

ОВОЩИ, КОТОРЫЕ ЛЕЧАТ

# СВЁКЛА ВЕСЬ ГОД ХОРОША

Завершена уборка всех овощных культур. Основная задача огородников теперь — правильно распорядиться урожаем: что можно — заложить на хранение в свежем виде, что нельзя — переработать, законсервировать. То есть надо сделать так, чтобы не пропал даром ни один выращенный корешок или верхок. При этом хотелось бы обратить особое внимание читателей рубрики на такую достаточно традиционную, но, по моему мнению, занимающую еще явно недостаточное место в нашем повседневном рационе овощную культуру, как столовая, или красная свекла.

Хотя известно, что все овощи исключительно полезны для питания и здоровья человека, свекла может считаться в этом отношении чемпионом по широте и эффективности воздействия на организм. Благодаря значительному содержанию минеральных веществ — калия (благоприятно влияет на сердечную деятельность), магния (понижает артериальное давление), йода (положительно влияет на липидный обмен), свекла способствует снижению содержания холестерина и сохранению молодости сосудов. Поэтому она особенно полезна больным атеросклерозом.

Сочетание большого количества витаминов с железом делает свеклу обязательным продуктом в рационе больных анемией. Известное народное средство лечения малокровия — смесь равного количества соков свеклы, моркови и редьки. Ее рекомендуют принимать ежедневно по 1 — 2 столовые ложки перед едой в течение



нескольких месяцев. В этих же целях, а также для лечения цинги употребляют квашеную свеклу.

Клетчатка и органические кислоты стимулируют желудочную секрецию и перистальтику кишечника. При повышенном кровяном давлении и как успокаивающее средство народная меди-

цина рекомендует принимать свекольный сок, смешанный пополам с медом (по полстакана 3 — 4 раза в день). При реабилитации после тяжелых заболеваний, особенно в пожилом возрасте, можно взять в равных частях морковь, свеклу и огурцы, отжать из них сок и дать ему постоять около часа в холодильнике. Пить

и укрепляет организм. Недаром косметологи советуют регулярно принимать его, чтобы сохранить свежесть и красоту лица.

Очень широко и во всевозможных формах свекла используется при простудных заболеваниях. Ее вареным соком промывают нос при насморке. При аденоидах на 100 г сока берут 30 г меда, растворяют его в соке и капают в каждую ноздрю 5 капель в течение нескольких дней. Как правило, это способствует улучшению состояния и облегчению носового дыхания. Это же средство рекомендуется при потере обоняния.

При ангине натирают полный стакан красной свеклы, вливают в него столовую ложку винного уксуса и через несколько часов отжимают. Полученным соком полощут горло 5 — 6 раз в день. По паре столовых ложек принимают внутрь. Курс лечения — около двух недель. При фарингите натирают полкилограмма свеклы, размешивают с одной столовой ложкой яблочного уксуса, настаивают два часа, процеживают. Используют для полоскания горла.

При воспалении вен рекомендуется взять 50 г листьев свеклы, залить их одним литром кипятка и настоять 10 минут. Пить по 150 г после еды.

В профилактических целях свеклу следует как можно чаще включать в рацион повседневного питания. Ботвиньи, винегреты, свекольные салаты, винегреты, свекольные супы в приготовлении, питательны и полезны. Для праздничного стола подойдет и ряд менее распространенных салатов из свеклы.

**Салат с картофелем.** Берут 2 средней величины свеклы, 2 картофелины, 1 чайную ложку тертого хрена, 1 — 2 столовые ложки подсолнечного масла, соль и уксус по вкусу. Свеклу отварить, очистить, нарезать очень тонкими ломтиками. Добавить к ней также нашинкованный ломтиками вареный картофель, жареный лук, тертый хрен. Все перемешать, полить растительным маслом и уксусом. Украсить и дополнить вкус салата измельченная зелень — петрушка, укроп, сельдерей, кориандр.

