

АЛЁНА ВОЛКОВА



СВОЯ ЗЕЛЕНЬ

ВЫРАЩИВАЕМ • УХАЖИВАЕМ • ЕДИМ

Алёна Петровна Волкова
Своя зелень. Выращиваем,
ухаживаем и едим
Серия «Огородная магия»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70238950

*Своя зелень. Выращиваем, ухаживаем и едим – Почем пучок. Как выращивать свою зелень:
ISBN 978-5-17-157289-1*

Аннотация

Своя зелень круглый год доступна каждому! Алёна Волкова, автор блога «Алёнин сад», развеет миф о том, что зелень можно выращивать только летом.

Автор расскажет о самых зеленых обитателях ваших грядок такие захватывающие подробности, что вы непременно захотите их вырастить! Зелень будет радовать вас пышной листвой не только на огороде, но даже на подоконнике в квартире.

Можно ли заставить редис расти зимой? Как заготавливать укроп разными способами? Зачем наводить уют с помощью зелени на подоконнике? Какие фитолампы выбрать и как использовать? Что такое микрозелень и почему она именно то, что вам нужно?

Вас ждут ответы на все зеленные вопросы, а также секреты выращивания, подсказки по использованию зелени круглый год,

описание разнообразных зеленных культур и простые авторские рецепты с большим содержанием витаминов.

Скорее открывайте книгу, но будьте осторожны – с зеленью расцветаешь!

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

Содержание

Введение	6
Глава 1. Зима	9
Горшочки из магазина и из огорода	11
Выгонка на зелень	14
Зелень из мусорного ведра	19
Микрозелень	22
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Алёна Петровна Волкова
Своя зелень. Выращиваем,
ухаживаем и едим
– Почем пучок. Как
выращивать свою зелень

© Волкова А.П., текст, фото, 2023

© Пинхасова Г.А., иллюстрации, 2023

© ООО «Издательство АСТ», оформление, 2023

Введение

Услышав слово «зелень», многие представляют себе пучок петрушки, укропа или зеленые перья лука, а я представляю десятки видов и сортов зеленных культур, которые сменяют друг друга на моем огороде в течение сезона и даже зимой, несмотря на снег, радуют меня красотой и витаминами. Потому что я – огородник, который любит готовить не простые будничные блюда, а что-нибудь интересное, с новым вкусом. И достичь этого можно только с помощью разнообразных ингредиентов.

В магазинах и на рынках выбор зелени небольшой. Все те же лук, укроп и петрушка, иногда салатные смеси, еще реже зелень в горшочках. Поэтому я и стала выращивать мангольд, тат-сой, мизуну, новозеландский шпинат и капусту кейл на своем огороде и на подоконнике.

Дошло до того, что теперь в ресторанах нас ничем не удивишь, а мои дети и муж прямо заявляют, что мама вкуснее готовит и красивее подает блюда. Хотите, чтобы ваша семья шла на кухню как в ресторан? Хотите, чтобы все были здоровы и получали сбалансированное питание? Читайте эту книгу до конца – и вы узнаете, как сделать конвейер зелени в течение года, заготавливать все ее излишки и готовить вкусные и полезные блюда, достойные звезд Мишлена.

По данным Минздрава России, годовая норма овощей на душу населения составляет 140 кг, картофеля – 90 кг, фруктов – 100 кг. Получается, что в день вы должны съесть почти 400 г овощей, 250 г картофеля и 280 г фруктов! У вас как в семье? Укладываетесь в эти нормативы?

Современное рациональное и правильное питание – это не только достаточный объем, но и, главное, широкий ассортимент овощных культур. Чем больше овощных культур на вашем огороде, тем дольше период потребления свежих овощей. Разнообразие также позволяет преодолеть сезонный характер поступления свежей продукции. И новые зеленные культуры, с пока еще непривычными названиями (мангольд, перилла, кейл, тат-сой, пак-чой, мизуна и т. д.), которые теперь появились в нашей стране, отлично помогают справиться с этими задачами.



