенно болезни подвергается весь клубень. В некоторых местах кожура отстает и при надавливании проваливается, на коже появляются трещины, в которые хорошо видна светло-коричневая ткань. Попадая в места хранения, инвазированные клубни быстро заражают здоровые. Если больные клубни попадают на хранение в бурты, траншеи, бывают случаи, когда к весне весь картофель погибает.

Меры борьбы. Правильная организация семеноводства. Тщательная переборка семенного материала до закладки на хранение и перед посадкой. Летняя посадка, двухурожайная культура при

выращивании семян. Соблюдение правильного севооборота. Борьба с сорняками.

Вредители картофеля. Наряду с вирусными, грибковыми, бактериальными болезнями и нематодами большой ущерб картофелю наносят многочисленные вредители — колорадский жук, медведка, проволочники, совки и др.

Колорадский картофельный жук очень опасен. За последние годы широко распространился на территории нашей страны. Уже в 1971 г. заселенность картофельных полей этими жуками достигла большой плотности и нанесла ощутимый ущерб. Это значит, что потомство одной пары жуков может уничтожить листья на 3—4 га картофеля. Личинки и жуки очень прожорливы, питаются днем и ночью, объедают весь куст, оставляя лишь нижнюю часть стебля. В поисках пищи могут активно передвигаться на значительные расстояния. Они могут также переноситься ветром, водой и иными способами.

Меры борьбы. Регулярно и внимательно осматривать картофельные поля и посевы других пасленовых культур. Тщательно уничтожать сорные растения из семейства пасленовых. Обрабатывать растения картофеля можно только химическими и биологическими препаратами, разрешенными для употребления на приусадебных участках. Есть и иные способы. Ежедневно с момента появления всходов их нужно обследовать и обнаруженных жуков или их личинок и яйцекладки собирать в посуду с насыщенным раствором соли или керосина. Борьбе с колорадским жуком способствует своевременное рыхление, окучивание, а также прополка сорняков.

Проволочники и ложнопроволочники. Основной вред картофелю наносят личинки жуков-щелкунов (проволочники) и чернотелок (ложнопроволочники). По внешнему виду те и другие очень схожи. Они желтые, длинные, тонкие и твердые, с тремя парами ног. Длина их 20—25 мм. Одно поколение щелкунов и чернотелок развивается 3—5 лет. Картофель начинает побеждать со 2-го года жизни. В клубнях проволочники и ложнопроволочники прогрызают мякоть и делают узкие длинные ходы. Сильно поврежденные клубни теряют не только товарные, но и семенные качества. Поэтому клубни более чем с 3 ходами в элитном семенном материале не допускаются. Вредить проволочники и ложнопроволочники начинают сразу же после посадки картофеля.

Они вгрызаются в стебли всходов, в результате чего растения увядают и засыхают. В июле-августе на глубине 8—15 см личинки окукливаются (и в это время могут быть уничтожены рыхлением). Яйца жуки откладывают в почву на участках злаковых трав (пырей), сорняков и возле кучек незапаханного навоза.

Меры борьбы. Первая мера — введение в севооборот бобовых растений, слабо поражаемых проволочниками и ложнопроволочниками; выращивание картофеля на высоком агротехническом фоне, ранние сроки посадки. Вторая — уничтожение сорной растительности. Третья — проведение агротехнических мероприятий, улучшающих общее состояние растений.

Хрущи (майские, июньские) — крупные жуки (2—2,5 см) из семейства пластинчатоусых. Узнать их можно по бурому цвету надкрыльев с сероватым налетом и по красно-бурому голое и ногам. Передняя спинка обычно черная, но бывает и красная. Усики 10-члениковые. Личинки жуков крупные (4—4,5 см), желто-белые, дуговидно-согнутые, покрытые редкими волосками. Они выгрызают в клубнях картофеля широкие ямки с неровными краями, не оставляя на поверхности части кожуры. В почве личинки живут и вредят 3—4 года, там же превращаются в жуков и зимуют. Весной, выйдя из почвы, приступают к питанию листьями древесных пород. Яйца откладывают на травяную растительность в местах, где почва наиболее богата перегноем.

Меры борьбы — тщательная обработка полей и содержание их в агротехнически культурном состоянии.

Медведка — крупное (длиной 5 см) сверчковое насекомое темно-бурого цвета с развитыми передними копательными ногами. Ими она роет подземные ходы. Большую часть жизни медведка находится в почве, накапливаясь в пониженных местах и питаясь корнями растений. Особенно сильный вред она приносит на поливных землях. Повреждает как всходы, надкусывая подземную часть молодых растений, отчего они увядают и погибают, так и клубни, в которых прогрызает щелевидные ходы с изрезанными краями.

Меры борьбы: 1-я глубокая зяблевая вспашка и рыхление в рядках для разрушения гнезд медведки; 2-я — отравленные приманки из распаренных зерен кукурузы, пшеницы или ячменя, разбросанные перед ранней весенней перекопкой и заделанные на глубину 3—5 см.

Наряду с общепринятыми средствами защиты картофеля от колорадского жука, медведки, проволочников на основании собственного опыта огородники-любители предлагают ряд нестандартных способов. На огороде Л. Н. Белохвостова в Брянской области колорадских жуков поедают цесарки. Пять-шесть птиц способны уничтожить вредителя на площади в несколько соток. Да к тому же от цесарок можно получить хорошее мясо и диетические яйца. Они неприхотливы и разводить их можно в любой зоне. “Вечером я посыпал ботву картофеля строительным гипсом, а утром все личинки колорадского жука погибли от закупорки пищевода”, — пишет в газету Н. Я. Редечкин из Липецкой области. Сообщают огородники и о положительном действии опыливания цементом, опрыскивания раствором мочевины (100 г на ведро воды), смесью растительного масла с водой.

Овощевод-любитель И. Пятница из Сумской области, считая, что ручной сбор жука и его личинок все же должен быть основным на приусадебных участках (он наиболее безвреден в экологическом отношении), советует механизировать этот процесс с помощью простейшего приспособления — сачка. Изготавливают сачок из 4-миллиметровой стальной проволоки, согнутой в виде прямоугольника, у которого одна сторона 33, а другая — 65 см. Большие стороны изгибают так, чтобы воображаемая площадь прямоугольника была несколько круче спинки стула. Посередине изгиба к проволоке прикрепляют деревянную палку длиной 75 см, верхняя часть которой будет служить ручкой. Параллельно нижнему краю (на 10 см от него) с наклоном вниз закрепляют еще один отрезок проволоки. Основу сачка обшивают прочной полиэтиленовой пленкой так, чтобы она образовывала внизу мешок глубиной не менее 5 см. В нем будут задерживаться личинки и взрослые жуки после того, как вы встряхнете веником картофельный куст, нижняя часть которого касается середины изгиба проволоки. Чтобы не пользоваться опасными для здоровья ядами, некоторые огородники против медведки применяют мыльную воду, оставшуюся после стирки белья. Ее сливают в бак. Как только обнаруживают на огороде ход медведки, заливают в нору мыльную воду. Медведки немедленно выползают, все остальное зависит от вас.

В. Бондаренко из Черниговской области уничтожает медведку керосином с водой. Осенью, когда с огорода уже почти

все убрано, медведки выходят из-под земли в поисках пищи. В это время легко заметить их норы. В литровую бутылку воды добавляют 50—100 г керосина и тщательно взбалтывают. Затем через маленькую воронку заливают в каждую нору по 20—30 г смеси. Медведка подыхает в норе или выползает из нее и погибает на поверхности почвы.

М. Дудко из Ворошиловградской области устраняет медведку с помощью посева однолетних цветов — бархатцев (tagetes). В конце апреля — начале мая он высаживает рассаду бархатцев на огороде, в т. ч. и между кустами картофеля.

Борьбу с проволочниками агроном З. Руденко ведет осенью, после очистки участка от пожнивных остатков и перекопки почвы. Раскладывает по участку пучки соломы, травы (диаметром 30—50 см). Весной из-под этих пучков он собирает много жуков. Можно вкопать в почву на глубину 5 см кусочки моркови, свеклы, картофеля, пометить эти места. А потом раскопать приманки и собрать вредителей.

Бактериальные болезни. Особенно большой ущерб картофелю наносят в условиях избыточной влажности почвы. Наиболее часто встречающимися и вредоносными являются черная ножка, кольцевая, а также мокрая бактериальная гниль клубней.

Кольцевая гниль. Болезнь вызывается возбудителем Бактериум сепедоникум. Поражает клубни и стебли в зоне сосудистоволокнистых пучков. На ботве обнаруживается увядание заболевших растений, а на клубнях — характерное загнивание в форме кольца на разрезе клубней, откуда и получила свое название.

Меры борьбы. Тщательные прочистки посевов от больных растений, дезинфекция тары, хранилищ 3-процентным раствором лизола или 1-процентным — медного купороса. При резке посадочных клубней нужно обеззараживать лезвие ножа 3—5-процентным раствором лизола. Диагностику скрытых форм болезни в настоящее время производят серологическим методом при помощи специфической сыворотки.

Мокрая бактериальная гниль клубней. Начинается с появления на клубнях мокрых, мягких пятен, которые при благоприятных условиях приводят к загниванию всего клубня, превращающегося в зловонную слизистую массу. Выделяющаяся из гнилых клубней жидкость путем соприкосновения заражает другие клубни. Гниение клубней в хранилище сопровождается их самонагрева-

нием. Это, в свою очередь, усиливает гниение. Весь картофель в закроме, траншее или бурте может полностью сгнить в течение нескольких дней. Эта болезнь вызывается различными бактериями, преимущественно сапрофитами, развивающимися лишь на клубнях, поврежденных заморозками, больных фитофторой и др. Мокрая гниль может поражать клубни и в поле. На семена больные клубни оставлять нельзя.

Уборка и хранение. При хорошей предпосадочной подготовке клубней и правильном уходе за растениями и почвой к копке картофеля весенней посадки можно приступать в 1-й декаде июня. К этому времени урожай составляет 80—100 ц/га. К концу июля ранние сорта в основном заканчивают вегетацию, урожай достигает 200—300 ц в перерасчете на 1 га.

От весенней посадки сбор клубней лучше всего употреблять летом и осенью. В конце октября — начале ноября картофель начинает прорастать. На зимнее и весеннее время целесообразно закладывать картофель, выращенный при летних посадках. Сажать его на продовольственные цели можно 20—25 июня, заделывая при этом среднеспелые сорта типа Лорх, Огонек и др. Клубни от летней посадки лучше хранятся и начинают прорастать только в апреле.

Сохранность урожая зависит от условий уборки, хранения. Всегда нужно помнить, что клубень — это живой организм, в котором после уборки продолжают физиологические процессы: он дышит, испаряет воду и т. д.

Убираемые клубни нужно не бросать, аккуратно укладывать в ящики, корзины, мешки. Осторожность требуется и во время перевозки. Мокрый картофель просушивают и очищают от земли. Обычно это делают в открытом помещении, под навесом, во дворе.

Погреб, подвал или хранилище следует заранее подготовить. Помещение вычищают, просушивают, ремонтируют, дезинфицируют, при хранении семенного материала используя 3-процентный раствор хлорной извести (300 г на ведро воды), добавляют 1% медного купороса (100 г на тот же объем). Помещение опрыскивают за 1 месяц до закладки в него клубней. При хранении продовольственного картофеля применяют 40-процентный формалин (100 см² на 12 л воды). Имея дело с хлорной известью и формалином, нужно надевать спецодежду,

резиновые перчатки и защитные очки. После опрыскивания помещение проветривают и просушивают, белят все деревянные части свежегашеной известью (2,5—3 кг на ведро воды). В известковый раствор добавляют медный купорос (1 весовая часть на 20 частей неразведенной извести). После побелки помещение хорошо проветривают и просушивают.

Лучше всего держать картофель в постоянных хранилищах — погребах, подвалах, подпольях. Влажность в них поддерживать в пределах 80—90%. В очень сухом хранилище увеличиваются потери веса клубней на дыхание. Нельзя допускать и высокой влажности воздуха. Поэтому хранилища должны быть оборудованы вентиляционными трубами.


Больные, подгнившие клубни нужно своевременно удалять, но без необходимости делать переборку не следует, так как они травмируются.

С появлением небольшого количества очагов мокрой гнили клубни также удаляют, выбирая не только больные, но и соприкасающиеся с ними. В случае массового развития этих заболеваний картофель срочно перебирают и просушивают. После переборки здоровые клубни опудривают сухой древесной золой (1 кг на 100 кг картофеля) или фосфоритной мукой, от которых погибают возбудители мокрой гнили.

Можно хранить картофель и в ямах, траншеях, буртах. Временные хранилища дешевле, для их устройства не требуются дорогостоящие материалы. Оборудовать их можно ежегодно на любом месте, лишь надо следить за тем, чтобы они не промерзли и не подпитывались водой.

Высота насыпи хранящихся клубней не должна превышать 1,5 м. Между потолком подвала и поверхностью нагружаемого картофеля следует оставить не менее 60 см.

Очень хорошие результаты дает хранение клубней в ящиках и контейнерах.

 **Лечебные и диетические свойства картофеля.** Содержание в клубнях значительного количества углеводов, большого набора витаминов, незаменимых аминокислот, солей железа, йода, калия и других веществ позволяет широко применять картофель в лечебном питании как ценный диетический продукт. Такой состав клубней и других органов растения определяет и его лечебные свойства.

Хлебопечение основано на применении натуральных пекарских дрожжей, которые представляют собой не что иное, как картофельную муку, пропитанную

дрожжевыми грибами. Кроме того, в хлебопечении заменой части муки картофельным крахмалом улучшают качество булок и батонов: корка получается более тонкой и мягкой, мякиш — нежным и белым, а вкус его приятным. Вследствие способности удерживать влагу хлеб, содержащий в своем составе крахмал, медленнее черствеет. Картофель является и компонентом безбелкового хлеба.

Картофельный крахмал — ценное сырье для фармацевтической промышленности. Из крахмала готовят высококачественную медицинскую глюкозу, которая находит большое применение в лечебной практике. Прежде всего это легко усвояемый продукт, при сгорании в организме выделяющий значительное количество энергии. Глюкоза положительно влияет на работу сердечной мышцы. Используется против инфекционных заболеваний, болезней печени. Является главным компонентом в кровезаменяющей и протившоковой жидкостях. В проведенных опытах было установлено, что вытяжка из ботвы картофеля малотоксична и оказывает спазмолитический эффект на мускулатуру кишечника.

Свежеприготовленный картофельный сок издавна в народной медицине был хорошим средством против изжоги. Им лечили гастрит, язвенную болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки. Успокоительно действует он при длительных головных болях. Крахмал, входящий в состав лекарств, ценен своей физиологической инертностью, он склеивает компоненты, обладает свойством скользить, что важно для присыпок, капсул, пилюль, драже. В таблетках некоторых лекарств в качестве наполнителя содержится до 20% крахмала.

В смеси с глицерином крахмал дает основу большому количеству мазей, паст, в частности цинково-ихтиоловой.

В быту крахмал, заваренный горячей водой, употребляют при отравлениях (после освобождения желудка) как средство, обволакивающее и защищающее слизистую оболочку. Используют его от ожогов и опрелости кожи у детей. Крахмал в вате, в виде сухого компресса, рекомендуется против рожи. С конопляным или подсолнечным маслом в форме мази применяется при воспалении грудной железы (мастит).

Следует упомянуть и о таких родственных крахмалу углеводах, как клетчатка и пектин. Из клетчатки состоят клеточные стенки и оболочки плодов и овощей. Ослабленным болезнью людям и маленьким детям она нежелательна, так как дает дополнительную нагрузку желудку. Картофель в этом отношении — идеальный диетический продукт, поскольку отличается низким содержанием клетчатки. Но и имеющийся ее минимум легко преобразуется в растворимые соединения, к тому же обладающие свойством выводить из организма холестерин и активизировать в кишечнике полезную микрофлору. Те, у кого заболели верхние дыхательные пути, в связи с чем наблюдается упорный сухой кашель, пользуются картофельной паровой ингаляцией. Мелкие клубни варят "в мундире" (можно и очистки) в небольшом количестве воды. После готовности, накрывшись полотенцем или легким одеялом и нагнувшись над кастрюлей, 10—15 мин вдыхают картофельные пары. После ингаляции нужно сразу же лечь в постель, чтобы не охладиться. Настой из цветков картофеля понижает кровяное давление и возбуждает дыхание.

Диетические свойства картофеля усиливаются благодаря значительному содержанию в клубнях белка. Кстати, весьма высокоусвояемого. По этому признаку он более всего приближается к животным белкам. В состав белков картофеля входят все незаменимые аминокислоты. Аминокислотный состав картофеля сопоставим с

тем, которым обладает материнское молоко. Диетическую значимость картофельного белка увеличивают и такие его свойства, как способность, во-первых, повышать усвояемость животных белков, в частности яичного, что делает его особенно желательным в качестве гарнира к мясным блюдам; во-вторых, подавлять активность желудочных ферментов — белков, трипсина, тромбина и др.

Особенно ярко лечебные свойства картофеля проявились в борьбе с цингой, от которой часто страдали, особенно весной, народы северных стран Европы и мореплаватели в дальних экспедициях. Сильная эпидемия цинги, разразившаяся в Ирландии в 1845—1848 гг. была вызвана гибелью урожая картофеля (от фитофторы), который там являлся к тому времени основным, если не единственным, продуктом питания. Антицинготное действие клубней картофеля связано с наличием в них значительного количества аскорбиновой кислоты (витамина С). Есть сведения, что обратил на это внимание и воспользовался на практике знаменитый португальский путешественник Магеллан. Поистине чудодейственное антицинготное свойство картофеля великолепно описано в повести Джека Лондона "Смок и Малыш".

