

ВО САДУ И В ОГОРОДЕ

...чтобы труд был в радость,
а урожай богатым!

№1 (331) январь 2014 г.

МИКРОКЛИМАТ ДЛЯ РАСТЕНИЙ

В домашних условиях трудно бывает создать оптимальные условия для растений, но большинство из них всё же будет нормально себя чув-

ствовать. Внимательно отнеситесь к рекомендациям относительно влажности: растение, требующее повышенной влажности, в очень сухой атмосфере, вероятнее всего, погибнет. Рекомендации относительно условий освещения важны, и если их немного нарушить, результатом будет менее чёткий узор, ожоги на листьях, растение будет слишком низким или же, напротив, вытянется, но всё же к гибели растения это не приведёт. В таком случае растению лучше найти другое место.

Требования к температурным условиям, и большинство питомцев выносят колебания температур в довольно широком диапазоне (как выше, так и ниже желаемых). Изучите внимательно точные пределы допустимых температур. Большинство растений выживает при температурах более низких, чем рекомендовано, а зимой, когда мало света, высокие температуры могут стимулировать рост, который нежелателен при недостаточном освещении. Летом температура часто превышает допустимые пределы, рекомендованные для отдельных растений, и, пока вы не охладите воздух, растениям придётся страдать от жары вместе с вами. Им определённо не повредит, если их затенить от прямых солнечных лучей и обеспечить достаточную влажность.

Заморозки угрожают большинству комнатных растений.

Даже в доме с центральным отоплением температура может сильно упасть, есть его отключить на ночь.

Большинство растений лю-



бит цвет, но не прямые солнечные лучи. Даже те, которые благоденствуют на солнечном дворе, могут не вынести сильных лучей, прошедших сквозь стекло и часто способных вызвать на листьях ожоги. Особенно остерегайтесь помещать растения за витражными окнами на сильном свете. Стёкла могут значительно увеличить силу солнечных лучей.

Только те растения, которые в природе растут в пустынях, степях, высокогорьях и на бесплодных вересковых пустошах, будут жить в местах, лишённых тени. Но даже и им могут не понравиться лучи солнца, усиленные стеклом. По возможности затените их любым способом на самое жаркое время дня. Для этого годятся даже тюлевые занавески.

Так называемые теневыносливые растения действительно не любят прямого солнца, но это вовсе не означает, что они могут расти во мраке.

У растений, помещённых на солнечный подоконник, могут появиться ожоги на листьях (бурые точки или пятна, тонкие, как бумага). Если они не приспособлены к столь интенсивному нагреву, ткани листа могут быть повреждены. Появление ожогов более вероятно, если на листьях остаются капли воды, или свет проходит через фрагменты витражного стекла – и то и другое действует подобно линзе, многократно усиливая эффект солнечных



лучей.

Влажность, или количество воды в воздухе при данной температуре, важна для всех растений, но особенно для тех, что имеют тонкие нежные листья, как у папоротников, селадитов, каладиумов. Растения, которым нужна очень влажная атмосфера, лучше выращивать в бутылочном садике или закрытой ёмкости или чаще их опрыскивать (как минимум один раз в день).

Менее требовательные растения, которые всё же нужда-

ются в повышенной влажности, содержатся группами для создания микроклимата или поставьте на поднос с гравием, галькой или мраморной крошкой, в который налита вода. Если дно горшка не соприкасается с водой, воздух будет влажным без излишнего переувлажнения почвы.

Не менее желательно опрыскивание, но если растения покрыты цветками, заслоните их во время процедуры, иначе лепестки покроются пятнами или начнут портиться.

Простые подносы с водой, помещённые на радиатор, недороги и обеспечивают более здоровую атмосферу для комнатных растений.

Большинству комнатных растений опрыскивание водой приносит пользу. Если делать это каждый день, они будут расти лучше. Нежные папоротники, привыкшие к очень высокой влажности, для хорошего роста требуют опрыскивания несколько раз в день.

Большую опасность для растений представляет сухой холод, особенно по ночам, когда темпе-



ратура падает, а отопление отключено. Теплолюбивые растения внесите в комнату, когда зашториваете окно – не оставляйте их между окном и шторой.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ!!!