Отсканируйте QR-код, чтобы посмотреть видео о том, как
выращивать свою зелень круглый год

Глава 1. Зима

*Зима!.. Крестьянин, торжествуя,
На дровнях обновляет путь;
Его лошадка, снег почуя,
Плетется рысью как-нибудь.*

А. С. Пушкин, «Евгений Онегин», 1826

Александр Сергеевич очень хорошее слово подобрал для обозначения чувств крестьянина после того, как выпадает снег, – торжество! Зима в традиционном понимании – это время покоя; время, свободное от огородных забот, от борьбы за урожай, а потом с урожаем. Осенью сделаны последние заготовки, на огороде все лишнее убрано, грядки перекопаны и готовы спокойно зимовать. Но все это – устаревшие представления!

Большинство людей ошибаются, считая, что огородная тема становится актуальна ближе к весне, что современные огородники спокойно отдыхают всю зиму и только с первыми проталинами начинают «просыпаться» и думать про рассаду. Я, как блогер с многолетним стажем, имею отличную статистику, которая вас точно удивит!

1 января... Да-да, 1 января на моем канале начинается бурный рост числа просмотров. Каждый год после бессонной новогодней ночи смотрю на этот график и удивляюсь!

Наверное, с началом нового года хочется начать новую жизнь – жизнь с растениями и здоровым питанием. И в наши дни совсем не нужно ждать весну для того, чтобы и то, и другое реализовать! Когда я начала писать эту книгу, я даже удивилась тому, как много у нас возможностей зимнего огородничества. Нужно только немного новых знаний и ваше желание начать что-нибудь выращивать.

Горшочки из магазина и из огорода

Не знаете, с чего начать, и не хотите ничего сеять? Сходите в магазин и купите готовые горшочки с пряно-ароматическими растениями, если у вас есть такая возможность (ведь не все люди живут в больших городах с супермаркетами, в которых есть все).

Розмарин, мята, тимьян, орегано, базилик, шнитт-лук и лавровое дерево – это стандартный набор растений, который вы можете купить. Какое растение в этом ряду лишнее? Правильно, базилик! Потому что он – однолетнее растение, а все остальные – многолетники, которые при должном уходе и условиях выращивания будут радовать вас несколько лет. Например, у меня пять лет жил такой розмарин и столько же уже живет лавровое деревце. Это я намекаю на то, что инвестиция выгодная.

Но растения в этих магазинных горшочках проживут недолго. Их обязательно нужно пересадить в горшочки побольше с почвой получше и добавить при посадке медленнорастворимых удобрений (специальные палочки или гранулы для комнатных растений, например). Кроме того, для успешного существования им обязательно нужен дополнительный свет в осенне-зимнее время! Без подсветки может хорошо жить только лавровое дерево. Также, хотя и плохо, будет жить розмарин. Остальные растения очень светолюбивы.

вы и будут вытягиваться в тонкие чахлые ниточки до тех пор, пока в корнях не израсходуется запас питательных веществ. Собственно, поэтому у меня только розмарин и лавр протянули так долго.

После пересадки эти растения нужно только поливать, не давая почве пересыхать полностью. Зимой их можно опрыскивать, особенно если видите, что кончики листьев становятся коричневыми. Изредка их можно подкармливать жидкими комплексными удобрениями или гуматом калия.

Так как это пряно-ароматические растения, их невозможно использовать при готовке в больших количествах. Пара листиков в суп с лавра, пара веточек розмарина в чай, пара листиков базилика на бутерброд. На такое прищипывание эти растения не «обижаются», отращая новые листья и побеги и формируя компактный кустик, который будет украшать подоконник кухни.

Если вы читали эту книгу до наступления зимы или у вас есть некоторый свой опыт огородничества, то вы еще осенью принесли домой с огорода многолетние растения, например мяту или мелиссу, петрушку, лимонную траву, шпинат новозеландский, жеруху, щавель кроваво-красный или лук батун, поставили их на подоконник и собираете все это время с них урожай зелени.

Если у вас нет подсветки, то вы уже в ноябре заметили, к сожалению, что растения стали бледнеть и вытягиваться, потому что им, как и горшочкам из магазина, нужен качествен-

ный свет, т. е. им также нужно обеспечить дополнительное освещение для благополучного существования.