Аскорбиновая кислота имеет важное значение в жизнедеятельности человека, это — крайне активное вещество. Но в организме человека она не синтезируется и должна поступать извне. Скрытая недостаточность аскорбиновой кислоты в организме при избыточном потреблении животных жиров усиливает гипертонию. Недостаток витамина С в значительной степени повинен и в патологии обратного порядка, весьма типичной для жителей больших городов, — гипотонии, т. е. пониженном кровяном давлении. Как и у растений, у человека витамин С обеспечивает многие защитные реакции. Участвуя в синтезе адреналина, он снижает мышечную утомляемость. А способствуя увеличению в слюне бактерицидного вещества лизоцима, повышает устойчивость к кишечным инфекциям. Аскорбиновая кислота способствует лучшему заживлению ран. Она обеспечивает и устойчивость к жару — вот почему кожегарам и рабочим горячих цехов рекомендуют ее усиленные дозы. Она к тому же повышает устойчивость к холоду и сопротивляемость простудным заболеваниям. Аскорбиновая кислота нейтрализует отрицательные последствия применения сульфаниламидных препаратов (стрептоцида, сульфадимезина и т. д.), оказывает защитное действие при повышенных дозах радиации и попадании в организм нитратов и нитритов. С учетом всех функций суточной нормой витамина С для здорового человека считается 70—80 мг. Причем за счет картофеля мы можем удовлетворить от 40 до 80% этого количества.

Большое значение в жизнедеятельности человека имеют и витамины группы В, которые также в существенном количестве содержится в клубнях картофеля. Среди них — витамин В₁, или, как его еще называют, тиамин. В 100 г сырых клубней его в среднем от 30 до 100, даже до 200 мг, т. е. больше, чем в огурцах, томатах, луке, капусте, моркови, яблоках и многих других плодах и овощах. Тиамин способен снижать физическое и, что, пожалуй, важнее, нервное напряжение. Тиамину же свойственно обезвреживать яды, даже такие сильные, как цианистый калий. Его, в свете последних данных, рассматривают в качестве антипода канцерогенных веществ.

Из группы В в картофеле имеется также витамин В₂ и В₆. По содержанию витамина В₆ (пиридоксина) картофель занимает дно из ведущих мест после дрожжей и шпината. Как и большинство витаминов группы В, пиридоксин обезвреживает различные вредные вещества и поэтому в нем нуждаются химики, токсикологи, люди, работающие с радиоактивными соединениями, да и просто жители больших промышленных центров, страдающих от загрязнения воздушной среды. Пиридокс

сину вместе с содержащимся в картофеле лизином принадлежит значительная роль в предупреждении кариеса и различных кожных поражений. Особенно возрастает потребность во всех витаминах группы В при нервных напряжениях — стрессах. А картофель, как мы видим, относится к существенным источникам этих витаминов.

Всевозможными лечебными свойствами обладают и минеральные элементы, содержащиеся в картофеле. По самым последним данным, в нем их обнаружено до 32. Особенно много солей калия. Вместе с аспарагиновой кислотой калий уменьшает содержание аммиака в клетках. Калий снижает также уровень углекислоты в крови. Будучи антагонистом натрия, он регулирует наш водный обмен. Потребность в калии у человека сильно возрастает при различных травмах, поносах, рвотах, повышенном потреблении поваренной соли, умственном и физическом напряжении в результате усиленного выведения его из организма. С помощью картофеля можно полностью поддерживать калиевый баланс в нашем организме. Он незаменим в качестве источника калия для пожилых людей, в особенности в период летнего отрицательного калиевого баланса, а также детей, отличающихся чрезвычайной подвижностью.

Существенную важность имеют и содержащиеся в картофеле различные металлы, а первую очередь железо и медь. Железу принадлежит особая роль в образовании красящего вещества крови — гемоглобина. Поэтому недостаток железа ведет к возникновению анемии, или малокровия. Дневная норма его — 15 мг. С помощью картофеля мы можем восполнить 15—20, а то и все 60% потребности в железе. Картофель — один из лучших источников меди, усвояемой организмом. Медь, совместно с железом, выполняет многие его защитные функции. У человека медь в сочетании с никелем повышает фагоцитарную активность лейкоцитов, помогает снижать сахар в крови, определяет устойчивость к злокачественным опухолям.

С картофелем мы получаем до 30% требуемого количества марганца, участвующего в утилизации жиров. По содержанию этого элемента его превосходит лишь морковь и несзначительно — петрушка.

Приведенные сведения наглядно указывают на исключительную насыщенность картофеля минеральными элементами, столь необходимыми нашему организму еще и для того, чтобы выводить из него излишки мочевого, серной и фосфорной кислот при нарушении обмена веществ.

Следует помнить, что во всей надземной части растения картофеля, особенно в плодах и позеленевших клубнях, много ядовитого вещества соланина, от которого может наступить тяжелое отравление. Поэтому употреблять такие позеленевшие клубни в пищу или на корм скоту ни в коем случае нельзя. Однако соланин в небольших концентрациях обладает лечебными свойствами. Еще в 1965 г. советскими фармакологами открыто его противовоспалительное и кардиотоническое действие. Проведены такие опыты, показавшие, что препаратами соланина можно лечить пищевую аллергию. Содержащийся в картофельном соке соланин обладает обезболивающим действием.

Очень эффективен картофель в лечении простудных заболеваний дыхательных путей — всевозможных катаров, ангин, ларингитов, фарингитов и т. п. Достаточно 2—3 ингаляций, и вы почувствуете значительное облегчение.

Тем, кто плохо переносит ингаляции, можно попробовать прикладывать к верхней части груди и спины сваренные в кожуре, размятые теплые клубни на матер согревающего компресса. В этих же целях готовят настойку из ростков на 70—

80-процентном спирте. Берется один стакан измельченных ростков, снятых с проросших клубней, на 300 г спирта. Настойкой натирают верхнюю часть груди и спины — от кашля и других простудных заболеваний.

Картофель и продукты его переработки в быту. Крахмал — один из основных продуктов переработки картофеля. Приготовить его в домашних условиях не представляет больших трудностей. Промытый и очищенный картофель стирают на терке с отверстиями 0,7—1 см. Полученную массу разводят водой, хорошо размешивают и процеживают через мучное сито. На сите остаются волокна клеточных стенок, а зерна крахмала осеиваются вместе с водой. Картофельный крахмал более чем в 1,5 раза тяжелее воды. Примерно через 1 ч он оседает плотной массой на дне. Воду сливают и еще несколько раз промывают крахмал. В последний раз оставляют крахмал, залитый водой, на ночь, чтобы он осел. На другой день аккуратно сливают воду и выкладывают крахмал на фильтровальную бумагу. Сушить его следует при температуре не выше 45°. Высушенный крахмал растирают в ступе или миске и высыпают в посуду, в которой он будет храниться. Крахмал при взаимодействии с теплой водой образует клейкую массу, дающую довольно устойчивую пленку. Это свойство используют для сохранения прочности, вида и окраски матерчатых изделий, т. е. крахмалят их. Само слово “крахмал” означает “мука, дающая силу”. Процесс крахмаления делает ткань способной противиться сминанию, “сильной”.

Подкрахмаленное белье меньше загрязняется и легче стирается. Практически его достаточно прокипятить в содовом растворе, и крахмал вместе с частичками грязи останется в воде. Кроме того, крахмаление с подсиниванием придает белью особую белизну и делает его приятным на ощупь и особенно гладким. Подкрахмаленное цветное белье практически не выгорает.

Приготавливают раствор так. Крахмал сначала разводят в небольшом количестве холодной воды. Затем выливают в кипящую воду. При этом воду нужно обязательно помешивать, чтобы не было комков. Из 2 столовых ложек крахмала можно приготовить 2 л крахмального раствора. Оставшийся после обработки белья раствор можно довольно долго хранить и использовать повторно.

Картофельный крахмал можно применять и для приготовления различных клеев, которыми можно клеить обои, в т. ч. и моющиеся. Крахмальный клейстер можно использовать для переплетных работ и других целей, где требуется крепкое склеивание.

Получают клейстер размешиванием крахмала в холодной воде до образования сметанообразной массы. После этого добавляют туда буру или нашатырный спирт, снова тщательно перемешивают и оставляют на 1—2 ч. Полученную смесь, помешивая, вливают в кипящую воду. На 1,5 л воды берут 100 г крахмала, 1 г буры или 0,5 чайной ложки нашатырного спирта. Весь раствор размешивают до образования кашеобразной массы.

Еще лучшими клеящими свойствами обладает **растертая смесь из ягод картофеля**.

Картофель обладает также хорошими моющими и чистящими свойствами. В этих целях годится вода, слитая с растертого для приготовления крахмала и настоянного в течение суток картофеля. Такой водой можно мыть тонкие льняные, шелковые и хлопчатобумажные материи, которые при этом получают чище и красивее, а главное — не теряют прочности. От такой стирки изделия не линяют и даже приобретают свой первоначальный лоск. Моющий раствор полу-

чается лучшего качества, если растертую массу картофеля заливать дождевой или речной водой.

В отдельных случаях можно использовать и чистящие свойства картофеля. Для шерстяных вещей применим слегка разбавленный картофельный сок. Им смачивают одежду щетку и чистят одежду, ковры и другие вещи. С высушенной одеждой очищают щеткой остатки мезги.

Натирая очищенным картофелем нож и вилки, можно придать им блеск. Хорошим чистящим свойством обладает отвар картофеля в кожуре. Прокляпанные в нем ножи и вилки будут блестеть как новые. Очищают бутылки из-под растительного масла, накрошив туда очистки или маленькие кубики картофеля.

Картофельным крахмалом удаляют пятна йода. Йодное пятно смачивают водой и натирают крахмалом, голубую окраску затем смывают водой. Уже не моюшей, а красящей способностью обладают цветки картофеля. Ими можно покрасить в отличный желтый цвет полотно, шерсть, бумажные ткани. Верхушки соцветий растирают с водой, отжимают, немного разбавляют и дают отстояться. Ткань держат в этом растворе 48 ч.

Находит применение картофель и в борьбе с тараканами: 2 части буры смешивают с 1 частью картофельной муки или крахмала и этим порошком засыпают места скопления насекомых. Второй рецепт: столовую ложку 10-процентного раствора буры вливают в 500 г мягкого вареного картофеля. В образовавшуюся кашичу в качестве приманки можно добавить немного сахара или варенья и на ночь ставить в места скопления тараканов. Утром приманки убирают. И так ставят до тех пор, пока не исчезнут тараканы.

Чтобы соль не отсыревала, в нее добавляют 60—80 г крахмала на 1 кг соли. На вкус соли это не повлияет.

Настой из картофельной ботвы применяют в борьбе с болезнями и вредителями сада и огорода. Настой делают из 1 кг ботвы и 10 л воды. Его настаивают 3—4 часа и процеживают.

Картофель и отвар из него используют также и в косметических целях — как заменитель кремов при изготовлении различных масок.

Картофель на нашем столе. Как известно, картофель обладает специфическим вкусом. Чем же он обусловлен? Ученые установили, что вкус картофеля зависит от содержащихся в нем веществ, выделяющих его из других продуктов. Это нуклеотиды — продукты распада нуклеиновых кислот. Так вот, картофель (в числе немногих продуктов) содержит довольно большое количество нуклеотидов. Мы знаем, что сырые клубни сильно отдают крахмалом. Присущий картофелю вкус появляется только после варки. Происходит это оттого, что одна из нуклеиновых кислот, а именно рибонуклеиновая, в процессе варки распадаясь на фрагменты, составляющие ее, осаживаясь, создает присущий картофелю “букет”.

Способ приготовления картофеля может улучшить или ухудшить его качество. От очень скоростной варки, например, клубни распадаются. Быстрое обсыхание клубней после варки повышает их мучнистость; поэтому важно сразу же тщательно слить с них воду, и, несколько приоткрыв крышку кастрюли, дать пару улечься. Потеря картофелем питательных веществ зависит от способа приготовления. Варка клубней в кожуре сопровождается меньшими потерями, чем в очищенном виде, а на пару — чем в воде. В свою очередь при печении и жарении еще

менее значительными, чем при варке в воде и на пару. Относительное содержание воды в клубнях после варки несколько увеличивается, а крахмала, азота, сахара, минеральных веществ и витамина С снижается. Витамин Случше удерживается в клубнях при их варке в соленой воде, чем в пресной. Опытными установлено, что картофель, темнеющий при варке, может сохранить свою обычную окраску, если добавить 1 столовую ложку уксуса на 1 литр воды.

Среди факторов, влияющих на кулинарные качества картофеля, наиболее важны во многих отношениях сортовые особенности. Большое значение, разумеется, имеет и местность, где выращен картофель (конкретные районы и почвенные условия). Однако именно с сортом связано все то, что определяет кулинарные качества картофеля (мучнистость, консистенция мякоти, ее окраска и вкус). Содержание сахара и свойство мякоти темнеть после варки также зависят от сорта. Кроме того, надо иметь в виду следующее обстоятельство. К картофелю, который употребляют для варки и жарения, предъявляют разные требования. Некоторые сорта клубней, хорошие в жарении, очень плохи, когда их варят, и наоборот.

Определяет кулинарные качества картофеля и климат, в первую очередь такие его параметры, как количество солнечного света, осадков и колебания температур на протяжении вегетационного периода. В годы с редкими дождями картофель накапливает большое количество сухих веществ, прежде всего крахмала, что значительно повышает его кулинарные достоинства. Сырая погода, затенение уменьшает содержание сухого вещества и делает клубни менее мучнистыми.

В значительной степени кулинарная ценность картофеля зависит и от механического состава почвы. Клубни, выращенные на легких песчаных почвах, обладают лучшим вкусом. Наименьшее содержание сухих веществ отмечается у картофеля, возделанного на почвах, богатых органическим питанием.

Хранение — одно из условий, влияющих на качество картофеля. Оно снижается вследствие прорастания клубней, особенно если развивается много ростков. Следовательно, любые меры, задерживающие образование ростков, способствуют улучшению кулинарных качеств клубней, поэтому целесообразно потребление сначала быстро прорастающих сортов. С пониженным температурой до 1—0° крахмал превращается в сахара. Однако процесс этот обратим. В картофеле, перенесенном в помещение с температурой 15—18°, сахара снова переходят в крахмал. Ускоряет этот процесс погружение клубней в воду или опрыскивание водой.

Как правильно варить картофель? Несмотря на всю ценность сырого клубня (некоторые северные народы их едят), мы, южане, все-таки предпочитаем его в вареном виде. Однако усвояемость ряда питательных веществ из вареных клубней выше, чем из сырых. Кроме того, при варке вымываются и частично разрушаются алкалоиды, придающие неприятный привкус сырому картофелю. Поэтому употреблять в пищу лучше вареный картофель, но очень важно сохранить максимум ценного, что в нем есть.

Известно, что часть ценных веществ находится близ кожуры картофеля и в ней самой. Поэтому их потери у клубней, сваренных после очистки, увеличиваются в 2—3 раза. Варка же на пару уменьшает их 10-кратно. Стало быть, очищенный картофель нужно варить в небольшом количестве воды (не превышая половины объема клубней), а еще лучше на пару. И чем тоньше будут очистки, тем больше гарантии сохранить максимум минеральных и других ценных веществ. В некоторых

случаях, например, для приготовления салатов, пюре, вообще желательно картофель не лишать кожуры до составления блюда.

Чтобы лучше сохранить аскорбиновую кислоту, которую в значительной степениставляет нашему организму картофель, клубни не следует долго держать в воде, а еще лучше сразу опускать их в уже горячую воду. Сокращая этим на треть продолжительность варки, вы значительно предотвращаете разрушение витамина С. При варке картофеля в чугунной и эмалированной посуде аскорбиновая кислота окисляется намного слабее, чем в простой алюминиевой. Надо, чтобы аскорбиновая кислота, находящаяся в клубнях, во время их варки меньше соприкасалась с воздухом: кастрюлю необходимо плотно закрыть крышкой. Доливая картофель, когда происходит выкипание, нужно также горячей водой, так как она не содержит кислорода. В кастрюлю следует добавить и какой-нибудь жир. Образуя пленку, он также предохраняет витамин С от соприкосновения с кислородом и, кроме того, сокращает время варки. Приготовив картофель в мундире, соблюдают следующие правила. Тщательно вымывают клубни перед варкой. Опускают их в горячую воду или, если нет такой возможности, быстро доводят ее до кипения. После этого подсаживают, убавляют огонь и плотно закрывают крышкой. И в этом случае добавление жира ускоряет готовность картофеля. Правильно приготовленный картофель должен иметь слегка треснувшую кожуру. Варить надо клубни примерно одинаковой величины, чтобы они равномерно разварились. Воду наливать только до верхнего уровня картофеля и не допускать сильного ее кипения. При варке молодого картофеля или клубней, начавших прорасти, первую воду лучше слить, не доводя ее до кипения, чтобы избавиться от неприятного привкуса. Так как молодые клубни плохо развариваются, любителям рассыпчатого картофеля можно посоветовать после очистки поставить его под струю холодной воды.

Сварив очищенный картофель, воду из-под него используют для приготовления супа, соуса и других блюд. Этой водой также поливают цветы, овощи, ею смягчают руки и стирку.

Жаря картофель, его опускают в сильно нагретый жир тонким слоем — лучше сохраняется витамин С.

Повседневное включение картофеля в рацион оправдано его диетическими достоинствами. В смеси с другими овощами он препятствует накоплению мочевины, появлению подагры и повышению артериального давления. Картофельный суп за его общеукрепляющие и возбуждающие аппетит свойства даже называют "супом Гиппократов".

Картофель, таким образом, как продукт питания можно с полным основанием считать непременным компонентом диеты долголетия.

Салаты. Салат — вкусное и питательное блюдо, которое подают к мясу или рыбе, а также употребляют в качестве закуски в начале еды. В салаты используются сырые и вареные овощи. От того, как приготовлены продукты, составляющие салат, зависит его вкус и внешний вид.

Картофель, предназначенный в салат, тщательно моют и варят в мундире. В кастрюлю заливают воду, кипятят ее. Затем закладывают картофель (на 1 кг 1 л воды), варят на умеренном огне без перерыва 12—20 мин, зимой — 30 мин. Надо помнить, что разваренный картофель в салат не годится. Сваренный картофель охлаждают, очищают и режут на ломтики, бруски или кубики в соответствии с формой нарезки других продуктов.

Морковь может быть как сырая, так и вареная. Свеклу столовую варят 1 ч, капусту 10—15 мин. Перед употреблением свежей капусты, чтобы она была нежнее, ее можно ошпарить кипятком или добавить в нее сахар и соль, чтобы она пустила сок. Нарезанную соломкой капусту посыпают небольшим количеством сахара и соли и дают ей 1—2 ч постоять, а затем отжимают острый сок.