ОТ АНГИНЫ И ОТ ЖАРА

В сезон простуд большую помощь окажет клюква. В нашей стране произрастает клюква обыкновенная, или болотная, другой вид – клюква крупноплодная – завезён из Северной Америки. У отборных форм нашей клюквы ягоды достигают 1 см в диаметре, масса около 1,5-1,9 г. У сортов крупноплодной ягоды в два раза больше – более 2 см в диаметре и массой до 2,8 г. В Северной Америке клюква введена в культуру в начале XIX века. В России первые сорта клюквы обыкновенной включены в госреестр начиная с 1995 года.

О пользе клюквы людям известно давно. Клюква, как и брусника, упоминается ещё в XVI веке в книге «Домострой». Сок клюквы считался эффективным противогрибковым средством, слыл «особливым лекар-

ством» от кашля. Доказано бактерицидное действие



клюквенного сока на кокковые формы микробов, вызывающих самые разнообразные заболевания. Клюквенный морс и сироп применяются при пониженном содержании витаминов в пище, (зимой и весной) или после тяжёлых заболеваний как общеукрепляющее средство. Препараты этого растения используют при заболеваниях, сопровожда-

ющихся повышением температуры тела, поскольку они способствуют её снижению и отлично утоляют жажду. Клюквенный сок или зрелые ягоды с мёдом назначают при простудных заболеваниях, ревматизме, ангине; ягоды и отвар из листьев – при ангине, нарушениях обмена веществ. Содержащиеся в ягодах пектиновые вещества способствуют выведению из организма токсичных веществ (медь, цинк, стронций, мышьяк и др.) и радионуклидов.

Ягоды дикорастущей клюквы содержат до



12% сухих веществ, сахара, органические кислоты (ли-

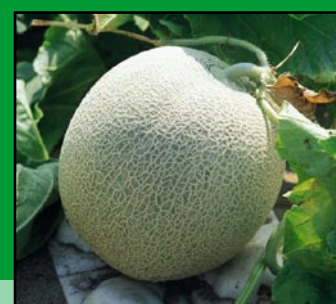
монную, бензойную, яблочную и др.) содержание пектиновых веществ 0,2-0,7%, витамина С – 8-30 мг%. Благодаря содержанию бензойной кислоты и плотной коже с восковым налётом, ягоды клюквы в свежем виде могут сохраняться до 10 месяцев.

Ягоды клюквы крупноплодной по химическому составу близки к клюкве болотной но содержат меньше сухих веществ, сахаров и кислот, больше пектина, бета-каротина и биологически активных веществ. Р-активного действия. Клюква болотная может храниться дольше, чем крупноплодная.

Ягоды употребляют в свежем, мочёном и переработанном виде. В промышленных условиях из ягод готовят густой экстракт, в котором биологически активные вещества сохраняются до 2 лет. Хранят ягоды при нулевой температуре в бочках, залитых водой, или в замороженном виде при температуре минут 10-20°C.

Читайте в этом номере:

КУЛЬТУРА НОМЕРА:
ДЫНЯ



КРЕСС-САЛАТ



ОТЧЁТ О РАБОТЕ ЗА 2013 г. ПО
ШУШЕНСКОМУ ГСУ



В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ:

- КУЛЬТУРА НОМЕРА:
ЧЁРНАЯ СМОРОДИНА
- ВЫРАЩИВАЕМ РАССАДУ
БАКЛАЖАНА
- ЛЕКАРСТВЕННЫЕ САДЫ

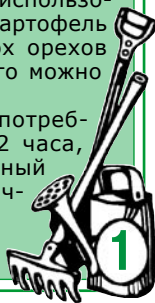
КОЛОНКА РЕДАКТОРА

Уважаемый читатель! Пересмотрите свой урожай картофеля. Соберите клубни, на которых появилась гниль, вырежьте её, а оставшуюся хорошую часть можно высушить. Для этого понадобится кастрюля, сухой крахмал и вода. Очищенные клубни нарежьте на дольки толщиной 3-5 мм, опустите дольки в сите в кастрюлю с кипящим раствором крахмала, выдержите их 10-15 секунд, перемешивая.

Выньте и уложите на ровной поверхности или сетке для естественной просушки. Дольки достаточно высохнут через 2 часа, тогда их можно переложить в сухие бумажные пакеты или сетки для дальнейшей просушки и хранения (для ускорения можно использовать вентилятор). Высушенный картофель приобретает характерный шорох орехов при перемешивании. Хранить его можно в обычных комнатных условиях.

