

НЕ НАВРЕДИ СЕБЕ

# НИТРАТЫ, И КАК ИХ ИЗБЕЖАТЬ

**Н**аличие нитратов в продуктах питания обусловлено рядом причин. Из почвы они попадают в воду и растения. В регионах с развитой промышленностью из-за выбросов в атмосферу отработанных газов нитраты накапливаются и в дождевой воде. В пищевой промышленности нитраты и нитриты применяют при консервировании мяса: калиевые или натриевые соли используют для придания мясу красной окраски и предотвращения возникновения ботулизма. В молочной промышленности с помощью нитратов подавляют размножение некоторых бактерий. Так что «фабричной» колбасы без нитратов быть не может.

Как правило, много нитратов накапливается в овощах и фруктах у тех хозяев, которые без разбору вносят органические и минеральные удобрения, не учитывая оптимальные сро-

**Основной источник поступления нитратов в организм человека — питьевая вода и овощи. Учеными доказано, что с овощами мы получаем 70–80% нитратов, с питьевой водой — 10–15%, а остальные 5–20% — с мясными продуктами, молоком и соком. Сами нитраты не вредят здоровью, однако, находясь в повышенной концентрации и в определенных условиях, они могут превращаться в нитриты, которые являются ядовитыми. Длительное употребление продуктов с их повышенным содержанием может вызвать болезни обмена веществ, опорно-двигательной и нервной систем, генетические нарушения.**

ки внесения, плодородие почвы, погодные условия и т. д.

**О**вощные и плодовые растения неодинаково поглощают из почвы и накапливают азот. По этому показателю все овощи можно разделить на три группы. Первая группа — овощи низкого накопления нитратов (80–100 мг на 1 кг сырой массы): фасоль, помидоры,

лук репчатый, арбузы, щавель, горох овощной. Вторая — овощи среднего накопления нитратов (300–500 мг на 1 кг сырой массы): капуста белокочанная, кабачки, морковь, редька, репа, огурцы, тыква, хрен. Третья группа (до 5000 мг на 1 кг сырой массы): зеленый лук, свекла, укроп, капуста листовая, кресс-салат. Меньше нитратов в плодах яблони, груши, сливы,



вишни, смородины, крыжовника и других плодово-ягодных культур.

**Р**азличное количество нитратов содержится в разных частях растений. Например, в листьях петрушки и сельдерея нитратов меньше, чем в корнеплодах этих овощей. У редиса и огурца, наоборот, нитратов меньше в плодах. Наибольшее количество нитратов содержится: в столовой свекле — в верхней и нижней частях корнеплодов, в редисе — в хвостике, в огурцах — в кожиче и

хвостике, в капусте — в кочерыжке и верхних листьях, в моркови — в сердцевине, в арбузах и дынях — в корке, в петрушке (некорневой) и укропе — в стебле и черешках.

Снизить количество нитратов в зеленых овощах на 20% можно, подержав их в воде около часа. При варке овощей часть нитратов также переходит в отвар: картофеля — до 80%, моркови, капусты — 70%, столовой свеклы — 40%. Поэтому отвар нужно сливать. Следует знать еще одно правило: нельзя варить овощи в алюминиевой кастрюле.

## ШКОЛА ОГОРОДНИКА

**Редис — одна из самых скороспелых культур. Посев его в августе-сентябре, можно получить качественные, хорошо сформированные корнеплоды. Все дело в том, что редис лучше всего формирует урожай при укороченном световом дне, к тому же в этот период и температура воздуха является наиболее оптимальной для его развития.**

# АВГУСТОВСКИЙ РЕДИС

Редис требователен к почве. На легких почвах корнеплоды вырастают дряблыми и острыми на вкус, а на тяжелых, вязких почвах деформируются. Он не переносит удобрения свежим навозом, который лучше вносить под культуру-предшественнику. Лучший предшественник для редиса при осеннем посеве — ранний картофель.

Под перекопку вносят по 15–20 г/кв. м аммиачной селитры, 16–20 г хлористого калия и 15–20 г/кв. м двойного суперфосфата. После внесения удобрений грядку перекапывают вилами на глубину 10–12 см, выравнивают и слегка уплотняют. Семена высевают в бороздки на глубину 1,5–2 см, сеют реже, чем весной: расстояние в ряду — 3–4 см, между рядами — 5–6 см. Через 5–6 дней после появления всходов их прореживают, удаляя слабые, деформированные растения.