Консервированные овощи (горошек, фасоль, морковь, свекла, помидоры) до использования в салат кладут на сито или дуршлаг (отсушка).

Лук репчатый и зеленый очищают и промывают. Репчатый лук нарезают кружочками, которые потом разбирают на кольца. Чтобы удалить излишнюю горечь, его поливают уксусом. Зеленый лук, идущий в салат, рубят мелко, оформительский — длиной по 3—4 см.

Зелень петрушки и укропа отделяют от стебля и тщательно промывают. Ветками зелени украшают салат, а стебли кладут в бульоны и супы.

Корни сельдерея употребляют в салатах вареными или свежими. Корни отрывают, очищают ножом темные места стеблей, хорошо промывают в чистой воде, выдержав предварительно в холодной воде 1—2 ч.

Вкусовые качества салатов зависят в значительной степени от заправки (ее осуществляют майонезом, сметаной, а также растительным маслом, смешанным с уксусом, солью, перцем и сахаром).

Салат картофельный. Мелко нарезанный лук (2 головки) обжарить в сливочном масле (50 г), добавить нарезанный тонкими ломтиками картофель (600 г), немного обжарить, затем подлить молока (0,5 стакана), подогреть, положить сметану (2 столовые ложки), соль, растертый тмин по вкусу. Подавать горячим на ужин, завтрак с гренками. Еще вариант. Нарезать столько же картофеля, мелко порубленный зеленый лук (50 г), посолить по вкусу. Заправить растительным маслом (4—5 столовых ложек), соком лимона или уксусом (3-процентный, 3 столовые ложки) и перемешать. Положить в салатник, посыпать рубленым укропом или зеленым луком (50 г).

Салат картофельный с луком. Очистить от кожицы отваренный в мундире картофель, нарезать, пока горячий, и положить в кастрюлю на пар, чтобы не остыл. Нашинковать 2—3 луковицы, поджарить их в масле на сковороде до золотистого цвета, прибавить в лук чайную ложку муки, хорошенько размешать, влить ложку воды, посыпать солью, перцем, добавить немного уксуса, варить лук на медленном огне 15 мин. Облить луком картофель и посыпать его рубленой зеленью.

Салат картофельный с квашеной капустой. Картофель (400 г) отварить, очистить и нарезать. Лук репчатый (40 г) тонко нашинковать, вареную морковь (75 г) очистить и нарезать на терке с крупными отверстиями. Квашеную капусту (300 г) мелко нарубить. Подготовленные овощи соединить и заправить солью и растительным маслом (4—3 столовые ложки).

Салат картофельный с яблоками. Сваренный картофель (300 г) и свежие яблоки (1—2 шт.) очистить, нарезать мелкими ломтиками, а корень сельдерея (70 г) — соломкой. Прибавить нарезанный зеленый салат (100 г), посолить по вкусу. Все перемешать и полить сметаной или майонезом (4 столовые ложки).

Салат картофельный с яблоками и яйцом. 300 г картофеля, 1—2 яблока, 1 помидор, 1 корень свеклы, 6—8 листочков зеленого салата, укроп, 1—2 яйца, 1/2 стакана салатной заправки. Готовят как и предыдущий салат. Выкладывают гор-

кой в салатник на листья зеленого салата, а по краям делают колокольчики из белка вареного яйца, наполненного рубленой свеклой. Сверху салат посыпают кусочками желтка и украшают дольками красного помидора и зеленью укропа.

Салат картофельный со свежими огурцами и помидорами. Сваренный в мундире картофель (500 г) очистить, охладить и нарезать мелкими ломтиками. Перемешать с мелко нарезанным луком репчатым (1 шт.), посолить и полить частью салатной заправки (всего — 0,5 стакана). Положить горкой в салатник, по краям кружочки огурца (2 плода), а сверху дольки помидора (столько же). Блюдо полить оставшейся заправкой, украсить листьями зеленого салата (2—3 шт.), веточками укропа.

Салат картофельный с солеными огурцами. Сваренный в кожуре картофель (500 г) очистить, нарезать тонкими ломтиками, добавить нашинкованные соленые огурцы (2 шт.) и лук (2 головки), заправить сметаной (4 столовые ложки), майонезом или салатной заправкой.

Салат картофельный (французская кухня). Очищенный от кожуры картофель (500 г) отваривают в соленой воде. Отдельно варят горох (100 г). Свеклу (1 корень) очищают от загрязнений, моют, вытирают и запекают. В готовом виде ее чистят и нарезают мелкими ломтиками. Картофель — удлиненными. Все это смешивают, добавляют немного соли, перца, сметаны (100 г), посыпают зеленью и натертым на терке желтком (1 яйцо крутое). Украшают маслинами (50 г) и подают к столу. Второй вариант. Картофель (500 г) варят в кожуре. Отдельно отваривают морковь (1 шт.). Нарезают тонкими ломтиками. К теплему картофелю и моркови добавляют соль, перец, а затем мелко нарезанный лук (1 головка) и немного (0,5 дольки) толченого чеснока. Поверх этой смеси выливают стакан вина (желательно высококачественного) и оставляют на 1 ч, чтобы вино впиталось, после чего салат заливают соусом, приготовленным из лимона (1/2) и растительного масла (2 ложки).

Теплый картофельный салат (немецкая кухня). Картофель (100 г) отваривают, очищают от кожуры и нарезают тонкими ломтиками. Шпик (60 г) и нарезанный лук (1 малая луковица) нагревают до тех пор, пока все не растает. Муку (1,5 столовые ложки) кладут после того, как содержимое сковороды начнет слегка испаряться, затем заливают салат бульоном (0,25 л) и доводят все до кипения. Вслед за этим добавляют уксус, соль, перец, по вкусу немного сахара, еще теплый картофель и, осторожно помешивая, салат слегка подсушивают.

Салат "Зимний". Картофель (300 г) и морковь (100 г) сварить, очистить и нарезать мелкими ломтиками, добавить к ним зеленый горошек (100 г), нашинкованный репчатый лук (150 г) и огурцы (170 г), все перемешать. Салат заправить сметаной (100 г) или майонезом, украсить яйцом (1 шт.).

Картофель кисловатый. Мелко нарезанный лук (1 головка) подрумянивают в разогретом растительном масле (2 столовые ложки). Добавляют муку (1 столовая ложка) и красный толченый перец, разводят стаканом кипящей воды. Очищенный сырой картофель (500 г) разрезают на 4 части. Все смешивают и варят 20 мин, после чего добавляют соль, винный уксус (1 чайная ложка), сметану (2 столовые ложки), мелко нарезанную зелень, затем это должно 2—3 раза закипеть.

Салат картофельный с фасолью (румынская кухня). Сварить картофель (300 г) в кожуре, очистить и нарезать ломтиками средней толщины. Отварить белую фасоль (0,5 стакана), смешать с нарезанным картофелем и луком (1 головка), посолить по вкусу, полить салатной заправкой (0,5 стакана). Блюдо положить в салатник, украсить зеленью и подать к столу.

Салат картофельный с кукурузой. Очистить от кожуры отваренный картофель (400 г) и нарезать тонкими ломтиками. Початки кукурузы (без волокон и листьев, 600 г) залить холодной водой и варить до готовности. После этого отделить от них зерна, перемешать их с нарезанным картофелем, заправить растительным маслом (4 столовые ложки), уксусом (3-процентный, 4 столовые ложки), сахаром (1 чайная ложка), добавить соль и перец по вкусу. Подавая на стол, салат посыпать мелко нарубленным зеленым луком (50 г).

Салат картофельный со свеклой. Картофель (500 г) очистить, отварить в соленой воде, охладить и нарезать ломтиками. Отдельно сварить горох (0,5 стакана) или фасоль. Свеклу (корень) вымыть, вытереть и поставить в духовку. После ее готовности нарезать мелкими ломтиками. Все это смешать, посолить по вкусу, добавить перец, полить сметаной (4 столовые ложки), посыпать нарубленным эстрагоном (2 чайные ложки) и желтком (1 яйцо). Блюдо украсить маслинами (50 г) и подать к столу.

Салат картофельный с редькой. Картофель (500 г) отварить, очистить его и размять, добавить мелко нарубленный лук. Редьку (1 корень) очистить, промыть и натереть на терке. Смешать с подготовленным картофелем и луком, посолить и заправить растительным маслом (4 столовые ложки).

Салат из молодого картофеля с овощами. Молодой картофель (200 г) и морковь (1 корень) отварить и охладить. Зеленый лук (50 г) мелко нарубить, свежий огурец (1 плод), редис (4 шт.) нарезать кружочками, листья салата (75 г) на 3—4 части, сладкий перец (2 шт.), освобожденный от семян, соломкой, крутое яйцо (1 шт.) и свежие помидоры (2 шт.) — полукружочками. Все перемешать, посолить и заправить сметаной (4 столовые ложки). Подавая на стол, посыпать зеленью петрушки или укропа.

Салат из картофеля с сосисками. Отварной картофель (500 г) нарезать кубиками. Мелко порубленный лук (2 головки) обжарить в сливочном масле (1 столовая ложка), положить картофель, сосиски (3 шт.) небольшими кружочками, подогреть и затем заправить сметаной (0,5 стакана), растертым тмином, солью, порошком базилика по вкусу, можно добавить и рубленую зелень. Подавать как самостоятельное блюдо.

Салат из картофеля и рыбы. Рыбу (200 г) отварить в небольшом количестве воды со специями. Очистить от костей и разделить на кусочки. Отваренный картофель (400 г) "в мундире" очистить и нарезать ломтиками. Приготовить соус. Растопить маргарин (25 г), добавить пшеничную муку (25 г), немного обжарить, затем постепенно разбавить рыбным бульоном (1 стакан). Бульон можно заменить молоком. Посолить, заправить сметаной и горчицей. Картофель и рыбу залить приготовленным соусом и все подогреть. Подавать как самостоятельное блюдо.

Салат картофельный с грибами. Картофель (400 г), сваренный "в мундире", очистить, нарезать мелкими ломтиками, добавить нашинкованные маринованные или соленые грибы (100 г) и огурцы (1 соленый плод), репчатый лук (1 шт.), посолить по вкусу, заправить сметаной (4 столовые ложки), можно майонезом или салатной заправкой.

Салат картофельный с мясом. Отваренный картофель (500 г), соленые огурцы (1—2), вареное мясо (150 г говядины) нарезать мелкими кубиками. Все перемешать. Добавить зеленый горошек (60 г) и посолить по вкусу. Заправить майонезом (3

столовые ложки) и посыпать мелко нарезанной зеленью укропа. В этот салат можно положить нашинкованный сладкий перец.

Салат картофельный с печенками домашней птицы. Сваренный в кожуре картофель (400 г) очистить и мелко нарезать вместе с жареными печенками птицы (1—2 шт.). Добавить мелко нарубленный лук (1 головка), посолить и заправить растительным маслом (4 столовые ложки).

Первые блюда. Супы. Суп картофельный. Сварить бульон (200 г) и лук поджарить на сливочном масле (2 столовые ложки) или жире, снятом с бульона. Картофель (800 г) нарезать кубиками, всыпать вместе с поджаренными кореньями и луком в кипящий бульон, добавить лавровый лист, перец, соль и варить в течение 25—30 мин. Картофельный суп можно также приготовить и на грибном или рыбном бульоне. Если на грибном, то при подаче на стол положить в него нашинкованные грибы. На рыбном — кусок отваренной рыбы. В обоих случаях посыпать укропом или петрушкой.

Суп из молодого картофеля (польская кухня). Овощи (400 г — капуста, морковь, лук, петрушка, сельдерей) вымыть, очистить, более крупные нарезать. Сварить до мягкости в подсоленной воде и отцедить. Молодой картофель (800 г) промыть, очистить, порубить брусочками или ломтиками, положить в готовый отвар и варить. За 5—7 мин до готовности суп заправить разведенной в отваре мукой (2 столовые ложки), посолить, прокипятить, добавить сметану (4 столовые ложки) и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Суп картофельный со свежими грибами. Свежие грибы (500 г), белые или маслята, очистить и промыть. Корешки грибов изрубить поджарить на масле (2 столовые ложки). Отдельно — коренья и лук (200 г). Шляпки грибов нарезать ломтиками, ошпарить, откинуть на сито, и, когда вода стечет, переложить в кастрюлю, залить водой и варить в течение 40 мин. После этого положить в кастрюлю нарезанный кубиками картофель (800 г), поджаренные корешки грибов, коренья, лук, соль, лавровый лист, перец и варить еще 20—25 мин. Подавая на стол, добавить сметану, мелко нарезанный зеленый укроп.

Суп картофельный со сметаной (чехословацкая кухня). Очищенный картофель (600 г) сварить, добавить по вкусу мелко нарубленный тмин. Картофельный бульон заправить сметаной (1 стакан), смешанной с мукой (2 столовые ложки). В готовый суп положить мелко нарубленные круглые яйца (4 шт.), петрушку, укроп.

Суп картофельный с вермишелью. Коренья и лук (200 г) нашинковать в виде соломки и поджарить на масле (2 столовые ложки). Картофель (500 г) нарезать, положить вместе с кореньями и луком в кипящий бульон (с 500 г мяса) и варить в течение 15 мин. Затем засыпать вермишель (100 г), добавить перец, соль, лавровый лист и варить еще 12—15 мин.

Такой суп можно готовить и на грибном бульоне.

Суп картофельный с помидорами. Кубики картофеля (700 г), петрушки (0,5 корня) и поджаренные (на 2 столовых ложках сливочного масла) морковь (1 шт.), лук (1 головка) положить в кипящую воду, посолить по вкусу и варить до готовности. Подавая на стол, в суп кладут слегка обжаренные дольки свежих помидоров (3 плода), заправляют сметаной (4 столовые ложки) и посыпают мелко нарезанной зеленью укропа.

Суп картофельный со щавелем. В кипящий мясной бульон положить корень петрушки, картофель (600 г), нарезанный дольками. А через 5 мин спассерованные (1 столовая ложка сливочного масла) морковь (1 корень) и лук (1 головка). За 10 мин до готовности в суп добавить нарезанный щавель (300 г) и посолить по вкусу. Суп подать со сметаной (4 столовые ложки).

Суп картофельный (немецкая кухня). Картофель (400 г) и сельдерей (200 г) моют, очищают, споласкивают, режут на кусочки и вместе с луком (1 головка) и перцем (1 стручок) варят в бульоне (1,25 л). После готовности протирают все через сито, снова варят, заправляют сливками (1,8 л) и солью и посыпают рубленой петрушкой.

Картофельный суп-пюре. Лук репчатый (50 г) мелко на рубить и спассеровать (50 г растительного масла). Очищенный картофель (450 г) сварить в подсоленной воде (700 г), отвар слить в другую кастрюлю, туда же протереть через дуршлаг картофель и спассерованный лук. Перед подачей на стол растереть желтки (2 яйца) со сливками (50 г) и заправить этой смесью суп, после чего прогреть на пару, не доводя до кипения.

Суп картофельный с салакой. Перец, лавровый лист, зелень петрушки или укропа, соль. Свежую салаку (500 г) очистить, промыть, порезать на куски. Картофель (800 г) нарезать дольками, морковь соломкой, лук (1—2 головки) — полукольцами. Картофель и поджаренные на масле (2 столовые ложки) овощи положить в кипящую подсоленную воду, а за 15—20 мин до окончания варки — рыбу, специи, молоко (1 стакан). Готовый суп посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа. Такой же суп можно готовить с килькой или хамсой.

Суп картофельный протертый (для детей, на 1 человека). Картофель (200 г) очистить, промыть, залить стаканом холодной воды и варить, пока он не станет мягким. Отвар отделить и сваренный картофель протереть через волосяное сито. Полученное пюре развести слитым отваром и молоком (0,5 стакана), добавить соль и еще раз вскипятить. Перед подачей на стол суп заправить морковным соком (1 столовая ложка), сливочным маслом (1 чайная ложка).

Вторые блюда. Из картофеля можно приготовить большое количество разнообразных вторых блюд, обладающих высокой пищевой ценностью. В зависимости от тепловой обработки их можно разделить на группы. Это — картофель отварной, тушеный, запеченный, жареный. Картофельные блюда, особенно тушеные и запеченные, подают вместе с соусом. Благодаря ему они становятся более сочными и приятными на вкус. Высококачественный соус можно получить лишь в том случае, если он приготовлен на вкусном бульоне.

Картофель отварной. Картофель (1 кг) очистить, промыть, залить горячей водой и поставить варить. Сразу после закипания воды засыпать соль и продолжать варку еще 20 минут, пока картофель не станет мягким. После этого воду сливают, кастрюлю накрывают крышкой и картофель оставляют на слабом огне на 5—10 мин для отсушки. Готовый картофель нужно переложить на горячее блюдо. Масло (3 столовые ложки) и зелень подают отдельно.

Картофель молодой в сметане. Очищенный молодой картофель (1 кг) сварить в подсоленной воде. Воду слить. Положить сметану (0,5 стакана), сливочное масло (1 столовая ложка) и, встряхивая, перемешать. Сверху посыпать нарезанным укропом или зеленью петрушки.

Картофель молодой в молоке. Равные по величине клубни молодого картофеля (1 кг) очистить, промыть и проварить 5 мин в подсоленной воде, а затем слить ее. После этого залить картофель горячим молоком (2 стакана) и варить на слабом огне до готовности. Во время варки следить, чтобы картофель не подгорел. В готовый картофель положить сливочное масло (2 столовые ложки) и, встряхивая, перемешать. Картофель выложить в тарелки и посыпать мелко нарезанной зеленью, посолить по вкусу.

Картофель с творогом. Молодой картофель (800 г) очистить и сварить. Жирный творог (200 г) смешать с солью и прогреть. Отваренный картофель положить на середину тарелки, а вокруг разместить творог. Перед подачей на стол полить растопленным сливочным маслом (3 столовые ложки) и посыпать нарубленной зеленью укропа и петрушки. Отдельно можно подать горячее молоко.

Картофель отварной с луком и грибами. Очищенный картофель (800 г) сварить обычным способом. Грибы свежие (400 г) отварить до полуготовности. Нарезать ломтиками и обжарить. Добавить отдельно поджаренный лук (1 головка) и все перемешать. Подавая на стол, в картофель положить жареные грибы с луком и полить сливочным маслом (4 столовые ложки).

