

ЕЛЕНА ВЛАСЕНКО

ЗЕЛЕНЬ И САЛАТЫ.
СЕКРЕТЫ
ЧУДО-УРОЖАЯ

Елена Алексеевна Власенко

Зелень и салаты.

Секреты чудо-урожая

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6726803

Е. А. Власенко. Зелень и салаты. Секреты чудо-урожая:

Аннотация

Книга рассказывает о многообразии и особенностях выращивания зеленых пряных овощей и трав, являющихся источником минеральных элементов и придающих особый вкус и аромат кулинарным блюдам. Кроме традиционного для наших огородов лука, чеснока, салата, мяты, хрена и петрушки, в книге представлены такие культуры, как эстрагон, шпинат, спаржа, розмарин, кервель и др.

В формате PDF А4 сохранён издательский дизайн.

Содержание

Введение	5
Значение зеленных культур	8
История применения зеленных культур	8
Полезные свойства зелени	13
Использование зелени в пище	17
Выращивание ранней продукции	22
Выращивание зелени в теплицах	23
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Елена Власенко
Зелень и салаты.
Секреты чудо-урожая

Власенко Елена Алексеевна

* * *

Введение

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

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

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

Для получения хорошего урожая большое значение имеет и качество семян. В настоящее время можно приобрести самый разнообразный посевной материал (отечественный, им-

портный) чистых сортов и гибридов. Его подбирают в зависимости от условий выращивания с учетом открытого или закрытого грунта, времени года, химического состава почвы. Чтобы сделанный вами выбор не разочаровал, внимательно изучайте аннотации к семенам и приобретайте их только у надежных поставщиков.

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

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

В тепличных условиях необходимо защищать зеленные культуры от перегрева и сгорания. Для этого требуется

обеспечить хорошую вентиляцию (проветривание и др.). Не менее важно позаботиться о хорошем освещении. При выращивании зелени дома или в теплице в зимнее время растения нуждаются в дополнительном освещении, так как солнечного света в этот период им недостаточно.

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

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

Значение зеленных культур

История применения зеленных культур

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

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

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

Растительное сырье можно заготовить впрок. Для этого следует промыть листья растений холодной водой, высушить до полного избавления от влаги, очень

мелко нарезать и смешать с солью (200 г соли на 1 кг травы). Затем растительную смесь выкладывают в стеклянные банки, уплотняют, присыпают солью и плотно закрывают.

Сырье растительного происхождения египтяне использовали для приготовления различных примочек, бальзамов, мазей, душистых масел, микстур и притираний. Многие из этих рецептов отличаются очень сложным составом, что говорит о том, что уже в те давние времена люди хорошо знали о целебных свойствах многих трав, пряных растений и зелени, например таких, как укроп, базилик и подорожник.

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

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

В Древней Греции многие тысячелетия назад выращивали такие широко известные растения, как тмин, мяту перечную, тимьян, анис, чеснок, кориандр, шалфей, петрушку и

майоран. Также упоминания пряных трав и лекарственных растений, выращиваемых в специально отведенных для этого местах, можно найти в текстах Ветхого Завета.

Началом научной медицины считается период, когда жил древнегреческий врач Гиппократ (460–377 гг. до н. э.). В своей медицинской практике он использовал множество растительных препаратов, рецепты некоторых он позаимствовал из медицинских трактатов Древнего Египта. В трудах Гиппократа описано более 200 видов растений, применяемых в древнегреческой медицине для получения лекарственных препаратов.

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

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

травы, а затем изготавливали из них медицинские препараты.

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

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

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

В конце XIX – начале XX в. ученые добились значитель-

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

Полезные свойства зелени

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

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

Именно в свежей зелени в доступной форме находятся натуральные витамины. Особенно полезна для человека зелень, выращенная весной и начале лета, ведь именно в этот

период наш организм ощущает нехватку питательных элементов после зимы. Свежих овощей и фруктов еще нет, а те, что остались с прошлого года, практически не содержат необходимых нам витаминов.

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

С наступлением весенне-летнего периода лучше отказаться от магазинной зелени и покупать ее у проверенных продавцов на рынках. При этом важно помнить, что при хранении в холодильнике дольше трех дней она теряет более 50 % полезных веществ. Если есть необходимость в заготовке зелени впрок, лучше подвергнуть ее заморозке, так как в этом случае она сохраняет практически все свои полезные свойства.

Польза свежей зелени бесспорна. Благодаря ей происходит очищение организма, снижается вес, улучшается состояние волос, кожи и ногтей. Исследования показали, что свежая зелень помогает предотвратить онкологические заболевания. В зеленых овощах и травах содержится большое количество клетчатки. При этом не стоит употреблять в пищу

только одни салаты, так как это приводит к нарушению микрофлоры кишечника. Зелень рекомендуется сочетать с жирной пищей, поэтому диетологи советуют заправлять салаты растительными маслами.

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

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

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

Кроме полезных пищевых качеств, зеленные овощи и травы обладают специфическими защитными свойствами. Зе-

ленные овощи и травы предохраняют не только от внешнего радиоактивного воздействия, но также от тяжелых металлов, ускоряя их выход из организма.

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

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

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

Использование зелени в пище

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

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

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

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

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

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

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

пах. Но если научиться правильно ее использовать, можно будет по достоинству оценить эту полезную траву.

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

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

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

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

Пряная зелень богата эфирными маслами, минеральными солями, витаминами и микроэлементами. Добавляя ее в блюда, можно повысить вкусовую и биологическую цен-

ность пищи, удовлетворить потребность организма в микроэлементах и витаминах. Блюда с зеленью лучше усваиваются и отлаживают функционирование организма.

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

В зеленых овощных культурах содержатся ароматические и вкусовые вещества, которые способствуют выделению желудочного сока, повышают аппетит, улучшают обмен веществ и нормализуют пищеварение. Они богаты витамином С и такими минеральными веществами, как натрий, калий, кальций и др. Ароматические травы, используемые в качестве приправы, оказывают ярко выраженный бактерицидный эффект. Если их регулярно употреблять в пищу, то заметно повысится сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям.

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

Ученые доказали, что зеленые овощные культуры и ароматные травы оказывают благоприятное влияние на работу сердца и помогают людям с нервно-мышечными расстройствами. Зеленый цвет и его оттенки помогают снизить кровяное давление, устраняют головную боль и головокруже-

ние.

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

Выращивание ранней продукции

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

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

Выращивание зелени в теплицах

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

Важно определить цель выращивания зелени. Если вы сажаете для своей семьи, то лучше посадить разнообразную зелень в небольших количествах. При выращивании на продажу начинать нужно с самых быстрорастущих и неприхотливых видов растений. По мере накопления опыта и развития тепличного дела можно расширить ассортимент выращиваемых культур и включить в него более редкие виды (шалфей, эстрагон, тимьян, розмарин).

Семена многих зеленных культур сохраняют

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

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

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.