Выгонка на зелень

Самое простое действие, которое вы можете сделать сегодня или даже в момент, когда читаете эти строчки, – это поставить на выгонку лук, свеклу и морковь. Я уверена, что эти овощи найдутся в каждом доме, но не все их используют для получения зелени зимой, потому что просто не знают о такой возможности.

Хотя кто не знает знает про выгонку пера у репчатого лука? Я этим занималась еще в первом классе, расставляя луковицы по стопочкам на подоконнике. Каждый день я с огромным интересом проверяла, насколько выросли корни и листья, и меня это наполняло счастьем и радостью (кстати, за сорок лет ничего не изменилось). Тогда же я попробовала посеять укроп и еще какие-то семена в большой ящик с землей, но всходы погибли. Поэтому я поняла, что лук – это моя тема, и много лет каждую зиму расставляла его по стопочкам, пока не подросла и не научилась выращивать овощи по-настоящему.

Мой детский вариант выгонки лука и сейчас работает, но если вам нужно много зеленого пера, то процесс будет сложнее.

Для ускорения роста зелени перед посадкой нужно срезать у луковок шейки и замочить их в теплой воде (+30... +35 °С) на полчаса. Для высадки нужен ящик, поддон или

кассета. В ящик нужно насыпать слой грунта толщиной 4–5 см (огородная почва или грунт из магазина, опилки листовых пород, запаренные в кипятке, кокосовый субстрат), на грунт нужно расставить луковицы вплотную друг к другу и полить водой. Сверху луковицы засыпать не нужно!

Первые десять дней ящик можно держать в темноте, но когда появятся первые листья, ящик нужно поставить на светлое место (обычно это подоконник).

Лучшая температура для выгонки лука – +20...+25 °С. Для посадки желательно использовать многозачатковый и средnezачатковый лук с диаметром луковицы 3–4 см.

Уход за луком сводится к систематическому поливу (для ускорения выхода зеленого листа лучше использовать теплую воду) и однократной подкормке минеральными удобрениями, когда листья лука достигнут длины 3–5 см. Для подкормки используют раствор из 15–20 г аммиачной селитры, 30–40 г суперфосфата и 10–15 г хлористого калия на 10 л воды или готовое комплексное удобрение с микроэлементами.

В интернете вы наверняка увидите странную идею использования для выгонки зеленого лука пластиковых бутылок, в которых по бокам (!) сделаны отверстия. Я много лет смотрю на них, но так и не поняла, зачем делать столько работы и использовать настолько неэффективно грунт?! Если высыпать 5 л грунта в поддон, то на нем можно разместить в три раза больше луковиц, а значит, получить в три раза больше

зелени! И не нужно заниматься рукоделием, прорезая красивые круглые дырки в бутылке. Если вы скажете про экономию места, то я отвечу, что то количество луковиц, которые сажают в бутылку, легко поместится в обрезок нижней части этой бутылки, а значит, на подоконнике займет ту же площадь. В общем, идея странная... Не советую так делать.



Отсканируйте QR-код, чтобы узнать об этом больше

Лук – это классика, проверенная временем, но ведь в холодильнике есть еще корнеплоды! Свеклу, морковь, редис, редьку, сельдерей, петрушку корневую в виде целых корнеплодов можно рассадить по горшочкам с почвой или грунтом из магазина и через некоторое время начать собирать урожай зеленых листочков. Почему не поставить их в воду? В воду тоже можно, но риск загнивания будет выше, к тому же в воде нет питательных элементов для растений, а проект

по выгонке свеклы долгосрочный, она будет давать листья постепенно до весны, главное – поливать.