Картофель отварной с луком. Отварить картофель (800 г) "в мундире" и, пока горячий, очистить от кожицы, нарезать ломтиками, положить в кастрюлю с сеткой на пар, чтобы не остыл. Нашинковать лук (3—4 головки) и поджарить в сковороде на сливочном или растительном масле (4 столовые ложки) до золотистого цвета, прибавить в лук чайную ложку муки, хорошенько размешать, влить ложку воды, посыпать солью, перцем, добавить немного уксуса и варить на медленном огне 15 мин. Перед подачей на стол облить картофель луком и посыпать его рубленой зеленью.

Картофель отварной с соусом из сельди. Картофель (800 г) отварить. Отдельно приготовить соус из сельди: очищенную сельдь (2 шт.) мелко нарубить вместе с луком (1 головка), смешать с майонезом или сметаной (0,5 стакана), для остроты добавить горчицы (1 чайная ложка). Отварной картофель полить маслом (4 столовые ложки), посолить, посыпать нарубленной зеленью. Отдельно подать соус.

Картофель, сваренный на пару. 1 кг картофеля, 3 столовые ложки сливочного масла или 3/4 стакана сметаны, соль. В кастрюлю со вставной сеткой влить 0,6—0,8 л воды, положить целый или разрезанный на дольки картофель (1 кг), посыпать слегка мелкой солью и, плотно закрыв кастрюлю крышкой, поставить на сильный огонь. Как только вода закипит, огонь уменьшить и продолжить варку при слабом кипении примерно 25—30 мин. Сваренный на пару картофель хорош для приготовления пюре и котлет. Сдобрить 3 столовыми ложками сливочного масла или 3/4 стакана сметаны. Соль — по вкусу.

Картофельное пюре (немецкая кухня). С готового отварного картофеля (1,5 кг) сливают отвар и разминают его ручной толкушкой или электромялкой. Затем заливают горячим молоком (0,25 л) и взбивают до пенистого состояния. По вкусу кладут масло или сливочный маргарин. К этому пюре можно добавить рубленную свежую зелень, томатную пасту, поджаренные кусочки шпика или натертый сыр.

Картофельное пюре. Картофель (1 кг) сварить, отсушить, протереть. Не дав ему остыть, добавить масло (2 столовые ложки), соль и, помешивая, постепенно

подливать горячее молоко (1 стакан). Картофельное пюре подают как самостоятельное блюдо или как гарнир к ветчине, языку, котлетам, сосискам.

Картофельное пюре разноцветное (польская кухня). Очищенный картофель (1 кг) залить подсоленной кипящей водой, сварить на сильном огне, накрыв крышкой. Затем воду слить, размять деревянным пестиком, добавить горячее молоко (1 стакан), масло сливочное (2 столовые ложки) и взбить до образования пышной массы. Полученное пюре разделить на 3 части: одну растереть с желтком (1 шт.), вторую — с тушеным и протертым сквозь сито шпинатом (200 г), а третью — с 1—2 ложечками томатного соуса или пасты. Каждую порцию уложить в салатник трехцветной пирамидкой, украсив листочками зеленого салата и полить сверху разогретым маслом. Соль — по вкусу.

Пюре картофельное — луковое (французская кухня). Картофель (600 г) и лук (6 головок) очистить, отварить в небольшом количестве воды. Воду слить, картофель и лук протереть, добавить горячее молоко (1 стакан), масло (2—3 столовые ложки), яичные желтки (3 шт.) и взбить. Заправить солью, перцем, молотым мускатным орехом. Подать в горячем виде.

Картофель с маслом и рубленым яйцом. Очищенный картофель (800 г) сварить и нарезать кубиками. Смешать с мелко нарубленными яйцами (4 шт.), сваренными вкрутую, полить растопленным сливочным маслом (5 столовых ложек), можно добавить сливки (2 столовые ложки). Сверху посыпать нарубленной зеленью укропа или петрушки, посолить.

Тертые картофельные клецки. Картофель (500 г) очистить, 3/4 его протереть на терке и отжать, добавить яйцо (1 шт.), соль, тертую отжатую массу картофеля и оставшийся от отжатого сока крахмал. Все хорошо перемешать, сделать небольшие клецки (4—5 столовых ложек муки) и сварить их в кипящей подсоленной воде. Перед подачей на стол залить горячим сливочным маслом (3 столовые ложки) в согретых мисочках. Сметану (50 г) подать отдельно.

Вареники с картофелем и творогом. Сваренный картофель (1 кг) истолочь и перемешать с творогом (250 г) и поджаренным на масле (1 столовая ложка) луком (1 головка), добавить по вкусу соль и перец. Манную крупу (2 столовые ложки) замочить в холодной воде, чтобы набухла. Добавить яйцо (1 шт.), соль, муку (2 стакана), тщательно перемешать и приготовить тесто. Раскатать его в тонкий пласт и нарезать на квадратики. На каждый квадратик положить фарш, соединить противоположные концы (получаются треугольники) и защипать. Вареники опустить в кипящую подсоленную воду (1/2 стакана), проварить в течение 5—7 мин, переложить на дуршлаг, облить горячей водой и дать ей стечь. Вареники выложить на блюдо и полить растопленным сливочным маслом (2 столовые ложки). Отдельно подать сметану (1 стакан).

Кнели картофельные с брынзой (польская кухня). Картофель (1 кг) сварить, очистить, пропустить через мясорубку и выложить на доску, посыпанную мукой (2 стакана). Добавить просеянную муку, яйцо (1 шт.), соль и замесить тесто. Брынзу тщательно растереть. Тесто разделить на части, сделать валики толщиной 3 см и нарезать на куски, придавая им форму кружочков. На середину каждого кружка положить ложечку растертой брынзы (всего—200 г), а края защипать. Кнели опустить в кипящую подсоленную воду на 5—7 мин, затем переложить на дуршлаг и облить горячей водой. Готовые кнели выложить на блюдо, полить растопленным сливочным маслом (2 столовые ложки), смешанным с

поджаренными сухарями (1 столовая ложка) или растопленным салом со шкварками.

Колбасы из картофеля. Сырой очищенный картофель (1 кг) натереть, добавить яйца (2 шт.) или манную крупу, соль, перец по вкусу, лук (1 небольшая луковица), слегка поджаренный в свином жиру, мелко изрубленный чеснок (1—2 зубка) и сухой или соленый укроп (1 веточка) и все тщательно перемешать. Этой массой начинить (свободно) подготовленные кишки или желудок, зашить их и поджарить в свином жиру (50 г) в духовке или русской печи. Порезать на куски и подавать, поливая жиром, в котором колбаса жарилась.

Картофельные фрикадельки с мясом. Картофель (1 кг) отварить и истолочь. Затем добавить муку (3/4 стакана) или картофельный крахмал, яйцо (1—2 шт.), посолить и хорошо перемешать. Полученное тесто разделить на шарики (фрикадельки), начинить их фаршем из вареного мяса. Для приготовления фарша вареное мясо (300 г) пропустить через мясорубку, слегка обжарить в сливочном масле (1 столовая ложка), добавить пассерованный лук (1 головка), перец, соль и размешать. Фрикадельки опустить в кипящую подсоленную воду, отварить, а затем откинуть на дуршлаг, чтобы стекла вода. Готовые фрикадельки можно полить маслом, томатным или сметанным соусом.

Картофельное рагу (немецкая кухня). Очищенный картофель (1 кг) нарезать кубиками, лук (100 г) и сладкий перец (100 г) соломкой. Все это всыпать в растопленный жир (50 г) и, посолив, поджарить. Слегка помешивая, засыпать муку (30 г), пока она не зазолотится. Все заправить томатом (1 столовая ложка) и залить кипящим бульоном (0,5 л) и, закрыв посуду крышкой, варить на малом огне, не допуская, чтобы масса разварилась. Подавая на стол, в рагу добавляют нарезанный кубиками соленый огурец (1 шт.).

Картофельные крокеты с мясом в омлете паровые (диетическое блюдо). Мясо (200 г) отварить и пропустить через мясорубку. Очищенный картофель (500 г) отварить, протереть через сито, добавить сливочное масло (3 столовые ложки), яйца (4 шт.), молоко (2 стакана), тщательно перемешать и сделать лепешки. На них положить мясной фарш, края защипать и скатать в виде шариков. Сковороду смазать маслом, положить крокеты, залить их яйцами (4 шт.), смешанными с молоком, и на пару довести до готовности. Подавать крокеты с маслом.

Картофель, фаршированный овощами (диетическое блюдо). Очищенные и вымытые овощи (морковь — 1 шт., сельдерей — 100 г, кореньев, цветная капуста — 200 г) мелко нарезать, смешать с растительным маслом (2—3 столовые ложки), солью, нарубленной зеленью петрушки и тушить. Клубни картофеля (800 г) очистить, промыть, вынуть сердцевину, заполнить отверстие фаршем из овощей и варить до готовности в овощном отваре (1 г), добавив томатный сок (1 стакан).

Картофель, фаршированный печенкой. Печень говяжью (200 г) нарезать тонкими брусочками, сало (40 г) мелкими кубиками и обжарить. Отварить картофель (800 г) “в мундире”, очистить, вынуть сердцевину, нафаршировать печенкой. Фаршированный картофель залить сметанным соусом с жареным луком (1 головка) и тушить 10—15 мин. Приготовление соуса: слегка обжарить на сковороде муку (1/2 чайной ложки) без масла, залить ее горячим мясным бульоном (4 столовые ложки), перемешать до образования однородной массы и кипятить 15 мин. Полученную массу процедить, добавить в нее мелко нарезанный лук (1 головка), перец, лавровый лист, соль и варить 15 мин. За 5 мин до готовности

добавить сметану (4 столовые ложки) или сливочное масло (1 столовая ложка) и довести до кипения.

Картофель, фаршированный мясом. Отобрать крупный картофель (1 кг), промыть, залить кипятком, посолить и варить до полуготовности. Затем картофель очистить, срезать боковинку с одной стороны и вынуть середину. Мясо (300 г) промолоть вместе с вынутым картофелем, вбить в него яйцо (1 шт.), добавить мелко нарезанный укроп, соль и перец, все это хорошо взбить. Полученным фаршем начинить картофель и закрыть его боковинками. Уложить картофель плотно в кастрюлю, влить в него бульон или воду и тушить до готовности. Заправить томатом, мукой и сметаной.

Картофель, фаршированный по-чилийски. Очищенный картофель (1 кг) отварить в соленой воде, откинуть, размять деревянным пестиком или ложкой, пока не остыл, залить горячим молоком (0,2 л) и вымешать до гладкости. Когда начнет остывать, вбить яйца (2 шт.) и смешать еще раз, затем охладить. Пропущенное в мясорубку мясо или готовый сырой мясной фарш (200 г) посолить и поперчить по вкусу. Скатать картофельную массу кулебякой, разрезать на равные куски. Каждый кусок размять руками в лепешку, положить на нее одну чайную ложку фарша и сделать небольшой пирожок, придав ему форму картофелины. Обвалять в муке (75 г) и жарить в горячем жире (100 г). К столу подают вместе с зеленым салатом.

Картофельная запеканка. В протертый горячий вареный картофель (1 кг) добавить горячее молоко (1 стакан), сырые яйца (2 шт.), соль, растопленное масло и хорошо перемешать. Переложить половину всей массы на сковороду, смазанную маслом (3 столовые ложки), разровнять, положить на нее слой поджаренного лука (3 головки) и закрыть остальной частью массы, снова разровнять, смазать сметаной или сбрызнуть маслом, поставить в горячий духовой шкаф и запекать 20—26 мин. К запеканке можно подать молочный, сметанный или грибной соус.

Картофельная запеканка с мясом. Подготовить картофельное пюре так же, как и для запеканки без мяса. Отделив половину картофельного пюре, положить его ровным слоем на сковороду, смазанную маслом и посыпанную сухарями. Сверху на этот слой положить мясной фарш, на него — оставшееся пюре, разровнять, смазать яйцом и запекать в духовом шкафу 20—30 мин. Для приготовления фарша может быть использовано любое мясо, а также печенька, легкое и сердечко. Вареное или тушеное мясо пропустить через мясорубку или мелко нарубить, добавить поджаренный лук, соль, молотый перец и все смешать. На бульоне или соке, полученном при тушении или варке мяса, может быть приготовлен красный соус, которым поливают запеканку или подают отдельно.

Запеканка картофельная с кукурузой. Картофель (1 кг) отварить, протереть его горячим и смешать с яйцом (1 шт.). Часть картофельной массы положить на смазанную маслом (3 столовые ложки) сковороду, на нее уложить ровным слоем приготовленный фарш, а сверху — оставшийся картофель. Блюдо смазать сметаной (1 столовая ложка), посыпать сухарями (1 столовая ложка), сбрызнуть маслом и запечь в духовом шкафу. Кукурузу в початках (600 г) для фарша отваривают до готовности и отделяют зерна. Лук (1 головка) мелко нарезать, поджарить на масле, положить в него зерна кукурузы, хорошо прогреть и заправить густым сметанным соусом (200 г). Готовую запеканку охладить и нарезать. Перед подачей на стол полить соусом или сметаной.

Запеканка картофельная с грибами. Картофель (800 г) сварить, обсушить,

протереть, добавив горячее молоко (0,5 стакана) и сырое яйцо. Сушеные (40 г) грибы замочить и варить до готовности, а соленые (200 г) промыть и мелко нарезать. Нашинкованный лук (2 головки) обжарить в сливочном масле (2 столовые ложки) и смешать с грибами. На сковороду, смазанную жиром, положить слоями картофель, грибы, а сверху еще слой картофеля. Блюдо смазать сметаной (1 столовая ложка) и запечь в духовом шкафу. Готовую запеканку подать с грибным соусом (1 стакан).

Картофель, запеченный с зеленым горошком, рисом и сыром. Очищенный картофель (500 г) нарезать соломкой, отварить в небольшом количестве воды и откинуть на дуршлаг. Сварить рассыпчатый рис (3/4 стакана), соединить его с картофелем, добавить зеленый горошек (1 стакан), растопленное масло (2 столовые ложки), тертый сыр (2 столовые ложки), перемешать и выложить в смазанную жиром глубокую сковороду. Блюдо посыпать тертым сыром, сбрызнуть растопленным маслом и подрумянить в духовке. Подать к столу с маслом (2 столовые ложки) или молочным соусом (200 г).

Картофель, запеченный в сметане. Сваренный картофель (1 кг) нарезать дольками и обжарить в масле, залить сметаной (5—6 столовых ложек), смешанной с тертым сыром (1 столовая ложка), посыпать сухарями (1 столовая ложка) и запечь в духовке. При подаче на стол картофель полить сливочным маслом (3 столовые ложки) и посыпать рубленой зеленью.

Картофель, запеченный с помидорами. Вареный картофель (1 кг), свежие помидоры (4 шт.) нарезать кружочками, а репчатый лук (5 головок) — кольцами. Обжарить в масле (3—4 столовые ложки) до золотистого цвета лук и отдельно помидоры, предварительно удалив у них семена. Глубокую сковороду хорошо смазать маслом, положить половину картофеля, на него — чередующимися слоями лук, помидоры, а сверху картофель. Залить подсоленной сметаной (0,5 стакана) и запечь в духовом шкафу. Готовое блюдо посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Картофель, запеченный с рыбой. Отварить картофель (1 кг) в подсоленной воде, морскую рыбу (1 кг) очистить, удалить кости, обвалять в муке и смешать с мелко нарезанным луком (2 головки). Картофелю дать остыть и нарезать кружочками. Половину картофеля сложить в сковороду, добавить немного масла (2 ложки), сверху уложить рыбу и покрыть остальным картофелем. На самый верх положить горками масло и все запечь в умеренно горячей духовке. На стол подавать, посолив и нарезав на куски, с горчицей (1 ложка).

Картофель, запеченный с кабачками. Отварить картофель (600 г) в кожуре, очистить, нарезать кружочками и слегка обжарить в масле. Так же обработать и кабачки (200 г). Уложить в глубокую сковороду слоями картофель и кабачки, полить сверху слегка подсоленной сметаной (1 стакан), посыпать тертым сыром (1 столовая ложка) и запечь в духовом шкафу.

Картофель, тушеный с овощами. Сырой картофель (1 кг) нарезать крупными дольками, а морковь (1), репу (1), петрушку — средними. Все положить в кастрюлю, добавить пассерованный репчатый лук (1 головка), лавровый лист, перец, зелень петрушки (связанную в пучок), посолить по вкусу, залить бульоном так, чтобы он покрывал овощи, и тушить до готовности. Это блюдо будет гораздо вкуснее, если картофель и овощи перед тушением слегка обжарить (2 столовые ложки сливочного масла).

Картофель, тушеный с кукурузой в красном соусе. Морковь (2 шт.) и реп-

чатый лук (1 головка) нарезать кубиками и обжарить на масле (3—4 ложки). Смешать с картофелем (1 кг), нарезанным кубиками, добавить сваренные зерна кукурузы (100 г), красный соус, положить лавровый лист, перец, посолить. Тушить в кастрюле с закрытой крышкой на слабом огне до готовности. При подаче на стол посыпать мелко нарубленной зеленью укропа или петрушки (1 корень с листьями).

Картофель, тушеный с копченой грудинкой. Очищенный картофель (500 г) нарезать крупными кубиками или дольками. Лук нашинковать и поджарить на масле (1 столовая ложка). Копченую грудинку (100 г) нарезать небольшими ломтиками. Все эти продукты сложить в кастрюлю, залить водой настолько, чтобы вода покрывала их, добавить томат-пюре (1 столовая ложка), соль, перец, лавровый лист, накрыть крышкой и тушить 40—50 мин.

Картофель, тушеный со свежими грибами. Очищенные и промытые свежие грибы (500 г) ошпарить кипятком, нарезать и обжарить на сковороде (3 столовые ложки масла) вместе с шинкованным луком (1—2 головки). Очищенный картофель (750 г) нарезать дольками, обжарить и положить вместе с поджаренными грибами в кастрюлю. Залить водой до уровня верхнего слоя, добавить соль, лавровый лист, перец, 1—2 ветки петрушки и, накрыв кастрюлю крышкой, тушить на огне 25—30 мин. В картофель можно положить 1—2 ложки сметаны. При подаче на стол удалить ветки петрушки и лавровый лист, а картофель посыпать рубленой зеленью. Картофель можно приготовить и с сухими грибами. В этом случае грибы надо предварительно сварить, нарезать, а затем обжарить вместе с луком. Часть грибного отвара можно использовать для тушения картофеля, остальное для супа.