Сушёный картофель перед употреблением замочите в воде на 1-2 часа, а затем варите. По вкусу сушёный картофель не отличается от обычного.

С уважением, гл. редактор





ДЫНЯ

Как же вырастить настоящие, ароматные, сладкие дыни в Сибири. Бахчевым солнца требуется больше, чем любой другой культуре. Если ваш участок затенён хотя бы на два часа в день, бахчу стоит заводить разве что в теплице.

Сорт выбирайте самый скороспелый. В Сибири есть смысл сажать только те сорта, которые опробованы и вызревают в наших условиях.

Так же, как огурцы и другие тыквенные, дыни образуют плети, на которых формируются мужские и женские цветки. Дыни опыляются пчёлами. Поэтому, если рядом растут разные сорта дынь, семена их плодов на следующий год могут дать гибридные растения, т.е. признаки сорта не сохраняются. Не берут семена и с сортов-гибридов (F1).

Из особенностей бахчевых по сравнению с другими их родственниками семейства тыквенных следует упомянуть относительную устойчивость к засухе и исключительную требовательность к солнцу и теплу. Дыня даже более теплолюбива, чем арбуз. Заморозки, в том числе лёгкие и кратковременные, для неё губительны. Рост прекращается при понижении температуры до 15°C, а при 3-5°C взрослые растения могут погибнуть. Семена начинают прорастать при температуре не ниже 15°C. Дыня хорошо переносит воздушную засуху, но более требовательна к почвенной влаге, чем арбуз.

Внешне дыни довольно похожи на огурцы и листьями, и цветками. Длина плети многих сортов дынь, выращиваемых в Сибири, не превышает метра. У других сортов может быть длиной до 3 метров. Стебли сильно ветвящиеся, жёстковолосистые, внутри полые. В отличие от арбуза листья у дыни не раздельные, а цельные или лопастные, округлой или почковидной формы, длиной до 14 см и шириной до 20 см. Цветки оранжево-жёлтые. Мужские цветки собраны по 5-15 в щитковидные соцветия. Женские цветки одиночные, крупнее мужских. Наряду с раздельнополоыми бывают иногда и обоеполые цветки. В женских цветках бывают недоразвитые тычинки. Плоды разных сортов сильно отличаются формой, размерами, массой, окраской мякоти и корки, вкусом. Бывают дыни шарообразные, продолговатые, вытянутые и даже змеевидные. Длина плодов у разных сортов и гибридов колеблется от 4 см до 2 метров (!), а масса – от нескольких десятков граммов до 20 кг. Семена белые или кремовые длиной от 0,5 до 1,5 см.

Дыни в Сибири выращиваются на защищённых с севера и запада участках, имеющих уклон на юг или на юго-запад. При соблюдении этих условий некоторые сорта могут вызревать даже при посеве семенами в грунт. Выращивание бахчевых в теплицах не очень удобно: если плети будут стелиться по земле, то на площади небольшой теплицы богатый урожай не вырастить, а развешивать плети на шпалерах довольно трудоёмко. Поэтому лучше всего выращивать дыни под временным плёночным укрытием весной и в начале лета – точно так же, как

и для огурцов. Почва для бахчевых должна быть очень лёгкой, лучше всего песчаной, причём особенного плодородия от неё не требуется. На глинистых почвах бахча не удаётся. В отличие от огурцов свежий навоз дыням совершенно не нужен – он способствует бурному росту плетей и задерживает созревание плодов. Если у вас есть старый перегной (но не торф) и древесная зола, добавьте соответственно полведра и кружку на лунку. Грядку для дынь должна быть немного приподнятой, в ней формируются лунки диаметром 40-50 см, вносят удобрения и высевают семена. Расстояние между краями лунок для дынь 15-25 см. Для задержки дождевой и поливной воды земля в лунках должна быть чуть ниже уровня земли в грядке. Полив, однако, необходим только в начале развития растений, т.к. в середине лета корни проникают глубоко в землю и сами обеспечивают растения необходимой влагой.