Если вы прочитали эту книгу осенью, в конце огородного сезона, то вы пересадили в горшки и поставили в подвал или в другое прохладное темное место шнитт-лук, лук батун, лук слизун, душистый лук, мангольд, разные сорта мяты, мелиссу, лимонную траву, петрушку, шпинат новозеландский, жеруху, корн салат, щавель разных видов и т. д., и сейчас, зимой, вы можете доставать эти горшки, ставить их на свет и поливать. Если вы достанете горшки в феврале, то досветка может не понадобиться, т. к. в это время года уже достаточно сильное естественное освещение. Очень быстро растения проснутся и начнут наращивать зеленые листья, внося разнообразие в ваше питание и украшая ваши блюда. Весной эти растения вы можете высадить обратно на огород. Мангольд – двулетнее растение, поэтому он зацветет и даст вам семена, которые можно будет следующей зимой использовать для получения микрозелени.



Отсканируйте QR-код, чтобы увидеть, как выглядит мой огород на подоконнике

Зелень из мусорного ведра

Что делать, если вы пришли домой, почистили овощи для ужина и сели читать эту книгу, а в холодильнике больше нет морковки и свеклы?! Срочно доставайте мусорное ведро и вынимайте из него обрезки! Будем делать «регроуинг» (regrowing), то есть проращивать то, что обычно выбрасываем.

Этот процесс основан на том, что у корнеплодов, лука, зеленных культур точка роста находится в одном маленьком месте, а не на всей поверхности растения. Если точка роста в сохранности, то растение будет продолжать развиваться – давать листья и корни!

Например, вы купили зеленый лучок с белой луковкой. Внизу луковки может быть донце, из которого потенциально вырастут корни. Точка роста находится внутри луковки над донцем. Если вы обрежете луковку выше от донца на пару сантиметров и поставите его в воду, то очень скоро начнут расти корни и листья! Если вы высадите такое растение в грунт, то оно даст вам впоследствии полноценную луковицу или много зелени.

У корнеплодов эта точка роста находится сверху, сразу под листьями. Если аккуратно срезать верхнюю часть у моркови и поставить ее в воду, то можно получить морковный кустик. Точно так же можно сделать со свеклой, корневым

сельдереем, редисом, редькой, дайконом, репой. Но есть нюанс! Через какое-то время ваши кустики начнут цвести. Корнеплоды они вам не дадут, но цветы у некоторых из них тоже съедобны (и листья во время цветения, конечно).

Есть еще зеленные культуры – фенхель, пак-чой, салат, сельдерей черешковый, пекинская капуста и обычная капуста, – у которых точка роста находится чуть выше срезанного основания, внутри листьев или их черешков.

Если, к примеру, вы купили салат с маленьким остатком корня, то можно оборвать листья, оставив только самые маленькие центральные, и поставить этот остаток от растения в воду. Очень быстро начнут отрастать корешки, а за ними и листья. После этого салатик можно высадить в грунт и еще довольно долго наслаждаться зелеными сочными листочками. Кстати, весной можно не покупать специально рассаду салата, а использовать подобный прием! И поел, и посадил.

Я упомянула капусту, но тут нужно уточнить, что нужно использовать кочерыжку с остатком стебля. Возможно, вы замечали, что в холодильнике при высокой влажности в основании кочана снизу образуются корешки. А внутри кочана под листьями на кочерыжке спрятались почки, из которых в будущем должны вырасти цветочные побеги. Если оставить только кочерыжку с корешками, то почки быстро проснутся и начнут расти. Как много вы соберете с такой кочерыжки зелени, зависит от объема почвы, в которую вы ее посадите, и от качества освещения, но обычно семенники капусты до-

стигают полутора метров в высоту. Имейте в виду!

Микрозелень

Какая зелень в январе? Конечно, микрозелень!

Проростки и ростки некоторых растений очень полезны, особенно в зимний и ранневесенний период. Ростки богаты витаминами, микроэлементами, железом, фолиевой кислотой, белком. Можете себе представить, что, съедая 50 г проростков пшеницы, вы получаете столько же витаминов и микроэлементов, как если бы выпили 6 стаканов апельсинового сока?

В 2016 году, когда я одной из первых начала рассказывать о выращивании микрозелени, далеко не все понимали, о чем идет речь. Сейчас она все еще не так популярна, но многие о ней уже хотя бы слышали, а кто-то выращивает микрозелень уже на постоянной основе и зарабатывает хорошие деньги. А зачем нам, огородникам, тратить деньги на микрозелень, когда мы и сами с усами, т. е. с семенами, знаниями и умениями!