Картофель по-матроски (ненецкая кухня). Нарезанный репчатый лук (4 головки) смешать с горчицей (4 столовые ложки), а затем сварить в мясном бульоне (1 кг). Добавить соль, перец, положить ломтики сваренного в кожуре и очищенного картофеля (800 г) и тушить в течение 15 мин на слабом огне. Этот картофель хорошо подавать к ливерной колбасе, нарезанной ломтиками.

Картофель, тушеный по-венгерски. Картофель (1 кг) начистить и нарезать кружочками. Отдельно поджарить репчатый лук (3 головки). Когда лук станет мягким, добавить молотый красный перец (0,5 чайной ложки), томат-пюре (2 столовые ложки), смешать с картофелем, посолить, залить мясным бульоном и тушить в духовке до готовности. При подаче на стол картофель полить растопленным маслом (4—5 столовых ложек) и посыпать мелко нарубленной зеленью укропа или петрушки.

Картофель, тушеный с мясными фрикадельками (в горшочке). Е. Глиняный или чугунный горшок положить обжаренные (2 столовые ложки сливочного масла) мясные фрикадельки (200 г), картофель (1,5 кг), пассерованный лук (1 головка), морковь (1 шт.), соль, специи. Все залить белым соусом и тушить в духовке в течение 25—30 мин. Готовое блюдо подать к столу, посыпав зеленью.

Картофель, тушеный с горохом и свежими грибами. Очищенные и промытые свежие грибы (600 г) ошпарить кипятком, нарезать и обжарить на сале (100 г шпика) вместе с луком (2 головки). Горох (0,5 стакана) замочить на 1—2 ч. Очищенный картофель (700 г) нарезать крупными кубиками и обжарить. Все положить в утятницу, залить водой, добавить соль, лавровый лист, перец, петрушку и тушить на слабом огне. Готовое блюдо посыпать мелко нарубленной зеленью.

Картофель жареный. Нарезанный для жарки картофель (1 кг) промыть в

(2 столовые ложки растительного масла), как оладьи. Готовые драники подать со сметаной или молоком.

Картофель печеный. Это одно из любимейших блюд во время туристских походов, загородных прогулок. В горячие угля, оставшиеся после костра, закладывают средние клубни картофеля и засыпают их горячей золой. Сверху картофель накрывают ведром. Через 30—40 мин картофель готов. Клубни вытаскивают из золы, очищают от кожуры и едят горячими, слегка присолив.

Картофель "в мундире". Не очищенный от кожуры картофель теряет после варки не больше 1/3 содержащегося в нем витамина С. При всех других способах кулинарной обработки картофеля витамина С сохраняется в нем гораздо меньше.

Печеный лучше жареного. Биохимики Корнельского университета (США) установили, что печеный картофель ценнее и питательнее жареного. По сравнению с сырыми клубнями содержание белка в наружном слое жареного картофеля снижается в среднем на 40%, а во внутреннем — на 22. После печения белка в корковом слое становится на 10—20% меньше, а во внутреннем — на 8—10 больше: сюда некоторые белки перемещаются из наружного слоя. В печеном картофеле больше, чем в жареном, сохраняется и аминокислот.

Картофель, печенный с сыром и сметаной. Картофель (800 г) хорошо промыть, натереть солью, положить на сковороду и печь в духовке до полуготовности. У горячего картофеля срезать верхушку, очистить, вынуть сердцевину, протереть, смешав со сливочным маслом (5 столовых ложек) и тертым сыром (50 г), желтками (2 шт.) и сметаной (0,5 стакана), добавить соль, перец. Этой массой нафаршировать клубни картофеля, посыпать тертым сыром и запечь в духовке.

Печенье из картофеля. Испеченный или сваренный в шелухе картофель (1 кг) очистить, пропустить горячим через мясорубку или дуршлаг, добавить масло (150 г), а начнет остывать — яйца, посолить. Скатав тесто (100 г) шаром, разложить его на посыпанной мукой доске лепешкой толщиной в 1,5 см, нарезать ножом или формочкой на небольшие фигурки — кружки, ромбики, квадраты, треугольники, обвалить в муке, смазать яйцом (4 шт.), испечь в духовке или поджарить в горячем жире, осторожно поворачивая.

"Розы" из картофеля. Вымыть, очистить и отварить в соленой воде, слить воду, сложить обратно в кастрюлю, добавить масло и, лоставив на небольшой огонь, разминать деревянной ложкой или пестиком до получения кремообразной массы. Добавить теплое молоко, перец, соль, как следует все размешать и снять с огня. Когда масса начнет остывать, разбить яйцо и снова смешать, выложить на плотную бумагу, свернутую "фунтиком", вырезав ножницами зубчики на узком его конце. Картофельную массу выдавливают на подмасленный противень так, чтобы она ложилась кругами, образуя как бы "розу". Смазать каждую "розу" яйцом, положить сверху небольшой кусочек сливочного масла и поставить в духовку — пусть зарумянится.



БАХЧЕВЫЕ КУЛЬТУРЫ

Бахчевые культуры — возделываемые травянистые растения семейства тыквенных (арбуз, дыня, тыква). В европейскую часть СНГ они завезены из тропических и субтропических стран Азии, Африки и Америки. Все бахчевые культуры отличаются быстрым ростом и требуют обильного солнечного освещения. Теплолюбивы, довольно засухоустойчивы. Имеют продолжительный вегетационный период. Лучше всего растут на целинных, залежных землях, на легких по механическому составу почвах.

Плоды бахчевых культур — ценный пищевой и диетический продукт.

Арбуз столовый (кавун)

Происходит из Южной Африки. Корневая система мощная, сильно разветвленная, расположена в основном на глубине 20—30 см. Стержневой корень углубляется на 1 м и более. Стебель стелющийся с длинночерешковыми перисторассеченными листьями. Растение 1-домное; цветки раздельнополые и гермафродитные, одиночные, реже в пучках. Плод — многосеменная ложная ягода (тыквина). Форма плода шаровидная, овальная и др. Окраска коры от белой до темно-зеленой с рисунками в виде сетки, полос, пятен. Мякоть чаще розовая или красная.

Арбуз — свето- и теплолюбивая культура. Семена начинают прорастать с наступлением 14—16°. Нормальный рост и развитие растений происходит при 25—30°. Со снижением температуры воздуха до 15° развитие задерживается, а при длительном похоло-

дании (до 3—5°) растения могут погибнуть. Устойчив к засухе, до не выносит сильного засоления почвы и избыточной влаги (грунтовые воды должны быть не выше 1,5—2 м от поверхности почвы). Хорошо растет на супесчаных и песчаных почвах. Пригодны супесчаные черноземы. Наиболее распространены сорта: Огонек, Лучезарный, Роза Юго-Востока, Любимец хутора Пятигорска 286, Астраханский 1 — раннеспелые (от всходов до созревания 75—80 дней); Десертный 83 — среднеспелый (85—95 дней); Мелитопольский 142 — позднеспелый (90—100 дней). Арбуз сильно реагирует на рельеф почвы и предпочитает повышенные, ровные, хорошо прогреваемые и освещаемые участки. Лучшие предшественники — многолетние и 1-летние травы, озимые зерновые, кукуруза и овощные культуры, за исключением семейства тыквенных. Возвращать на прежнее место арбуз можно не раньше чем через 4—5 лет. Осенью, под перекопку почвы, на 1 сносят 1,5—2 кг перегноя, 25—30 г суперфосфата, 15—20 г хлористого калия, 8—10 г аммиачной селитры, при посеве в рядки — 1—1,5 г гранулированного суперфосфата, 0,4—0,5 г аммиачной селитры, 0,2—0,3 г хлористого калия. Весной участок боронуют, перед посевом — рыхлят на глубину 8—10 см и еще раз боронуют.

Очень важно быстро получить дружные всходы арбузов. С этой целью семена замачивают в теплой (10°) воде в течение 4—5 мин. Затем воду сливают. Семена помещают во влажную ткань и выдерживают в теплом (25—30°) месте 2—3 суток, пока не появятся проростки. Еще лучше после прогревания семена замочить в растворе смеси микроэлементов — марганцовокислого калия, серной кислоты (по 5 г на 10 л воды), молибденовокислого аммония (8 г на 10 л воды) в течение 16 ч и прорастить до наклевывания. Площади питания — 2×1 м, 1,4×1,4 м. Глубина заделки мелкосеменных сортов — 4—6 см, крупносеменных — 6—8 см. Норма высева — 0,4—0,5 г/м² (6—8 семян в лунку). С появлением массовых всходов проводят подсев пророщенными семенами в местах, где растения выпали или не взошли семена, с подливом воды в лунки.

Уход — прополки, рыхления, прорывка растений, присыпка и прищипка плетей, поливы, подкормки. Сразу же с появлением всходов проводят 1-ю прополку и, возможно, глубокое рыхление почвы. Прополку и рыхление повторяют по мере роста сорняков и уплотнения почвы, вплоть до смыкания растений. В фазе 1—2-го

настоящего листа растения прорывают. В гнезде оставляют 3—4 здоровых и наиболее развитых растения. Окончательную прорывку проводят в фазе 3—4 листьев, оставляя по растению в гнезде. Подкармливают растения навозной жижей (1:5), птичьим пометом (1:12) 1-й раз в фазе 3—4 листьев, 2-й — во время цветения. При прополке и рыхлении в начальный период роста растения окучивают, подсыпая почву под семядольные листочки. Это способствует созданию благоприятного водного режима, образованию дополнительных корней и улучшению питания растений. Арбуз очень отзывчив на поливы, особенно в период роста стеблей и листьев. Очень эффективна присыпка плетей, ибо ветер часто переворачивает их и скручивает, обламывая листья. Делается это так: одновременно с прополкой до смыкания плетей присыпают землей узлы, отстоящие от основания плетей на 3/4 длины. Присыпанные места слегка надавливают. Для предохранения завязей от осыпания, стимулирования образования плодоносящих и боковых побегов, увеличения размера плодов, а следовательно, повышения урожайности рекомендуется провести 2 прищипки растений: 1-й — в фазе 5—6 листьев (верхушечную почку — осторожно, чтобы не задеть новой маленькой почки, образующейся в пазухе листа), 2-ю — в начале завязывания плодов (верхушечные почки всех плетей).

Эффективный, хотя и малораспространенный, прием — установка плода плодоножкой вверх, когда он разовьется до размера куриного яйца. Плоды приобретают правильный товарный вид: все стороны их развиваются равномерно; улучшается качество мякоти плодов.

В выращивании ранних арбузов применяют рассадный метод, использование временных пленочных укрытий, теплиц и парников. Лучший возраст рассады — 25—30 дней. Рассаду выращивают в горшочках или дернинках размером 8×8 см. Температура в парниках или теплицах поддерживается днем 20—25°, ночью 15—18°. Поливают умеренно, нечасто, теплой водой, не допуская избыточного переувлажнения. Всходы прореживают, оставляя в горшочке по 1 растению. Рассаду трижды подкармливают: 1-й раз — через 5—8 дней после появления всходов (5 г сульфата аммония, 15 г суперфосфата, 10 г калийной соли на 10 л воды); 2-й и 3-й раз — с интервалами 7—8 дней (8—10 г сульфата аммония, 20—25 г суперфосфата, 15 г хлористого калия на 10 л воды). Расход пита-

тельного раствора — 3 л на 1 м². Перед высадкой в грунт рассаду постепенно закаливают, в теплую погоду ее оставляют открытой сначала днем, а потом и ночью. Убирают арбузы по мере их созревания. У спелого плода усыхает усик в пазухе листа возле плодоножки, кожа становится блестящей, рисунок осветляется. Если по арбузу постучать щелчком, то он издаст глухой звук. Урожайность — 2—3,5 кг с 1 м² и более. Чтобы получить семена, отбирают зрелые, наиболее крупные, типичные для сорта плоды. Разрезают вдоль, выбирают семена, подвергают сбраживанию 2—4 дня, отмывают, сушат, сортируют. Пространственная изоляция от других сортов на открытом месте — 1000 м, на защищенном — 500.

А разве не заманчиво вырастить арбуз на 3—4 недели раньше обычного срока? Наиболее пригоден для возделывания в теплице арбуз Огонек — самый скороспелый, с плодами массой около 1 кг. Огонек обладает высокой сахаристостью, окраска его плодов черно-зеленая, с еле заметными узкими полосками. Мякоть карминно-красная. Арбузы лучше растут на песчаных и супесчаных почвах, однако в теплице любую почву можно сделать плодородной. Вносят под глубокую перепахку почвы 2 ведра перепревшего навоза на 1 м² и нитрофоски 3 столовые ложки с добавлением 1 ложки суперфосфата. Есть другой вариант подготовки тепличного грунта: низинный хорошо проветренный торф — 4 части, опилки — 3, коровяк — 3, с добавлением тех же минеральных удобрений.

Перед посевом семена отсортировываются в растворе поваренной соли (1 чайная ложка на 1 стакан воды). Всплывшие крупные семена отбрасывают, а потонувшие полновесные после промывки в чистой воде откладывают на посев. Затем семена протравливают в 1-процентном растворе марганцовки в течение 30 мин, снова промывают, после чего проращивают и высевают в бумажные стаканчики диаметром 10 см со смесью перегноя (3 части) и дерновой или огородной земли (1 часть) с добавлением на 1 ведро смеси по 1 столовой ложке мочевины и сульфата калия и 3 ложек суперфосфата.

Обычно рассаду арбузов выращивают за 1 мес., но в комнатных условиях — за 20 дней. Температуру поддерживать до появления всходов 25°. После всходов 4 дня 18°. Затем днем — 22°, ночью — 18°. За 3 дня до высадки рассады поливы прекращают. Поливают только теплой водой (при 25° — на ощупь прохладная). Через 2 недели после всходов рассаду подкармливают куриным

пометом, разведенным водой в 20 раз, или коровяком, разбавленным 1:10, с добавлением на 1 ведро “раствора” 2 столовых ложек суперфосфата. Полезно затенять рассаду черной пленкой, укрепленной на проволоочном каркасе. Затенение проводят через неделю после всходов с 18 до 8 ч утра в продолжение 10 суток.

Высаживают рассаду в грунт, когда почва прогреется в утренние часы до 14° на глубине 10 см. Быстрее прогреется почва, если до посадки рассады накрыть почву пленкой. После высадки рассады на ней устанавливают тоннельные парники с утеплением на ночь. Расстояние между растениями и рядами 70 см. По мере роста плетей их подвязывают к шпалерам, а плоды подвешивают на сетках. На 1 растении оставляют не более 2—3 плодов, остальные завязи удаляют, не допуская их разрастания более 5 см. Чтобы ускорить рост плодов, плеть прищипывают, оставляя 5 листьев выше плода. Слабые побеги удаляют вообще. Наилучшая температура дня — не выше 30° (арбузы не выносят перегрева), ночью 18°.

Подкармливают растения через каждые 2 недели раствором нитрофоски (2 столовые ложки на 10 л воды) с добавлением суперфосфата (1 ложка) на 10 растений. Или же раствором мочевины и сульфата калия (по 1 ложке) и суперфосфата (2 ложки). Поливать лучше по бороздкам, но только теплой водой. Прекратить полив к началу созревания плодов.

Бахчеводу надо иметь в виду, что, когда мало пчел, женские цветки плохо опыляются. Помогают растениям ручным опылением. Нужно учесть: цветки раскрываются рано утром. И первыми зацветают мужские (без завязи). Они остаются открытыми всего несколько часов, затем отмирают. Женские цветки (с завязью) живут 2—3 дня. С виду они мельче мужских. Чтобы опылить женский цветок, срывают мужской, осторожно удаляют лепестки и прикладывают пыльниками несколько раз к рыльцу женского цветка. Наилучшие температурные усилия для нормального оплодотворения 18—20° утром и 22—25° днем. Если накануне опыления ночная температура была ниже 12°, ручное опыление не дает результата.

Зрелость плодов определяют по внешнему виду — усыханию плодоножки и усика возле нее, по глухому звуку при легком ударе ладонью или щелчке, по блестящей коже, а в открытом грунте еще и по желтому пятну на коре со стороны земли.



В арбузе — 5,5—10% высокоусвояемых сахаров (глюкоза и фруктоза), 0,1% органических кислот, 7 мг% аскорбиновой кислоты, витамины В₁, В₂, РР, каротин, пектиновые вещества, клетчатка, калий, железо; в семенах — жирное масло (25—30%). Свежая мякоть плода вызывает повышение диуреза, является легким слабительным, желчегонным, противовоспалительным средством. В народной медицине используются арбузная корка и семена. Настой сушеной корки применяют при острых хронических колитах. В 0,5 л заварить 100 г исходного материала. Настоять до охлаждения, процедить. Принимать по 0,5 стакана 4—5 раз в день. Растертые семена — как кровоостанавливающее средство при маточных кровотечениях. В медицинской практике для лечебного питания арбуз рекомендуется употреблять в свежем виде до 2—2,5 кг в день при мочекаменной болезни, циститах, гломеруло- и пиелонефритах, протекающих без задержки жидкости в организме. Арбуз назначают от заболеваний печени, желчного пузыря, уратного, оксалатного и цистеинового уролитиаза с выпадением солей в кислой моче; как мочегонное при отеках, связанных с заболеваниями сердечно-сосудистой системы и почек. Мочегонным свойством обладает также отвар из свежих арбузных корок. Благодаря большому количеству клетчатки усиливается перистальтика кишечника, улучшается пищеварение и ускоряется выведение холестерина из организма. Рекомендуется арбуз больным сахарным диабетом и при анемии.

В пищу употребляют хорошо созревшие плоды чаще всего в сыром виде — они являются излюбленным лакомством населения. Семена идут на приготовление пищевого масла. Из корок делают цукаты, из сока — арбузный мед, из мякоти — патоку.