Сеют дыни так же, как и огурцы. В каждую лунку сеют несколько семян с тем, чтобы в конечном счёте было по 2-3 растения в лунке. Для посева лучше использовать наклонившиеся семена. Для этого семена дыни замачивают на двое суток при комнатной температуре или барботируют. Чтобы была возможность выбрать наиболее крепкие всходы, семена нужно сеять с запасом. Сухими семенами под плёнку лучше сеять в первую декаду мая, наклонившими семенами – в середине мая. Обладатели участков с южным уклоном и защитой с севера могут сеять бахчевые наклонившимися семенами в конце мая. Всходы дынь под плёнкой довольно устойчивы к жаре. Их можно не проветривать, особенно если плёнка не очень свежая и чистая и тем самым пропускает относительно меньше солнечного цвета. Не допускайте только,

чтобы земля под плёнкой пересыхала. При рассадном способе выращивания дыни в северных районах рассаду из торфоперегнойных горшочков высаживают в грунт после прекращения весенних заморозков.

Перед посевом семян грядку нужно пролить горячей водой. Всходы под плёнкой появляются примерно через неделю, а примерно через 40 дней растения зацветают. Решающее условие успеха – обязательное укрытие грядки с дынями полиэтиленовой плёнкой на каждую ночь. Днём же, если температура воздуха держится от 25 до 30°C, плёнку снимают с грядки полностью. Если температура ниже 25°C, плёнку можно открывать лишь частично. В прохладную погоду плёнку с грядки не снимают. В сильную жару грядку поливают водой,



“Алтайская”



“Десертная”

подогретой на солнце до 25°C – примерно по три литра под каждое растение. Когда завязи в основном закончили рост и им осталось только вызреть, поливать дыни нельзя даже в сильную засуху – плоды будут водянистыми, созревание задержится, к тому же плоды могут и загнить. Следует помнить, что плети бахчевых не следует без надобности трогать, это может вызвать увядание и засыхание завязи.

Дыни образуют женские цветки на боковых плетях, поэтому для улучшения их роста надо прищипнуть верхушки после четвертого-пятого настоящего листа.

Лучшая температура для успешного роста растений днём около 30°C, ночью около 17°C. Опускание ночной температуры воздуха ниже 12°C препятствует нормальному опылению и оплодотворению цветков дыни. Опыляют её цветы пчёлы и мухи. Чтобы дать этим насекомым доступ к цветкам, нужно в первый период цветения открывать плёнку с грядки на всю первую половину дня.

Для лучшего вызревания дыням нужно много солнца. Поэтому на плети не должна попадать тень от растений на соседних грядках. Чтобы сорняки не затеняли завязи и не повышали сырость, бахчу

надо пропалывать. Особенного ухода растения не требуют. На посевах проводят также рыхление, 1-2 подкормки фосфорными удобрениями, расправку и присыпку плетей, чтобы уберечь их от переворачивания ветром.

Если дыни выращиваются в теплицах, рассаду высаживают примерно в месячном возрасте или чуть раньше. Сажают растения с расчётом выращивания на шпалерах – в этом случае экономится площадь. Растения можно сажать вдвое гуще. Плоды лучше подвешивать в сетках.

Как определить, созрели ли плоды. Это не особенно сложно – большинство сортов при созревании начинает издавать ни с чем не сравнимый сладкий аромат (даже если сами плоды будут не очень сладкими). Кроме того, к этому времени дыни либо приобретают жёлтый цвет, либо покрываются плотной сеткой трещинок. У многих сортов дынь при созревании плод почти сам отрывается от хвостика, стоит его лишь слегка пошевелить. Учтите, что большинство сортов дыни в незрелом состоянии малосъедобны. Убирать можно и незрелые плоды – они дозревают при хранении. Во время уборки и транспортировки важно не повредить плоды, не бросать их, не допускать царапин и трещин.

Дыни можно хранить полгода и больше. Для длительного хранения пригодны, однако, лишь не повреждённые плоды, в том числе и незрелые. Хранят их в корзинах, решетчатых деревянных ящиках, на полках и стеллажах. Лучше всего дыни сохраняются при низких положительных (до 0°C) температурах.