Самый простой «детский» вариант – это кресс-салат. Для его выращивания вам понадобится купить только семена, а они дешевые и доступные. Грунтом могут послужить туалетная бумага, бумажное полотенце, вата, марля, любая хлопчатобумажная ткань и т. д. Этот «грунт» нужно поместить в любую емкость, которая не протекает (вазочка, кружка, кашпо, пластиковый контейнер и т. д.), и намочить. Сверху на-

сыпать семена, прикрыть их пленкой или крышкой и поставить просто на кухонном столе. Вы очень удивитесь, когда уже на следующий день увидите белые «клювики» корешков. Дальше картинка будет меняться на глазах, и через три дня придет пора сбора урожая!

И я надеюсь, что в этот момент вы не растеряетесь от своего счастья и найдете способ использования этой свежей зелени. Не могу не иронизировать в этот момент, потому что очень часто в комментариях получаю вопрос: «А как его готовить?». А его не нужно готовить! Приготовили суп, бутерброд, салат, да хоть макароны с сыром – и разложили сверху красиво ростки кресс-салата! Не думайте, что раз он такой маленький, то он бесполезный! Он очень полезен и по составу, и по влиянию на наше ментальное здоровье. Видим что-то зеленое – и уже радуемся. Для счастья много не нужно!

После того, как вы освоите выращивание кресс-салата, вы легко сможете перейти на новый уровень и начать выращивать разнообразную микрозелень.



Отсканируйте QR-код, чтобы посмотреть видео о двух способах выращивания кресс-салата

Единственная сложность в этом простом процессе – это купить хорошие семена, не обработанные фунгицидами. Большинство семян из магазина в ярких пакетиках как раз обработаны и не годятся для этого проекта.

Семена можно получить двумя способами. Во-первых, просто купить на специализированных сайтах. Какие хотите и сколько хотите. Во-вторых, вырастить семена самостоятельно (но это уже для продвинутых, у которых есть настоящий огород).

Семян нужно довольно много! Их считают не штуками и не граммами, а десятками и сотнями граммов. В этом, собственно, и вся проблема. Если вы нашли 20, 50, 100 г семян, то смело можете приступать к посеву.

Для выращивания микروزелени вам понадобятся:

- емкость с невысокими бортиками;
- субстрат;
- вода;
- семена.

Вариантов субстратов много. С некоторыми из них вы познакомились в рассказе про кресс-салат, но есть и другие: кокосовые маты, кокосовое волокно, льняные коврики, стекловата, силиконовые сеточки, пластиковые решетки со специальными контейнерами и т. д. Если вы хотите просто попробовать свои силы, то начните с того, что есть под рукой.

Почему я не включила в этот список почву с огорода или грунт из магазина? Их использование не желательно, но не потому, что в них могут содержаться вредные для нас организмы (а они могут!), а потому, что в почве всегда есть споры грибков, которые в неблагоприятных для растения условиях обязательно это растение убивают. А для посеянных нами на микрозелень растений условия не будут благоприятны. Зимой им мало света, и они будут очень сильно загущены и переувлажнены.

Если вы проведете небольшой эксперимент и посеете амарант на почву и на влажную вату, то вы очень сильно удивитесь разнице. На почве растения вытянутся, полягут и погибнут, а на вате просто не будут быстро развиваться, «замрут». Причина в том, что в почве есть питание, а в вате – нет. Поэтому для выращивания микрозелени обычно используют «голодный» субстрат и по мере необходимости подкармли-

ливают растения жидкими удобрениями, но это уже на больших производствах, в домашних условиях в этом нет необходимости.

Технология посева очень проста: берете плошку, помещаете в нее субстрат (2–3 см), смачиваете его чистой водой, равномерно рассыпаете по субстрату семена плотным ковриком без проплешин (семена должны лечь слоем в одно семечко, но так, чтобы между семечками не было больших расстояний), закрываете плошку пленкой и ставите ее в теплое место. Будет это место темным или светлым – большого значения не имеет до тех пор, пока семена не прорастут.

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.