Цукаты из арбузных корок. Корки арбуза очистить от зеленой кожицы, нарезать на мелкие куски. Затем положить в эмалированное ведро и держать в нем не менее суток. Перед использованием засоленные корки вымочить в холодной воде и проварить до полного удаления соли. Приготовить сахарный сироп 10-процентной концентрации, залить им корки и довести до кипения, снять пену, дать остыть. Варить до готовности в 3—4 приема — пока корки не пропитаются сахаром и не станут прозрачными. Откинуть их на сито, дать сиропу стечь, разложить на шинковальной доске и просушить 5—8 ч или сразу засыпать сахаром, перемешать, встряхнуть, удалив лишний сахарный песок. Готовые цукаты сложить в банку. Ими можно украшать домашние торты, пирожные. Такие сладости с удовольствием едят дети.

Вяленые арбузы. Берут не полностью созревшие, зрелые (но не перезревшие) плоды, моют, обсушивают. Разрезают вдоль на четыре части. Убирают ножом жесткую наружную кожуру. Вынимают мякоть с последующей выборкой семян. Далее вдоль нарезают полоски 50—60х25х25 мм, пересыпают сахарным песком (380 г на 1 кг), выдерживают в течение 22 ч при 22°, сливают сок. Оставшуюся массу заливают горячим сиропом, приготовленным из расчета 300 г сахара и 350 г воды на 1 кг и выдерживают в течение 5 мин при температуре 80°. Затем сливают сироп, подвяливают массу в духовом шкафу 20 мин при 85°, дважды по 25 мин — 65—70°. Выдерживают в сите 5—6 ч при 30° и выравнивают влажность продукта в течение 4—6 дней. Влажность вяленого арбуза — 22—23%.

Джем из арбузов и айвы. Берут 600 г массы из арбуза, какую получают при вялении его после отделения сока, и 400 г такой же массы из айвы. Складывают в одну емкость, заливают 750 г воды, засыпают 1,1 кг сахарного песка, перемешивают и варят 20—25 мин на среднем огне (удаляя периодически образующуюся пену). Джем бывает готов, если кашля его делается густой на гладкой поверхности. В горя-

чем виде джем расфасовывают в подготовленные банки, которые плотно укупоривают.

Джем из арбузов и яблок. Используют такую же массу (500 г), какую получают при вялении арбуза после слива сока, и яблочное пюре (500 г). Для этой смеси берут 800—900 г сахарного песка, 650 г воды и варят как джем из арбузов и айвы.

Компоты. На 1 л кипяченой воды берут вяленых проектов: 1) 100 г арбуза, 50 г слив, 50 г ежевики и 50 г моркови; 2) 100 г арбуза, 50 г вишни, 50 г жимолости и 50 г тыквы; 3) 100 г арбуза, 50 г алычи, 50 г айвы и 50 г кабачков.

Варенье из арбуза. На приготовление варенья отбирают зрелые арбузы с толстой коркой (перезрелые и тонкокорые непригодны). Арбуз моют, разрезают на дольки, удаляют всю окрашенную часть и кожицу. Оставшуюся зеленую часть мякоти режут на кусочки ножом из нержавеющей стали или специальной ребристой овощерезкой. Ширина кусочков должна быть 4,5—5 см, длина — 2,5—3 см. Кусочки арбуза бланшируют в кипящей воде 5—8 мин, охлаждают проточной водой и дают ей стечь. После бланширования заливают горячим сиропом (на 1 кг арбуза — 1,2 кг сахара и 1,5 стакана воды), выдерживают 6—7 ч, затем на слабом огне доводят до кипения, варят 2—3 мин и снимают с огня. Оставляют на 5—6 ч. Вновь ставят на огонь. Доводят до кипения. Кипятят несколько минут и снимают с огня, выдерживают 10—12 ч, опять варят до готовности. Перед окончанием варки добавляют на 1 кг варенья 0,05 ванилина и 3 г лимонной кислоты. Готовое варенье, нагретое до 90—95°, разливают в банки, укупоривают. Если его температура более низкая, то его пастеризуют при 90°: банки емкостью 0,5 л — 10 мин, 1 л — 12 мин.

Арбузный мед (нардек). Готовят только из полностью созревших арбузов со сладкой мякотью. Плоды моют и разрезают на 4 части, выбирают семена. Разрезать лучше над тазом, чтобы не терять сок. Мякоть надо выбрать ложкой с острыми краями, сложить в салфетку и прессовать, наложив на нее доску и груз. Можно протереть через сито или дуршлаг, процедить сок через 2 слоя марли. Полученный сок содержит до 9% сахара. Уваривают этот сок в латунных, алюминиевых или эмалированных тазах. Сначала сок нагревают до кипения, энергично размешивая, снимают при закипании красноватую пену и в горячем состоянии фильтруют через 3 слоя марли. Затем сок ставят на медленный огонь и выпаривают, постоянно помешивая, чтобы не пригорел. Образующуюся пену удаляют шумовкой. Когда объем сока уменьшится в 5—6 раз, проверяют готовность кашей. Готовый арбузный мед должен быть густой, коричневого цвета, сладкого вкуса, с приятным запахом. Хранят нардек в негерметически закрытых стеклянных банках.

Пастила из арбузов. Приготавливают пастилу одновременно с получением арбузного меда. Кладут 2 части отжатой мякоти и 1 часть арбузного меда в кастрюлю или медный таз и варят до густоты. После уваривания прибавляют на 1 кг массы 4—5 капель фруктовой эссенции и белок из 4 куриных яиц. Быстро размешивают, потом можно добавить 0,5 г лимонной кислоты и опять размешать. Остывшую уваренную массу скатывают в рулон и режут на куски, которые посыпают сахарной пудрой.

Соленые арбузы. Используют некрупные арбузы с тонкой коркой, плотные, без трещин и других повреждений. Их моют, плотно укладывают в бочки, небольшие чаны, заливают 6-процентным раствором соли (600 г на 10 л воды), оставляют на 1—2 дня (если погода прохладная, то — 3—4) в помещении (температура в нем — ком-

натная). Вытекший рассол доливают, бочки закрывают и ставят на хранение на ледник или в холодный подвал. Получаются соленые арбузы оригинально сладко-соленого вкуса.

Дыня

Происходит из Средней и Малой Азии. Известна в культуре еще со 2-го тысячелетия до н. э. В СНГ появилась значительно позднее — в 12—13 в.

Растение со стелющимся длинноплетистым округло-гранным стеблем. Листья крупные на длинных черешках. В пазухах листьев образуются усики. Цветки раздельнополые, но встречаются и обоеполые, опыляются с помощью насекомых. Плод — крупная мясистая, многосеменная ложная ягода (тыква) разнообразной формы. Теплолюбивое, жаростойкое растение. Vegetационный период — 60—100 дней. Рост и развитие нормально происходит при температуре воздуха 25—30°, со снижением до 15° развитие замедляется, дальнейшее похолодание (3—5°) может привести к гибели. Растения засухоустойчивы, чему способствует мощно развитая, сильно разветвленная корневая система и большая соющая сила корневых волосков. Наряду с этим дыня отзывчива к поливу и дает наиболее высокие урожаи в условиях орошения. Агротехника дыни такая же, как и арбуза, но сеют ее более уплотненно. Норма высева — 0,2—0,4 г/м² (6—8 семян в лунку). Глубина заделки — 4—6 см. Площадь питания среднеспелых сортов — 1×1 м, скороспелых — 1×0,6—0,7 м. Сорта: Заря Дона, Ранняя 133 — раннеспелые (вегетационный период от массовых всходов до 1-го сбора 75—80 дней); Золотистая — среднеранний (80—85 дней); Казачка 244, Колхозница 749/753, Янтарная — среднеспелые (80—90 дней).

Убирают дыню выборочно по мере созревания плодов, когда они приобретут свойственную сорту окраску, специфический аромат, а плодоножка начнет отставать от плода. Урожайность 2—3 кг с 1 м² и более. Семена получают так же, как и арбузные.

Плоды дыни — ценный пищевой и диетический продукт, содержащий сахар (до 16—18% и более), аскорбиновую (до 60 мг%) и фолиевую кислоты, витамин PP, каротин, пектиновые вещества, летучие ароматические соединения, минеральные соли (особенно соли железа). В народной медицине сок дыни употребляют как противоглистное средство, при болезнях горла и хроническом кашле. Сок этот совершенно безвреден, его можно принимать без всякой дозировки.

Как диетический продукт дыня рекомендуется больным пожилого возраста, страдающим атеросклерозом сосудов головного мозга и сердца при некоторых заболеваниях почек, печени, сердечно-сосудистой системы, геморрое; ослабленным детям — в связи с наличием в плодах легкоусвояемых солей железа, необходимых для улучшения окислительно-восстановительных процессов. Злоупотребление плодами может вызвать боли в желудке, понос. Не рекомендуются дыни при заболевании малярией. В пищу дыню используют в свежем виде, а также вялят, сушат, приготавливают повидло, дынный мед, цукаты, варенье, маринады.

Перед подачей дыни к столу в свежем виде ее необходимо немного охладить, разрезать и очистить от семян.

Маринované дыни. Подготовленные кусочки дынь (к примеру, 1 кг) пересыпают сахарными пудрой или песком с белым имбирем (1/2 столовые ложки одного, 3—4 чайные — другого) и заливают 0,4 л столовым 3-процентным уксусом (0,4 л) на день. Образовавшуюся заливку сливают, кладут в нее 1 г (20 бутончиков) гвоздики и кипятят. Кусочки дыни помещают в заливку и снова доводят до кипения. Охлаждают. Складывают кусочки в банки. Заливают охлажденной заливкой. Закатывают. Пастеризуют в банках на 1 л при 85° в течение 25 мин, 3 л — 35 мин.

Цукаты из дыни. Можно варить из малоприспособной по вкусу дыни для употребления в свежем виде дыни. Ее очищают от корки, семян и внутренних волокон, режут на кусочки, опускают в сироп (на 1 кг дыни — 1—1,2 кг сахара и 2 стакана воды) и варят до готовности в 3—4 приема с выстаиванием по 10—12 ч между варками. Готовность цукатов определяют температурой 107—108°. Цукаты снимают с огня и откидывают на дуршлаг, дают стечь сиропу, раскладывают на тарелки и подсушивают на воздухе, по желанию обсыпают сахарными песком или пудрой.

Вяленые дыни. Полуспелые плоды моют, обсушивают, разрезают вдоль на 4 части. Срезают жесткую наружную кожуру, выбирают сердцевину с семенами. Нарезают вдоль полоски 60—70×20×25 мм, складывают в емкость, пересыпают сахарным песком (380 г на 1 кг), выдерживают 24 ч при температуре 22°, сливают сок. Готовят сироп из расчета 350 г сахара и 300 г воды на 1 кг сырья. В горячий сироп выкладывают массу. Выдерживают в течение 6 мин при 80°. Сливают сироп. Дальнейший процесс аналогичен вялению арбузов.

Дынный мед (бекмес). Дыни с нежной ароматичной мякотью, вполне зрелые очищают от кожуры, разрезают, выбирают семена, измельчают мякоть или пропускают через мясорубку, отжимают сок, процеживают и уваривают его до густой патоки, снимая пену. Готовность проверяют каплей. Хорошо сваренный бекмес представляет собой сиропобразную массу с приятным запахом.

Компот из дыни. Ароматную, с плотной мякотью дыню разрезают на 4 части, очищают от кожуры, режут на дольки произвольной величины и формы. Твердую дыню бланшируют при 80° в течение 10 мин. Затем ее укладывают в банки заливая сиропом (400—500 г сахара на 1 л воды), накрывают крышкой, прогревают: литровые банки 15 мин при 85°, укупоривают.

Варенье из дыни. Ароматную дыню с плотной мякотью очищают от кожуры, удаляют семена вместе с внутренней частью мякоти, режут на кусочки. Твердую бланшируют в кипящей воде 2—3 мин, немедленно охлаждают водой. Опускают в кипящий сироп (на 1 кг дыни — 1,2 кг сахара и 2 стакана воды), снимают с огня и выстаивают 8—10 ч. В конце варки добавляют 3—4 г лимонной кислоты на 1 кг

варенья. Готовность определяют по густоте сиропа или температурой 105° (используют технический термометр).

Тыква (гарбуз)

Происходит из Америки, где ее возделывали задолго до открытия континента Колумбом. В Европу была завезена в 16 в. Растение длинноплетистое, стелющееся, с цилиндрическим опушенным стеблем. Листья крупные, округлые, почковидные или слабовыемчатые, зеленые, усики большей частью ветвятся. Цветки крупные, ярко-желтые. Плод — ложная ягода (тыквина) различной формы и окраски. Широко распространены 3 вида. Обыкновенная или твердокорая, так называемая пепо. Сорты этой группы — Миндальная 35, Мозолеевская 49, Прикорневая 1 — отличаются наибольшей скороспелостью и многоплодностью, сорта вида Максима — более позднеспелые. К этому виду относятся наиболее урожайные сорта столового (Волжская серая 92, Донская Столовая зимняя 5 и др.), кормового (Крупноплодная 1, Стофунтовая и др.) назначения. Тыква мускатная (мосхата) наиболее позднеспелая, жаростойкая и засухоустойчивая, с высоким содержанием в плодах каротина. Сорты — Витаминная, Мускатная. Агротехника тыквы тождественная арбузу.

Тыква — более холодостойкое растение, чем дыня и арбуз, поэтому ее сеют первой, когда почва на глубине 8—10 см прогреется до 10—12°. Тыква плохо переносит загущенные посевы, затененные места. Глубина заделки семян крупноплодной и твердокорой тыквы — 10—12 см, мускатной — 8—10 см. Площадь питания — 2×2 м, 2×1,5 м, реже — 1,5×1,5 м (4—6 семян в лунку). Окончательно прорывая, оставляют 1 растение в гнезде.

Убирают тыкву перед наступлением осенних заморозков. У срываемых плодов для улучшения лежкости следует оставить плодоножку. Вызревшие и неповрежденные плоды могут храниться в сухом и утепленном помещении при температуре 2—5° почти в течение всей зимы. Урожайность плодов 3—5 кг, при поливе — до 10 кг с 1 м². Для получения семян отбирают крупные, типичные по форме и окраске плоды, разрезают поперек, выбирают семена и, не промывая водой, сушат. Пространственная изоляция между сортами тыквы одного вида, а также кабачками и патиссонами с

тыквой вида пепо на открытом месте — 1000 м, защищенном — 500 м.



Плоды тыквы содержат 15—18% сухой массы, 8—10% ахаров, аскорбиновую кислоту (до 620 мг%), каротин, тиамин, рибофлавин, азотистые соединения, пектиновые вещества; семена — 20—40% масла.

В народной медицине с давних времен семена тыквы принимали внутрь как эффективное противоглистное средство. В научной медицине они используются для изгнания ленточных и круглых глистов. В этом отношении семена тыквы уступают экстракту мужского папоротника, но они безопаснее. В связи с этим семена тыквы можно употреблять детям, беременным женщинам и лицам пожилого возраста. Мякоть тыквы и сок улучшают функцию кишечника при запорах, усиливают выделение хлоридов из организма, повышают диурез, не оказывая раздражающего влияния на почечную ткань, и рекомендуются от заболеваний печени, мочевого и желчного пузыря, почек, подагры, колитов с недостаточным опорожнением кишечника и при всех заболеваниях, сопровождающихся отеками.

Из мякоти плодов в витаминной промышленности получают каротин. Для изгнания ленточных и круглых глистов небольшими порциями в течение 1 ч принимают натощак 300 г семян (можно растереть в ступке вместе с зеленой оболочкой и смешать с 50—100 г меда). Через 3 ч дают слабительное, через 1,5 ч ставят клизму. Детям в возрасте 3—4 лет назначают 75 г семян, 5—7 лет — 100 г, 8—10 лет — 150 г, 10—15 лет — 200—250 г.

Столовую тыкву используют в пищу в вареном, жареном, вяленом или печеном виде, из нее готовят пюре, цукаты, повидло, смову, соусы, компоты, джем, желе.

Свежие и засолосованные в смеси с грубыми кормами плоды скормливают скоту.

Из семян получают пищевое масло, готовят препараты, применяемые в медицине, как противоглистные средства.

Суп тыквенный. На 0,5 кг тыквы — 2—3 корнеплода моркови, то и другое нарезать кубиками и отварить до мягкости в небольшом количестве подсоленной воды, протереть через сито, добавить в пюре 3 стакана молока, довести до кипения. В 100 г воды развести картофельный крахмал (1 чайную ложку с верхом), влить смесь, помешивая, в кипящий суп. Сняв с огня, в суп положить кусочек сливочного масла. Подавать к столу с обжаренными в сливочном масле кубиками белого хлеба (гренками).

Тыква отварная. Тыкву очистить от кожуры и зерен, нарезать кусочками, залить горячей подсоленной водой и, закрыв кастрюлю крышкой, варить 15—20 мин. Подать к столу с маслом, сметаной или сухарным соусом.

Тыква жареная. Очищенную тыкву нарезать ломтиками, посолить, обвалить в муке и обжарить на сковороде с маслом до готовности. К тыкве можно подать сметану и масло.

Запеканка из тыквы с лапшой. Отварить 200 г лапши, дать стечь воде. Нарезать лапшой 1 кг тыквы, посолить и, не закрывая крышкой, поджарить в растопленном масле. Смешать с лапшой, вбить 4 яйца, всыпать 1/4 стакана сахара, корицу. Перемешать и запечь.

Тыква с рисом и яйцами. Мелко нарезать 1 кг тыквы, залить водой (1/2 стакана) и варить до мягкости. Затем налить в тыкву 1 л молока, положить вымытый рис (1/2 стакана) и варить 30 мин. Охладить. Вбить 4 яйца, влить 3—4 столовые ложки разогретого сливочного масла, всыпать 1/2 стакана сахара, выложить в смазанную маслом форму и запечь.

Салат из тыквы, дыни, яблок и лимона. Очищенную тыкву натереть на крупной терке и смешать с медом. Дыню, яблоко и часть лимона нарезать небольшими тонкими ломтиками и вместе с тыквой уложить в салатник. Вокруг салата разместить тонкие ломтики лимона. Тыква — 50 г, дыня — 50 г, яблоки — 50 г, мед — 20 г, 1/4 лимона.