“Ранняя - 133”

А теперь о сортах. К наиболее скороспелым (но не самым вкусным) относятся дыни из группы русских скороспелых. Это вообще самые скороспелые представители дынь. Они, как правило, очень ароматные, но малосладкие, с тонкой кожурой, быстро портятся, хранятся не более 3-4 дней. При перезревании мякоть становится похожей на варёный картофель. Зато эти сорта имеют два немаловажных преимущества – во-первых, они успевают вызреть, во-вторых, просты в выращивании. К русским скороспелкам относится множество несортных разновидностей и отборных форм, выращиваемых садоводами-любителями.

Существуют и скороспелые сорта.

Алтайская. Этот сорта районирован в Алтайском крае. Очень скороспелый, в плодоношение вступает через 2 месяца после появления массовых всходов. На корню вызревает 80-100% плодов.

Растения длинноплетистые – 6-12 плетей длиной 1-1,8 м. Плоды длиной 14-20 см, диаметром 13-16 см, средней массой 1,7 кг, овальные, гладкие, с сеткой. Кора зрелых плодов имеет лимонно-жёлтую или оранжево-жёлтую окраску. Мякоть оранжевая или белая, сочная.

Ранняя – 133. Растения среднеплетистые. Плоды массой 0,8-1,7 кг, округло-овальные и овальные, с гладкой поверхностью, жёлтые, сетка – от отдельных элементов до сплошной у плодов первых сборов. Мякоть белая, толщиной 4-5 см, расспичато-сочная, нежная, ароматная.

Даёт хороший урожай при выращивании через рассаду и применении плёночных укрытий.

Золушка F1. Очень скороспелый и урожайный гибрид. Масса плода около 1,3 кг. Великолепный вкус и аромат. Устойчив к ложной мучнистой росе.

Янтарная. Плоды удлинённые, иногда грушевидные, поверхность при созревании покрывается трещинками. Мякоть белая или чуть желтоватая, приятного вкуса. Сладость в значительной степени зависит от погоды в период созревания – при сухой погоде плоды слаще. Средняя масса плода – 0,7-1 кг, иногда 2,5 кг. Если плоды вызрели в сухую погоду, хранятся до 2-3 недель. Созревают дыни во второй половине августа. Часть плодов может не дозреть к началу холодных дождей, возможных к концу августа и губительных для дынь. Их можно собирать незрелыми – доспеют на окнах за 1-2 недели. Правда, сладости при этом будет поменьше.

Десертная. Сорт среднеспелый – от всходов до первого сбора плодов проходит 74-92 дня. Плоды почти шаровидные, гладкие, ровные, небольшие (редко более 1 кг). На поверхности характерный рисунок из светлых полос, делящих поверхность на сегменты, и более тёмноокрашенных участков внутри сегментов (тёмно-зелёных, как бы в крапинку). Даже в зрелом виде они сохраняют зелёный цвет, приобретая лишь чуть желтоватый оттенок.

Мякоть белая или чуть желтоватая, плотная, очень сладкая. Кожура плотная, сырости данный сорт боится меньше других. Плоды могут храниться до двух месяцев. Вызревает этот сорт в наших условиях только при посеве под плёночные укрытия или на очень тёплых участках. Снимать плоды надо не позже последней декады августа, незрелые дозреют при хранении. Поскольку сорт требует много солнца и тепла, сажать растения надо разреженно – не более двух в лунку, причём подальше друг от друга. Урожайность в среднем 2-3 кг на 1 м².

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

УДАРИМ ДИЕТОЙ ПО АЛЛЕРГИИ

При аллергии кожа часто первой принимает удар на себя: на ней появляются красные пятна или волдыри, начинается зуд. Такая реакция может быть на пыль, шерсть животных, перо птиц, сухой корм для рыбок, пыльцу растений, различные продукты, лекарства. Особенно часто кожные проявления аллергии вызывают антибиотики, а также аспирин, анальгин.

Один из самых распространённых ви-

дов аллергодерматозов – крапивница, ею страдают до 20% людей. Острая крапивница может сопровождаться высокой температурой, головной болью.

То, что мы видим на коже – лишь вершина айсберга. Крапивница не пустяк и требует серьёзного лечения. Самое опасное её осложнение – отёк Квинке, требующий экстренной медицинской помощи.

При аллергии нужно в время отказаться от следующих продуктов. Это цитрусовые, ананас, дыня, земляника, клубника,

малина; рыба, креветки, др. ракообразные, икра; курица, гусь, индейка, утка; хрен; острые приправы – уксус, горчица, майонез, соевый соус; шоколад, какао, кофе, молоко, сдоба, орехи, грибы, яйца, мёд.