В это время очень большой вред редису могут принести крестоцветные блошки. Против этого вредителя перед рыхлением и окучиванием в междурядьях рассыпают сухую горчицу или молотый красный и черный перец из расчета 1 чайная ложка на кв. м.

Обходим полив. При недостатке влаги растения растут медленно, корнеплоды грубеют, быстро образуют пустоты.

Опаздывать с уборкой редиса нельзя, так как не вовремя убранные корнеплоды грубеют. Хранить выращенный в это время редис нужно в прохладном месте при температуре 0–1 град. В сухом песке он может храниться до самой весны. Мелкоплодные скороспелые сорта редиса, которые овощеводы выращивают весной в теплицах, для зимнего хранения непригодны. Лучше всего для этого подходят крупноплодные сорта.

Один из таких сортов — Красный великан — высокоурожайный сорт с массой корнеплода до 100–120 г. Его форма цилиндрическая, кожура красная. Мякоть белая, сочная, нежная, вкусная. Сорт устойчив к болезням и крестоцветным блошкам. Хорошо хранится зимой.

Для получения хорошего урожая редиса необходимо поливать через 2–3 дня небольшими дозами. Особенно это важно, когда появится первый настоящий лист и начнет формироваться корнеплод. После каждого сбора посадкам также не-



# УРОЖАЮ БУДЕШЬ РАД, КОЛЬ ПОСЕЕШЬ СИДЕРАТ

**Имея хорошо развитую корневую систему и быстрый прирост зеленой массы, сидераты (растения, специально выращиваемые для последующей заделки в почву) эффективно разрыхляют корнеобитаемый слой почвы, связывают питательные вещества и переводят их в легкоусвояемые другими растениями формы. Однако для того, чтобы получить максимальный эффект от применения сидератов, необходимо подрезать растения в почве на глубине 2–4 см, измельчая при этом зеленую массу. На дачном участке для этого можно использовать мотыгу или всевозможные полыньники.**

В этом случае начнется перегнивание корневой системы сидеральных растений, что, с одной стороны, позволяет обогатить почву органикой, а с другой — создать структуру почвы. Самое важное — не перекапывать почву после сидератов, так как при перекопке нарушается вся ее структура.

Органическое вещество сидеральных культур разлагается и перегнивает в почве в течение 2–4 недель (для некоторых озимых культур этот срок чуть больше). Вот тут-то и начинаются тонкости, и связаны они с простыми законами природы. Каждое живое существо (и животное, и растение, и человек) в первую очередь заботится о продолжении рода, о своем потомстве, и перегнивающие сидераты создают условия для прорастания своих семян (если таковые есть в почве). Этим отчасти обуславливается период в несколько недель между подрезанием сидератов в почве и последующими посадками на этих участках. Именно в это время корневые выделения сидератов подавляют прорастание любых других семян, кроме своих собственных.

Несколько слов о сидеральных культурах. Самое похвальное слово — горчице белой. Всего за 4–6 недель она не только успевает нарастить достаточную зеленую массу и

развитую корневую систему, но и перевести почвенный фосфор в легкодоступную для растений форму. А если учесть, что белая горчица еще подавляет рост сорняков и развитие вредителей, то ей просто нет цены.

Люпины предпочтительно сеять в саду, особенно там, где есть проблемы с личинками майского жука или медведкой. Своими корневыми выделениями люпин изгоняет этих вредителей из почвы, к тому же активно накапливает азот и разрыхляет почву корнями, которые проникают на глубину до 1 метра.

Клевер белый относится к бобовым и потому хорошо связывает азот в почве. Есть у него еще одно важное преимущество: на участке, засеянном клевером белым, не растет пырей. Этот злостный сорняк просто не выдерживает конкуренции с клевером и уступает ему место.

Сурепица озимая хороша тем, что, имея высокую холодостойкость, успешно связывает питательные вещества в почве и разрыхляет ее на большую глубину. Однако на солончаках сурепица не растет. На них лучше использовать вику, горох и другие бобовые. Так что выбирайте те сидеральные культуры, которые больше всего подходят для вашего огорода или сада, и земля вас отблагодарит.

**ИСКУССТВО  
ЗЕМЛЕДЕЛИЯ**