Салат из тыквы со свеклой. Очищенную тыкву и отваренную свеклу натереть на крупной терке или мелко порубить, смешать с порезанным чесноком, посалить, заправить майонезом. Тыква — 300 г, свекла — 1 шт. (средней величины), чеснок — 2 зубка, соль, майонез по вкусу.

Салат из тыквы с хреном. Очищенную тыкву, морковь, яблоко натереть на крупной, хрен — на мелкой терке. Перемешать, посолить, заправить майонезом или сметаной, можно посыпать зеленью петрушки. Тыква — 200 г, морковь — 100 г, хрен — 50 г, 1 яблоко, майонез (сметана) по вкусу.

Тыква с урюком в молочном соусе. Тыкву очистить, нарезать мелкими кубиками и обжарить на масле. Урюк нашинковать, смешать с тыквой, сложить горкой на сковороду, смазанную маслом, залить молочным соусом и сахаром, сверху засыпать толчеными сухарями, сбрызнуть маслом и запечь. Тыква — 150 г, мука пшеничная — 5 г, сухари — 5 г.

Блины с тыквой. Приготовить тесто для сладких блинов. Тыкву очистить, нарезать кубиками и потушить с маслом и молоком. Когда тыква станет мягкой, слить излишки молока и протереть ее через сито. Тыквенное пюре добавить в тесто. Пекут — как обычно. Едят со сметаной или вареньем. Опара: 1 кг муки, 1 столовая ложка сахарного песка, 60 г дрожжей, 1 л молока или воды. Тесто: 1 кг тыквы, 8 столовых ложек муки, 1 — соли, 4 чайные — сахару, 3 яйца, 100 г сливочного масла, 1 стакан молока.

Пирог с тыквой. Очищенную от кожуры тыкву нарезать кусочками, положить в кастрюлю вместе со сливочным маслом и держать на слабом огне, пока не получится мягкое пюре. Если тыква слабо размягчается, пропустить ее через мясорубку или протереть через сито (следить, чтобы масло не потемнело). Чернослив размочить, вынуть косточки и смешать с тыквой, добавить сливки, сахарный песок. Когда остынет, заполнить этой начинкой закрытый или открытый пирог, поставить в духовку. Готовый пирог можно посыпать сахарной пудрой. На 1 кг тыквы — 2 стакана сливок, 40 шт. чернослива, 120 г масла, сахарный песок по вкусу.

Маринованная тыква. Зрелые плоды тыквы очищают от семян и кожицы, режут на кубики и бланшируют в кипящей воде 4—5 мин с последующим охлаждением в воде. Затем раскладывают в литровые банки, кладут по 3—4 бутончика гвоздики, кусочек корицы, 2—3 горошины душистого перца, заливают маринадом (на 1 л воды 100 г сахару и 30 г соли), закрывают крышками, ставят в кастрюлю для пастеризации. Пастеризуют при 90° банку в 1 л — 10—12 мин, 100 — 6—8 мин; быстро закатывают и охлаждают на воздухе. Через 1 месяц маринад бывает готов к употреблению.

Тыквенный соус. Нарезанный лук пассеровать в растительном масле. Добавить нарезанные кубиками тыкву, крупно — яблоки, имбирь, тонко срезанную цедру лимона, корицу, кориандр, сахар, соль. Тушить все, часто помешивая, около 20 мин на небольшом огне. Яблоки должны развариться полностью, тыква — не до конца. Вынуть кожицу лимона и разложить содержимое горячим в банки. Закрутить. Хранить в прохладном месте. Соус из тыквы хорош к горячим и холодным блюдам. Набор продуктов: 2 столовые ложки растительного масла, 1 чайная — молотого кориандра, 1—2 луковичы, 500 г тыквы (очищенной и нарезанной), 500 г кислых яблок, немного молотого имбиря (если есть), цедра 1 лимона, корица, 175 г сахару, соль.

Тыква с горчицей. Тыкву нарезать кубиками, посыпать солью и оставить на ночь. Винный или столовый уксус влить в 0,5 л воды, добавить сахар и вскипятить. Кусочки тыквы порциями побланшировать в уксусе 4—5 мин каждую порцию, вынуть, дать стечь жидкости и остудить. Тыкву положить в банки или керамическую посуду вместе с кусочками хрена, кольцами лука, укропом, горчичным семенем и залить уксусом. На следующий день жидкость слить, еще раз вскипятить, охладить и вновь залить тыкву, уложенную в банки. Банки закрыть крышками или пергаментной бумагой. Хранить в прохладном темном месте. На 1250 г тыквы (очищенной и подготовленной) — 2 столовые ложки соли, 5 — сахара, 2—3 — тертого хрена, 0,5 л винного или столового уксуса, 2 головки лука, 15 г сухой горчицы, 2 соцветия (зонтика) укропа.

Пюре тыквенно-яблочное. Берут 1 кг подготовленных кусочков тыквы, 1 кг кислых яблок, нарезанных дольками, варят на пару 10—15 мин (до мягкости), протирают через сито или дуршлаг. Добавляют 1 чайную ложку лимонной или апельсиновой цедры, сахар по вкусу. Пюре прогревают, помешивая, до 90°, горячим помещают в 0,5-литровые стерильные горячие банки и пастеризуют при температуре 90° в течение 10—12 мин.

Повидло из тыквенно-яблочного пюре. Пюре, изготовленное из 1 кг тыквы и 1 кг яблок, смешать с 1 кг сахару и уварить, помешивая, до температуры 105°. Чтобы повидло не пригорало, тазик, в котором оно готовится, нужно поместить в емкость большого размера, куда наливают раствор соли из расчета 350 г соли на 1 л воды. Горячее повидло расфасовать в стерильные горячие банки, закрыть их жестяными крышками и закатать.

Вкусны и полезны семена тыквы. Поджаренные и очищенные они являются приятным лакомством и могут соперничать с орехом. Очищенные от кожуры, размолотые семена могут быть использованы для посыпки печений и как добавка к крему, взбитому со сливками. Приготавливая кондитерские изделия, ими можно заменить миндаль.



ДИКОРАСТУЩИЕ СЪЕДОБНЫЕ РАСТЕНИЯ, ПЕРСПЕКТИВНЫЕ ДЛЯ ВВЕДЕНИЯ В КУЛЬТУРУ

Аир

Многолетнее травянистое растение семейства ароидных. Завезен в Европу из Турции в 16 в. В настоящее время распространено почти повсеместно, образует заросли по берегам рек, озер, стариц, в заболоченных местах. Растение — индикатор на доброкачественность воды в водоеме.

Съедобная часть — корневища. Заготавливают их осенью. Сушат впрок. В корневище — 4,8% эфирного масла, до 150 мг% аскорбиновой кислоты, крахмал, камедь, дубильные вещества, горький гликозид акорин. Корневище аира — желудочное средство. Эфирное масло и акорин повышают аппетит, усиливают отделение желудочного сока, улучшают пищеварение, уменьшают желудочные боли. Спиртовой настойкой растирают суставы от ревматизма, в отваре (в смеси с другими травами) купают золотушных детей; им же моют голову при выпадении волос.

Высушенное корневище используется как пряность вместо лаврового листа, имбиря, корицы. Из корневищ можно сварить варенье, засахарить их. Молодые сочные части растения едят сырыми.

Борщевик

Крупное многолетнее растение семейства зонтичных. Растет по опушкам, среди кустарников, по берегам рек.

Содержит до 10% сахара, 16% белка, 2,2 мг% аскорбиновой кислоты и другие ценные вещества и витамины. Молодые нежные листья используют в салатах, в начинках для пирогов. Отвары напоминают по вкусу куриный бульон. На зиму листья сушат и солят.



Салат. На 100 г листьев борщевика — 50 г зеленого лука, 100 г картофеля, 15 г растительного масла, соль, специи. Бланшированные листья измельчить ножом, перемешать с набором продуктов, заправить маслом и специями.

В народной медицине настоем травы и отвар корней применяют как успокаивающее средство при истерии, эпилепсии, диспепсии, колите, спастических болях в кишечнике, для лечения чесотки.

Гравилат городской

Многолетнее растение семейства розоцветных с толстым ползучим корневищем. Все части растения содержат дубильные вещества, витамин С и провитамин А, корни — эфирное масло с приятным горьковатым вкусом и запахом гвоздики.

Гравилат в культуре хорошо растет на любых почвах, кроме засоленных и заболоченных. Зимостоек и засухоустойчив, но лучше развивается на увлажненных и рыхлых почвах. Размножается семенами. Норма высева — 0,3—0,5 г/м². Глубина заделки — 2—3 см. В 1-й год жизни проводят рыхления и прополки в междурядьях и рядах, поливы. На 2-й год весной почву боронуют, удаляют старую ботву и проводят культивацию междурядий. Корневища убирают после созревания семян и сушат в проветриваемом помещении. Урожай корневищ достигает 0,8 кг/м².



В кулинарии корневища — пряность (заменитель гвоздики и корицы).

В народной медицине настои и отвары гравилата применяются как вяжущее средство, устраняющее расстройство желудка, для полосканий при воспалениях ротовой полости и кровоточивости десен.

Девясил

Многолетнее растение семейства астровых; встречается по берегам водоемов, на лугах. На Руси считали, что у девясила необыкновенные свойства, он будто бы способен избавить от девяти тяжелых недугов. Растение обладает противовоспалительным, антимикробным, отхаркивающим, желчегонным и мочегонным свойствами. Оно нашло применение в медицине и пищевой промышленности. Его корни богаты эфирными маслами, углеводами (до 44%) и органическими кислотами.



Суп из овощей с девясилем. В кипящий бульон заложить капусту и картофель. За 10 мин до окончания варки добавить пассерованный репчатый лук, измельченные корни девясила и помидоры.

Напиток "Десять сил". На 300 г свежих или 50 г сухих корней девясила — 100—150 г сахарного песка, 0,5 стакана сока клюквы, 1 л воды. Корни девясила кипятить 20—25 мин, добавить сок, сахар, размешать, охладить.

Донник

1- или 2-летнее растение семейства бобовых. Встречается на сухих пустырях, склонах оврагов, по обочинам полей.

В листьях и стеблях донника — до 21% протеина, 16% белка, 2,7% жира.



Молодые и свежие листья идут на приготовление супов, окрошек, салатов. Сухие листья и цветки используют в ароматной смеси. Донник обладает раздражающим, отвлекающим действием, способствует размягчению опухолей, вскрытию нарывов, фурункулов, очищению гнойных раков. Настой травы оказывает успокаивающее, противосудорожное действие, вызывает снижение артериального давления, повышает уровень лейкоцитов в крови у больных лейкопенией. В больших дозах вызывает головную боль, рвоту, сонливость. Токсические дозы ведут к поражению печени и кровоизлияниям.

Салат. На 25 г молодых листьев донника — 50 г свежих огурцов, 25 г зеленого лука, 1/4 яйца, 20 г сметаны или майонеза.

Дудник лесной

Многолетнее растение семейства зонтичных. Растет в смешанных лесах, по сырым лугам, около ручьев и рек, в оврагах. Хороший медонос. В листьях, собранных в фазу бутонизации, — до 17% протеина, 3,8% жира, 14,2% клетчатки и 13,5% золы. Листья и черешки идут для приготовления 1-х блюд.



Нераспустившиеся цветочные почки отваривают в подсоленной воде, затем обжаривают и подают к столу.

Листья и черешки листьев заготавливают впрок — солят, маринуют и сушат. Сухим порошком заправляют 1-е и 2-е блюда, из него готовят соусы и приправы. Маринованные листья идут на приготовление салатов, соленья — супов и щей.

Зопник клубненосный

Многолетнее травянистое растение семейства губоцветных. Встречается в степях, зарослях кустарников, на опушках. В фазе цветения в листьях — до 138 мг% витамина С, до 6 алкалоидов, сапонины, дубильные вещества. В медицине применяют против хронического гастрита, язвенной болезни желудка, геморроя,

бронхита, туберкулеза легких, общего истощения. Клубни зопника, собранные осенью, едят в вареном и печеном виде.



Суп. Берут 300 г картофеля, 100 г клубней зопника, 80 г пшена, 50 г репчатого лука, 20 г сметаны. Очищенные и порезанные клубни зопника варят с картофелем и пшеном. В конце варки добавляют пассерованный лук. Подавая на стол, заправляют сметаной.

Календула лекарственная (ноготки)

1-летнее травянистое растение семейства астровых. Стебель прямостоячий, ветвистый, нередко от основания. Прикорневые листья продолговато-яйцевидные. Черешковые, стеблевые — продолговато-ланцетные, сидячие, стеблеобъемлющие. Многочисленные мелкие цветки, оранжевые или желтые, собраны в крупное одиночное соцветие — корзинку. В корзинках — каротиноиды, каротин, виолаксатин, рубиксантин, цитраксантин, флавохром, флавоксантин, эфирное масло (0,02%), смолы, камедь, сапонины, фитонциды, горькие вещества, салициловая и яблочная кислоты. Наиболее богаты каротиноидами язычковые цветки темно-оранжевых форм календулы. Цветочные корзинки в сухом и свежем виде — отличная пряность к мясным и рыбным блюдам, салатам, супам, соусам. Лекарственные свойства ноготков были известны очень давно. В "травниках" и "лечебниках", относящихся к 12 в., имеются указания о применении толченых листьев и цветков внутрь при раке, особенно молочной железы и женской половой сферы. Наружно — для сведения бородавок и мозолей. Соцветия обладают противовоспалительным, ранозаживляющим, спазмолитическим, желчегонным и дезинфицирующим свойствами. Экспериментальными исследованиями установлено, что препараты календулы успокаивающе действуют на центральную нервную систему.

Кипрей узколистный (плакун, скрытник, иван-чай, копорский чай, копорка, курильский чай)

Многолетнее травянистое растение семейства кипрейных. Растет на лесных вырубках, нарях, насыпях и склонах, вдоль дорог и канав. Молодые листья, побеги и корни содержат витамин С, ду-

бильные и слизистые вещества. Размножается корневищами. Собирают корни осенью — свежие употребляют в сыром и вареном виде вместо спаржи и капусты, высушенные измельчают в муку, из которой готовят каши, пекут хлеб, блины, лепешки. Поджаренные — заменитель кофе. Листья и бутоны заваривают вместо чая. Пригодны листья и бутоны для салатов. В народной медицине иван-чай — противовоспалительное, болеутоляющее и кровоостанавливающее средство, от бессонницы, головной боли. Наружно — промывание ран, язв, полоскание при воспалении слизистой рта, ангине. В форме компресса — от воспаления уха, при ушибах, суставных болях.



Ши зеленые из иван-чая. Зелень погрузить в кипятки на 1—2 мин, откинуть на сито, чтобы стекла вода, нашинковать и потушить с жиром. Нарезанные морковь и лук пассеровать. В кипящий бульон или воду положить картофель, добавить приготовленную зелень и варить до готовности. За 10 мин до окончания варки добавить соль и специи. При подаче положить в тарелки вареные яйца и сметану. На 100 г свежей зелени иван-чая — 100 г крапивы, 100 г шавеля, 200 г картофеля, 10 г моркови, 40 г репчатого лука, 20 г маргарина, 0,5 яйца, 20 г сметаны, соль, специи по вкусу.

Кровохлебка

Многолетнее травянистое растение семейства розоцветных. Растет на заливных лугах, в зарослях кустарников. В листьях, кроме эфирного масла — 900—1800 мг% аскорбиновой кислоты. В корневище — до 20% дубильных веществ, пигменты, соли кальция, сапонины, органические кислоты.

Молодые листья идут на приготовление салатов, сушеные — компонент чая. В медицине кровохлебку применяют от заболеваний, сопровождающихся кровотечениями (кровохарканье у больных туберкулезом легких, обильные менструации, желудочные, геморроидальные, маточные кровотечения), для заживления ран, порезов, ссадин; при энтероколитах, поносах различной этиологии, ангинах, гингивитах, стоматитах.

Лапчатка

Многолетнее растение семейства розоцветных. Растет на пустырях, в садах, около дорог, рек и озер.

Известно свыше 300 видов, распространенных повсеместно, но главным образом — в Северной Америке. В СНГ более 170

видов. Для использования в культуре наиболее ценны 2 вида — лапчатка гусиная, или гусиная лапка, и лапчатка прямостоячая (калган, узик). Лапчатка гусиная — хороший медонос, питательный корм для домашней птицы.



Корневища лапчатки имеют вяжущее, кровоостанавливающее и бактерицидные свойства и используются в медицине при различных воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта (энтериты, энтероколиты, диспепсии), желудочных, кишечных, маточных кровотечениях, воспалительных процессах в полости рта в виде смазываний и полосканий в случае ожогов, обморожений, мокнувших экзем и др.

Молодые листья лапчатки содержат витамин С, углеводы, эфирные масла, а корневища, кроме того, смолу, камедь, дубильные вещества (15—25%), крахмал, хитин, яблочную и янтарную кислоты, воск, красный флорофен. Используют их в приготовлении салатов и супов, в виде пюре, как приправу к рыбным, мясным и крупяным блюдам. Корневища варят и жарят вместо картофеля. Листья собирают в период цветения, корневища — осенью.

Ши зеленые из лапчатки гусиной. Листья отварить в воде 3 мин, откинуть на сито, пропустить через мясорубку и тушить с жиром 10—15 мин. Мелко нарезать морковь, петрушку, лук пассеровать на жире. В кипящий бульон (воду) положить лапчатку, пассерованные овощи, зеленый лук и варить 20—25 мин. За 10 мин до готовности добавить белый соус, лавровый лист, перец, гвоздику, шавель, заправить сметаной. На 150 г листьев лапчатки гусиной — 50 г шавеля, 5 г моркови, 5 г петрушки, 20 г репчатого лука, 15 г зеленого лука, 5 г пшеничной муки, 10 г сливочного масла, 0,5 яйца, 15 г сметаны, лавровый лист, соль перец по вкусу.

Лопух

(репейник, дедовник)

2- или многолетнее растение семейства астровых. Растет повсеместно. Любит влажную почву. Хороший медонос. Как овощное растение культивируется во Франции, Бельгии, США, Китае, Японии. В культуре выращивают через рассаду или высевая семенами в грунт.

Осенью выкапывают белые корнеплоды — сочные, приятные на вкус, слегка сладковатые. Н. М. Верзилин (по А. К. Кошечеву) характеризует как “прекрасный корнеплод, могущий заменить морковь, петрушку, пастернак”.