Особенно не рекомендуется алкоголь: он не только сам по себе может вызывать аллергию, но и усиливает аллергенные свойства других продуктов. Кстати, консервированные продукты более аллергены, чем свежие, а жареные – более, чем варёные.

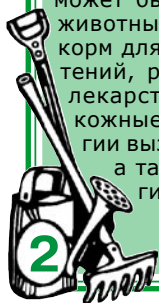
При аллергии большое значение имеет диета. Например, при аллергии к яичному белку придётся отказаться от макарон, пудингов, крема, бисквита и т.д. а

при аллергии к пшенице – от белого хлеба, сдобы, манной крупы, макарон, выпечки, соусов, в состав которых входит мука. При любых кожных проявлениях аллергии полезна гипоаллергенная диета, которую нужно соблюдать в период обострения.

Общие принципы диеты таковы: она должна содержать мало сахара и соли и не быть слишком калорийной.

Подойдут для такой диеты: компоты из яблок, сливы, смородины, вишни, сухофруктов; свежие творог, простокваша; супы вегетарианские или на вторичном говяжьем бульоне; масло оливковое, подсолнечное, сливочное; свежие огурцы, пет-

рушка, укроп; нежирная отварная говядина; белый хлеб; отварной картофель, печёные яблоки, чай.



ПАССИФЛОРА

Пассифлора в народе получила название – страстоцвет. Относятся растения к семейству страстоцветных. Родина его Южная Америка, Австралия, Азия, о. Мадагаскар. Пассифлору выращивают как ампельное растение для украшения как квартиры, так и балкона или лоджии. Цветки пассифлоры красивы, необычны, но не долговечны. Пассифлора быстро растёт, занимая к концу лета всё окно.

Пассифлора голубая – лазающая лиана с перистыми, глубоко рассечёнными листьями, на стеблях есть простые, не разветвлённые усики, расположенные в пазухах листьев, которые сами тянутся к опоре. Цветки одиночные, до 10 см в диаметре, имеющие лёгкий аромат. Плод – оранжевая ягода яйцевидной формы, до 6 см длиной.

Пассифлора трёхполосая – лазающая лиана с ребристым стеблем и трёхлопастными

до 2,5 см в диаметре.

Пассифлора предпочитает умеренную или прохладную



цветами и бутонами, однако в самые жаркие часы может понадобиться притенение, на северном окне пассифлора будет расти и цвести, если окно ничем не затеняется, однако цветение будет скудным. Хорошо подходит восточное и западное окно, не затенённое деревьями.

Полив нужен обильный с весны до осени. Почва должна быть всё время влажной. Зимой полив редкий, примерно раз в 7-10 дней.

Подкармливают пассифлору с апреля по август удобрениями для комнатных цветущих растений небольшими дозами, примерно раз в две недели.

Растения регулярно опрыскивают весной и летом, но только когда на растение не попадают солнечные лучи.

Пересаживают пассифлору ежегодно весной. Перед пересадкой, ещё до появления бутонов побеги обрезают на

температуру, летом от 18 до 24°C. В слишком тёплом помещении листья желтеют и сохнут, бутонов и цветков образуется немного, растение быстро теряет декоративную привлекательность. С осени пассифлора нуждается в более прохладном помещении, с температурой около 13-16°C. Если нет возможности содержать пассифлору зимой в прохладе, то лучше выращивать её как однолетнее растение, возобновляя каждую весну

из семян. В тёплом помещении с отопительной системой пассифлора облысеет. Потеряв все листья, и может даже погибнуть.

Растению нужно максимальное освещение. На южном окне пассифлора может вся покрыться



треть длины. Почвосмесь: 1 часть дерновой, 1 часть листовой, 1 часть торфяной земли и 1 часть песка.

Размножается семенами весной и стеблевыми черенками летом.

НА ГРЯДКЕ

БЕЛЫЙ ЛИСТ

В переводе с фламандского витлуф – белый лист. Как это ни странно, но салат витлуф не зелёный, а белокочанный. Ничего удивительного в этом нет, потому что этот салат выращивают в подвале в полнейшей темноте.

Белый кочанчик витлуфа не что иное, как почка многолетнего травянистого растения – цикория. Цикорий давным-давно разводили не ради листьев, но ради корневища. В Европе из цикорного корня ещё в XVI веке вырабатывали слегка горьковатую, но приятную на вкус крошку, заменяющую кофе, входившую в состав кофейных смесей и жидких экстрактов. Для этого созданы сорта цикория с толстым корневищем. Корни сушат, размалывают и слегка поджаривают: цикорий приобретает приятный аромат и вкус. Он сладок, потому что содержащийся в коре инсулин превращается при термообработке в сахар.

А в XIX веке один садовник в Бельгии, разбивший цикорные корневища для кофе убедился, что в темноте на корне вырастают замечательно вкусные листья. И он стал первым, кто вырастил салат с белыми листьями зимой, когда не так уж много свежих овощей, да ещё не на светлом подоконнике, а в тёмном подвале.

Нежные листья витлуфа с горчинкой. Листантную горчинку придаёт особое вещество – гликозид интибин. Оно обладает лечебными свойствами: улучшает пищеварение, благотворно

действует на печень, поджелудочную железу, на кровеносные органы и сердечно-сосудистую систему. Кроме того, листья витлуфа содержат аскорбиновую кислоту, каротин, инсулин.

Цикорий салатный распространён как выгоночная культура в США и Западной Европе. В нашей стране он встречается редко.

Культура эта холодостойкая и умеренно влаголюбивая. Семена цикория мелкие, поэтому их

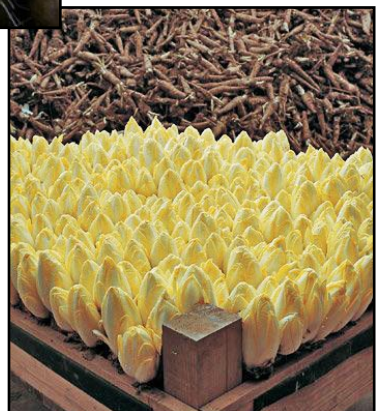


высевают неглубоко (не глубже 1 см), а если почва тяжёлая, то и на полсантиметра. Корнеплоды растут и набирают мощь до глубокой осени. Урожай собирают в конце сентября (одновременно с морковью), но не позднее того момента, когда могут наступить сильные заморозки (-5°C). Подкопанные корневища оставляют в огороде дней на 7-8 для оттока питательных веществ из листьев в корни. Затем листья срезают на 3 см выше стеблевой головки. Если ниже – можно повредить центральную почку, из которой вырастает белый кочанчик.

Корнеплоды конической формы, они горькие и в пищу их не употребляют. Их хранят в погребе и по мере надобности производят выгонку. Выгонка проводится в темноте под слоем почвы или просто под каким-либо укрытием. Темнота нужна для отбеливания кочанчиков,

иначе они будут очень горькими. Для посадки отбирают корнеплоды толщиной около 5 см, укорачивают нижнюю часть до 18-20 см.

На дно ящика высотой 40 см насыпают землю, торф или опилки слоем 15 см. Корнеплоды ставят в ящик вплотную друг к другу и засыпают землёй слоем 2-3 см. Земля должна быть рыхлой, без комков, хорошо впитывать воду. Поливают умеренно, по мере надобности, в несколько приёмов, не заливая растения. Сначала ящик держат в прохладном месте (+10°C); через полторы недели, когда появятся новые корни, ящик переносят в более тёплое место (+18°C) и поддерживают такую температуру полторы-две недели. В целом продолжительность выгонки 25-30 дней. Кочанчики растут за счёт питатель-



ных веществ, накопленных в корнеплодах, и не нуждаются в подкормках.

Листья витлуфа нежные, хрупкие, собирают их осторожно. Если кочанчики положить в полиэтиленовый мешок и содержать при нулевой температуре, они остаются свежими недели две.

На ЗАМЕТКУ!

ВИТАМИНЫ И ДРУГИЕ ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА, СОДЕРЖАЩИЕСЯ В РАСТЕНИЯХ

Витамин С участвует во многих обменных процессах. Он повышает устойчивость организма к внешним воздействиям и инфекциям, обеспечивает образование коллагена и поддерживает прочность стенок кровеносных сосудов, регулирует обмен холестерина, способствует усвоению организмом белков, железа, ряда витаминов.