В листьях растения содержатся эфирное масло, слизь, дубильные вещества, аскорбиновая кислота (до 350 мг%), в корнях — инулин (до 45%), протеин (до 12%), жироподобные вещества, пальмитиновая и стеариновая кислота, дубильные вещества, смолы, ситостерин. В медицине растение используется как пото-

гонное, мочегонное и противовоспалительное средство против простудных заболеваний легких, почечно-каменной и язвенной болезни желудка, гастрита, ревматизма, подагры. Свежие листья лопуха прикладывают к ушибам, ранам, ожогам, язвам, при головной боли — ко лбу.



Молодые корни лопуха особенно вкусны в печеном и жареном виде.

Суп из листьев лопуха. На 300 г листьев — 80 г репчатого лука, 40 г риса, 40 г жира, 200 г картофеля, соль, перец по вкусу.

Медуница (легочница)

Многолетнее растение семейства бурачниковых. Растет на опушках, полянах. В Англии ее выращивают специально как салатное растение. Медуница и у нас может быть самым ранним салатным растением. В зеленых частях ее много солей — кремния, калия, кальция, есть марганец, железо, бор, титан, никель, медь и витамин С, рутин, каротин.



Издавна она известна в народной медицине как отхаркивающее, противовоспалительное, смягчительное средство при заболеваниях легких, катаре верхних дыхательных путей, поносе, диспепсии, геморрое, заболеваниях печени, почек. Применяется против различных заболеваний крови (стимулирует кроветворение).

Фарш из медуницы и мяса для пирожков. На 200 г медуницы — 400 г мяса, 200 г репчатого лука, жир, соль, перец.

Пастушья сумка

1-летнее травянистое растение из семейства капустных. Растет повсеместно.

В листьях содержатся холин, ацетилхолин, тирамин, изотин, дубильные вещества, яблочная, лимонная, фумаровая кислоты, витамины А, В₁, С, К, фитонциды, эфирное масло, железо, хром, марганец, медь, титан, алюминий, фосфор, кальций.

В пищу идут молодые листья. Из них готовят супы, салаты, пюре, начинки для пирожков. Семена используют в приготовлении перечных смесей. В народной медицине настоем растения и свежий сок применяют в лечении маточных кровотечений, кавернозного

туберкулеза легких, желчно-каменной и почечно-каменной болезни, от поносов, ревматизма, нарушений обмена веществ. Травяная пастушья сумка эффективна при почечном кровотечении в тех случаях, когда ранее применявшиеся кровоостанавливающие средства не давали положительного результата.



Суп. На 100 г листьев пастушья сумки — 600 г воды или бульона, 200 г картофеля, 20 г лука, 20 г жира, 20 г сметаны.

Перилла

1-летнее травянистое растение семейства бобовых. Возделывают как овощную культуру в Китае, Японии, Корее. Наиболее распространены 2 вида. Первый — перилла базиликовая (судза) со стержневым корнем, ветвистым сильноопушенным стеблем высотой 90—110 см, широкоовальными листьями зеленой или антоциановой окраски. Цветки мелкие, белые, собраны в кистевидное соцветие. Плод — орешек. Масса 1000 семян — 2,6—3,9 г.



Растение ко времени созревания издает сильный лимонный запах. В семенах этого вида периллы — 46—53% масла. Она содержит 65—70% линоленовой кислоты, около 16% линолевой, 14—22% — олеиновой, 6—7% — насыщенных кислот. Ненасыщенных кислот в перилловом масле больше, чем в льняном.

Перилловое масло используют в пищу и для технических целей (в основном — для производства пленкообразующих и изготовления прозрачной бумаги типа пергамента). Перилла нанкинская (пурпурная крапивка) — декоративное растение с крупнозубчатыми темно-пурпурными листьями. Имеются разновидности с кудрявыми, разрезными и пестрыми листьями. Сушеные молодые листья пурпурной крапивки имеют приятный аромат корицы и придают пикантный вкус различным блюдам. В Японии, например, перилла — главный компонент соуса сито, с которым едят почти все.

Первоцвет (барашки, баранчики, буквица, примула лекарственная)

Многолетнее травянистое растение семейства первоцветных. Встречается на лесных полянах, лугах, по обочинам дорог. Выращивается как овощное растение в Голландии и Англии. Хорошо растет в огородах и теплицах, на окне — в ящиках и цветочных горшках. Растение невысокое с розеткой яйцевидно-морщинистых

тых листьев и зонтиком (понижающим в одну сторону) золотисто-желтых цветков на длинных цветоносах. Очень быстро растет и обильно цветет.



В наземной части растения — до 6000 мг% витамина С, 3 мг% каротина, много флавоноидов и сапонинов.

Употребляют как салатное высоковитаминное растение. Корни, обладающие запахом аниса, используют для ароматизации блюд, вин, приготовления чая. По содержанию витамина С первоцвет превосходит лук, редис, сельдерей, петрушку, укроп и другие огородные овощи в несколько раз.

Салат. На 100 г листьев первоцвета — 80 г вареной свеклы, 25 г зеленого лука, 20 г сметаны, соль по вкусу.

Первоцвет — ценнейшее растение, применяемое при легочных заболеваниях. Настой травы — противоязвотное средство при дефиците витамина С. В народной медицине настоем цветков и листьев практикуют против простудных заболеваний, хронических запоров, мигрени, воспаления мочевого пузыря, цветки — от головной боли, невралгии и бессонницы.

Подорожник

Многолетнее растение семейства подорожниковых. Растет у дорог, на пустырях и сорных местах. Встречается во всех областях 3 вида — большой, средний, ланцетовидный. А в некоторых регионах страны — еще 5 видов. В листьях — каротин, витамин С и Р, лимонная кислота, фитонциды, ферменты, гликозиды, горечи.



Растение известно как лечебное и диетическое. Препараты подорожника повышают секрецию бронхиальных желез, уменьшают кашель, обладают слабым седативным и гипотензивным свойствами. Сок из свежих листьев эффективен при хронических гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки с нормальной или пониженной кислотностью желудочного сока. Водный настой и свежий сок из листьев растения способствует быстрому очищению и заживлению ран.

Молодые нежные листья идут на приготовление салатов с луком, картофелем, крапивой и хреном. Добавляют в омлеты, запеканки, каши, напитки.

Просвирник

(мальва лесная, мальва дикая, калачики, рож)

Травянистое растение семейства мальвовых. Растет у дорог, в зарослях кустарников, на пустырях и огородах. Содержит 10—20 мг% каротина, до 22 мг% витамина С, гликозиды, красящие вещества.



В народной медицине настоем цветков и листьев, отвар корней применяют против бронхита, ларингита, катара желудка и кишечника. Наружно настоем растения полощут рот, горло, промывают раны, язвы, из него делают глазные ванночки, смягчительные ванны при геморрое. Свежие листья прикладывают к воспалительным участкам кожи, в том числе рожистым, к ожогам.

В пищу употребляют зеленую часть растения для приготовления салатов, супов и приправ. Листья и побеги предварительно отваривают в подсоленной воде. Молодые плоды маринуют и используют для заправки 1-х блюд. Листья сушат. Сухие порошки — заправки супов, салатов, компонент в приготовлении соусов.

Икра. на 100 г листьев просвирника — 40 г крапивы, 10 г шавеля, 10 г репчатого лука, 10 г томата-пюре, 5 г чеснока, 5 г растительного масла. Зелень пропустить через мясорубку, добавить пассерованный лук, заправить перцем и чесноком. Охладить.

Сныть обыкновенная (снитка, сныд, сныть)

Многолетнее травянистое растение семейства зонтичных. Растет среди лесных кустарников, на вырубках, в садах и парках. Молодые листья и стебли богаты витамином С, содержат микроэлементы.



В народной медицине настоем травы принимают внутрь против ревматизма, подагры, желудочно-кишечных заболеваний, болезней почек и мочевого пузыря.

Листья и стебли собирают весной и летом. Из них готовят салаты, супы, окрошки, ботвиньи. Их также варят и подают к столу со сливочным маслом и луком. Листья можно переработать на икру. Черешки листьев маринуются. Порошок из высушенной сныти неплох для соусов и приправ.

Сныть, тушеная с картофелем. Молодые листья и побеги сныти вымыть, нашинковать, посолить и тушить до полуготовности, соединить с тушеным картофелем и луком, добавить сметану и продолжать тушить 10—15 мин. Заправить томатным соусом. На 100 г свежей сныти — 100 г картофеля, 15 г репчатого лука, 1 г укропа, 15 г томатного соуса, 15 г сметаны, соль по вкусу.

Спорыш (горец птичий)

1-летнее растение семейства гречишных. Растет повсеместно. Содержит до 17% растительного белка, 27% клетчатки, 44% экстрактивных и дубильных веществ, смолы, воск, сахар. Много солей фосфора, кальция, цинка, кремния, до 120 мг% аскорбиновой кислоты, каротин, флавоны, глюкозиды.



В медицине настои и отвары спорыша применяют при кровотечениях на почве атонии матки, а также кишечных и геморроидальных, функциональной недостаточности печени и заболеваниях, связанных с задержкой в организме токсичных продуктов обмена, поскольку трава обладает антитоксичными свойствами. Растение оказывает выраженное успокаивающее действие на центральную нервную систему. Отваром корневищ рекомендуют полоскать рот от стоматита, гингивита и др. Трава горца птичьего препятствует образованию мочевых камней.

Стрелолист

Многолетнее травянистое растение семейства частуховых. Растет в водоемах со стоячей или медленно текущей водой, у берегов рек и прудов, в заболоченных местах. Наиболее распространены 2 вида — обыкновенный и трехлистный. У обоих видов из корневища вырастают клубневидные образования, которые содержат крахмал, белки, жиры, дубильные вещества, органические кислоты. На каждом растении бывает до 10 клубеньков диаметром 5 см, высотой 2—3 см. В Китае и Японии стрелолист трехлистный выращивают в качестве овоща. Стрелолист служит кормом для водоплавающих птиц, разводят его и как декоративную культуру.



По наличию в нем крахмала стрелолист в 2 раза превышает картофель, а белка — в 3. Средний урожай клубней — 1,5—2 кг с 1 м².

Клубни и корневища используют в сыром, вареном, печеном и жареном виде. Подают их в качестве приправы к мясу, другим овощам и отдельно в сахарной пудре. Чтобы уменьшить горечь, при варке клубней кладут немного соли. Заготавливают клубни все лето. Их очищают от остатков наземных частей, промывают в холодной воде, нарезают на части или кружочками и высушивают. После высушивания их растирают на терках или толкут в ступках для получения муки, из которой варят каши, пекут блины, лепешки и оладьи, готовят кисели, желе, кремы.

Каша из клубней стрелолиста. Свежие клубни отварить в подсоленной воде в течение 5 мин, очистить от кожицы, пропустить через мясорубку. В полученное пюре добавить молоко, сахарный песок, соль и варить до нужной консистенции. На 200 г клубней стрелолиста — 1 стакан молока, 1 столовая ложка песка, соль.

Сусак зонтичный

Многолетнее растение семейства сусаковых. Высотой до 150 см. Растет по берегам рек, прудов, озер, в канавах, в заболоченных местах, как сорняк на рисовых полях. Размножается отрезками корней.



На корнях образуются клубни, которые содержат до 60% крахмала. В народной медицине это растение — слабительное, мочегонное, противовоспалительное средство. Отвар корневищ назначают при нарушениях менструального цикла — усиливает кровотечение. Корневища, применяющиеся наружно в случае старых инфильтратов, способствуют рассасыванию последних. Свежим соком листьев лечат лишай и белые пятна на коже. Клубни заготавливают в конце лета и осенью и употребляют вместо картофеля в вареном, жареном и печеном виде, как гарнир к мясным, рыбным и овощным блюдам. Из клубней готовят заменитель кофе и крупу для каш. На зиму клубни промывают, режут ломтиками и сушат.

Используют как самостоятельное блюдо или приправу к жареному мясу: на 200 г клубней сусака — 50 г репчатого лука, 50 г шавеля, соль, перец по вкусу.

Пюре из сусака. Промытые клубни варить 15—20 мин, пропустить через мясорубку, добавить измельченный шавель, пассерованный лук, соль, перец и варить до готовности.

Цикорий обыкновенный

Многолетнее травянистое растение семейства астровых, с мясистым корнем и прямостоячим стеблем, высотой 30—120 см. Растет около дорог, на пустырях, по берегам рек, среди кустарников.

Культивируется как пищевое растение. В корнях дикорастущего цикория — инулин (до 40%), гликозид интибин, дубильные вещества, аскорбиновая кислота (15,8 мг%), сахар, смола, фруктоза (до 9,5%), левулеза (до 20%), пентозаны (4,7—6,5%). В цветках — гликозид цикории, в листьях — инулин, аскорбиновая и цикориевая кислоты. В семенах — инулин и протокатехиновый альдегид. Растение богато млечным соком, в котором содержатся горькие вещества лактуцин и лактупикрин.



В народной медицине корни цикория — средство, повышающее аппетит, улучшающее пищеварение, используется при диспепсии, особенно болях в области желудка, заболеваниях печени, селезенки, почек, общем упадке сил, истерии, диабете. Применяется в виде отвара и настойки внутрь. Наружно — при экземе, ветряной оспе, опухолях и язвенных ранах в виде обтираний спиртовой настойкой и обмывания отваром корня.

Корни заготавливают осенью, моют в холодной воде, режут на куски, слегка подвяливают, затем обжаривают на сковороде, пока они не начнут крошиться, размалывают в порошок (заменитель кофе). Цикорий значительно обогащает вкус и аромат напитка и придает ему целебные свойства. Инулин цикория употребляют в пищу в виде сиропа или фруктового сахара.

В пищу употребляют молодые листья и стебли; из них готовят салаты с ябло-

ками, красным перцем, зеленым горошком, свежей и соленой капустой или тушат и подают с яйцом, жареным картофелем, тертым сыром. Их также запекают в тесте.

Салат из цикория. Цикорий тщательно промыть, нарезать кусочками длиной 2—3 см, посолить, тушить с маргарином 20 мин, охладить и посыпать мелко нарезанной петрушкой. На 200 г молодых побегов цикория — 10 г маргарина, соль по вкусу.

СОДЕРЖАНИЕ

ЗЕЛЕННЫЕ КУЛЬТУРЫ	3
Амарант	3
Горчица листовая	4
Капуста китайская	6
Капуста пекинская	8
Кресс водяной	9
Кресс-салат	10
Лебеда садовая	12
Мангольд	14
Огуречная трава	15
Портулак	17
Салат огородный	19
Салат спаржевый	22
Хризантема съедобная	23
Цикорий салатный витлуф	24
Цикорий салатный эскариол	27
Шпинат новозеландский	30
Шпинат огородный	31
МНОГОЛЕТНИЕ РАСТЕНИЯ	35
Артишок	35
Батат	37
Кардон	39
Крапива двудомная	40
Одуванчик	42
Ревень	43
Спаржа	48

Стахис	52
Топинамбур	54
Чуфа	56
Щавель	57

ПРЯНОВКУСОВЫЕ РАСТЕНИЯ 62

Анис	62
Базилик	64
Бархатцы мелкоцветковые	65
Душица	66
Змееголовник	67
Иссоп	68
Канупер	69
Каперсы	70
Катран, степной, татарский, восточный	70
Кервель листовой, обыкновенный, или садовый	73
Кервель корневой, или бутень клубненосный, кервельная репа ..	74
Кориандр	74
Любисток	76
Майоран	77
Мелисса, лимонная мята, лимонная, пчелиная трава, раевник	78
Мята перечная	79
Нигелла	80
Перец острый	81
Розмарин	82
Рута душистая	83
Тимьян обыкновенный	84
Тмин	85
Тригонелла	86
Укроп	87
Фенхель	88
Хрен	89
Чабер душистый	92
Чабер многолетний	93
Эстрагон	93

ЛУКОВИЧНЫЕ РАСТЕНИЯ 95

Лук батун	95
Лук душистый	98

Лук многоярусный	99
Лук-порей	100
Лук репчатый	102
Лук слизун	108
Чеснок	109
Лук шалот	115
Лук шнитт	116

ПЛОДОВЫЕ РАСТЕНИЯ 119

Баклажаны	119
Бамия	127
Кабачок	129
Крукнек	131
Лагенария	132
Лиффа остроребристая	136
Настурция культурная	138
Огурец	139
Патиссон	164
Перец	163
Томаты	169
Физалис	183
Чайот	186

КАПУСТНЫЕ РАСТЕНИЯ 190

Белокочанная капуста	190
Брокколи	199
Капуста брюссельская	201
Капуста кольраби	202
Капуста краснокочанная	204
Капуста савойская	205
Капуста цветная	205

СТОЛОВЫЕ КОРНЕПЛОДЫ 209

Брюква	209
Лоба	211
Морковь	213
Овсяный корень	217
Пастернак	219
Петрушка	220
Редис	223

Редька	225
Репа	228
Свекла столовая	231
Сельдерей	235
Скорцонера	239
Сялобу	240
БОБОВЫЕ ОВОЩНЫЕ КУЛЬТУРЫ	241
Арахис культурный	241
Бобы овощные	243
Горох	246
Коровий горох	250
Лобия	252
Нут культурный	252
Фасоль	253
Чечевица обыкновенная	257
Чина посевная	259
КУКУРУЗА САХАРНАЯ	261
КАРТОФЕЛЬ	266
БАХЧЕВЫЕ КУЛЬТУРЫ	315
Арбуз столовый	315
Дыня	322
Тыква	324
ДИКОРАСТУЩИЕ СЪЕДОБНЫЕ РАСТЕНИЯ, ПЕРСПЕКТИВНЫЕ ДЛЯ ВВЕДЕНИЯ В КУЛЬТУРУ	328
Аир	328
Борщевик	328
Гравилат городской	329
Девясил	329
Донник	330
Дудник лесной	330
Зопник клубненосный	330
Календула лекарственная	331
Кипрей узколистный	331
Кровохлебка	332

Лапчатка	332
Лопух	333
Медуница	334
Пастушья сумка	334
Перилла	335
Первоцвет	335
Подорожник	336
Просвирник	336
Сныть обыкновенная	337
Спорыш	337
Стрелолист	338
Сусак зонтичный	338
Цикорий обыкновенный	339