Главные источники витамина С – овощи, фрукты и ягоды, особенно свежие. Суточная потребность в витамине С в зависимости от интенсивности труда и возраста составляет 65-120 мг/сутки.

Наибольшее количество витамина С (более 100 мг%) содержится в свежем и сухом шиповнике, сладком перце, чёрной смородине, петрушке, укропе. Большое количество (40-99 мг%) содержат капуста цветная и белокочанная, щавель, шпинат, рябина, апельсин, клубника, лимоны, белая и красная смородина, зелёный лук, брюква, зелёный горошек, томаты, редис, крыжовник, малина, айва, брусника, черешня, вишня, клюква, квашеная капуста.

Небольшое количество витамина С (5-14 мг%) содержит лук репчатый, огурцы, картофель, свёкла, тыква, морковь, баклажаны, арбуз, абрикосы, бананы, яблоки, груши, слива, виноград, зелёный горошек консервированный, сок томатный. Совсем мало этого витамина (1-4 мг%) в яблочном, сливовом, гранатовом, виноградном соках.

Витамин А регулирует обменные процессы, в частности, в коже, слизистых оболочках глаз, дыхательных, пищеварительных путях и т.д. Он повышает сопротивляемость организма к инфекциям, влияет на состояние клеточных мембран, тканевого дыхания, образование белковых соединений и т.д.

Витамин А попадает в организм в виде собственно витамина А (ретинола) и каротина, который в печени превращается в витамин А. Каротин содержится главным образом в растительных, витамина А – в животных продуктах. Витамин А нужен организму в меньших количествах, чем витамин С. Очень много каротина (более 2 мг%) содержится в облепихе, моркови, шпинате, перце красном, зелёном луке, щавеле. Большое количество его имеется в салате, абрикосах, тыкве, томатах, зелёном перце, черноплодной рябине (аронии). Ежедневно организму нужно потреблять 1 мг витамина А или 6 мг каротина.

Магний активизирует ферменты углеводного и энергетического обмена, участвует в костеобразовании, нормализует возбудимость нервной системы. Оказывает сосудорасширяющее действие, способствует выведению холестерина.

Магнием богаты растительные продукты. Для обогащения им рациона используют пшеничные отруби, морскую капусту, орехи, сухофрукты, фасоль, горох, некоторые крупы, (овсяную, гречневую, перловую), укроп, петрушку.

Усвоение магния нарушается при одновременном избыточном поступлении с пищей жиров и кальция.

Калий играет большую роль во внутриклеточном обмене, в регуляции водно-солевого обмена, кислотно-щелочного равновесия. Он необходим для нормальной деятельности мышц. Потребность в калии 2-4 г в день. Больше всего калия поступает в организм с растительными продуктами, мясом, морской рыбой.

Очень много калия (более 500 мг%) содержится в картофеле, урюке, фасоли, морской капусте, черносливе, изюме, горохе. Большое (251-400 мг%) содержат крупы овсяная, зелёный горошек, томаты, свёкла, редис, зелёный лук, черешня, смородина



чёрная и красная, виноград, абрикосы, персики. Умеренное количество (150-250 мг%) в пшенице, гречке, моркови, капусте, кабачках, тыкве, землянике, грушах, сливах, апельсинах.

Некоторые из витаминов содержатся в капусте, моркови, свёкле, томатах, огурцах, луке, огуречной траве и др. Капуста, например, содержит незаменимые аминокислоты, белки, жиры, витамины, ферменты, минеральные соли, бактерицидное вещество – лизоцим, пектиновые соединения. Целый комплекс биологически активных веществ способствует обезвреживанию ядовитых веществ и их частичному выведению.

Во многих растениях содержатся пектины, которые способствуют выведению из организма вредных веществ. Незрелые плоды и ягоды содержат протопектин, который в организме постепенно превращается в пектин. Он почти не переваривается, а адсорбирует на своей поверхности ядовитые вещества и выводит их из организма.

Источником пектина являются редис, картофель, свёкла, томаты, баклажаны, морковь, огурцы, тыква, малина, ежевика, рябина, черноплодка, черника, земляника, калина, ранетки, яблоки, барбарис, вишня, груша, шиповник, крыжовник, смородина и др. растения.