**Салат с орехами, черносливом и изюмом.** 2 свеклы, 1 стакан грецких орехов, по полстакана чернослива и изюма. Печеную или вареную свеклу натереть на крупной терке, положить в салатник, добавить тщательно измельченные орехи, чернослив и изюм. Заправить майонезом.

**Салат с клюквой.** 400 г вареной свеклы, полстакана клюквы, соль, сахар. Очищенную свеклу натереть, добавить протертую клюкву, сметану, соль и сахар по вкусу.

Самым популярным химическим средством защиты садов и огородов от болезней безусловно является бордоская жидкость — смесь раствора медного купороса и известкового молока. Активное действующее вещество в ней — медь, а известь служит в качестве нейтрализатора. Однако не все знают, как правильно приготовить эту смесь.

## ХИМИЧЬ С УМОМ

# БОРДОСКАЯ СМЕСЬ

Для приготовления 10 л бордоской жидкости составные компоненты отдельно растворяют в горячей воде, доливая в раствор холодную воду до объема 5 л. Известковое молоко процеживают сквозь двойной слой марли и при постоянном помешивании вливают в него тонкой струйкой раствор медного купороса. Готовая смесь должна иметь небесно-голубой цвет, нейтральную или слабощелочную реакцию. Обязательным является соблюдение рекомендуемой ниже пропорции обоих компонентов. При избытке меди смесь может вызвать ожог листьев и появление бурой сетки на плодах.

При сильном поражении листьев плодовых деревьев или кустарников паршой (яблоня, груша), коккомикозом (вишня, слива, черешня, абрикос) или пятнистостями (смородина, крыжовник, малина, земляника) необходимо их ранневесеннее "голубое" опрыскивание 3 — 4%-ной бордоской смесью (на 10 л воды берется 300 — 400 г медного купороса с добавкой 300 — 600 г негашеной извести). Для обработки растений в период вегетации по листьям (в том числе и томатов) применяют 1%-ный раствор (100 г медного купороса и 100 — 150 г негашеной извести на 10 л воды).

При опрыскивании по листьям бордоская смесь предварительно проверяется на кислотность. Смоченная ею желтая лакмусовая бумажка должна окрашиваться не в красный, а в синий цвет, не должен краснеть и гвоздь, опущенный в раствор.

Для приготовления небольшого количества бордоской смеси лучше использовать готовые расфасованные компоненты, продающиеся в специализированных магазинах.

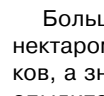
## СПРАШИВАЕТЕ? ОТВЕЧАЕМ

# ОПЫЛЯЮТ «ДИКАРИ»



Дача у нас в пригороде Орла. То ли из-за ухудшения экологии, то ли по другим причинам, но в последние годы к нам почти перестали прилетать пчелы, даже в самый разгар цветения плодовых деревьев. А раз ухудшились условия опыления, то и урожаи всех плодовых да и огородных культур стали снижаться. Слышал, что прекрасными опылителями являются некоторые дикие насекомые. Расскажите о них, а также о том, как привлечь их в сад.

И. ИВАНОВ.



Большинство насекомых питаются нектаром и пыльцой различных цветов, а значит являются естественными опылителями цветковых растений. Правда, неблагоприятная экологическая обстановка сказывается и на их численности, хотя и в меньшей степени, чем на одомашненных пчелах. Чтобы повысить их роль в опылении садовых и огородных культур, надо создать условия для привлечения насекомых в сады.

Для этого выберите на участке укромное место, где вы ни при каких условиях не будете применять ядохи-

микаты. Подготовьте почву и весной высейте там семена белого клевера. Его пыльцу очень любят основные опылители растений — дикие шмели. Клевер даст пищу и кров и другим крылатым друзьям растений — златоглазкам, мухам-журчалкам, божьим коровкам и т.д.

Для привлечения диких пчел андрен выгрузите в уголке сада один-два самосвала глинистой земли и засейте образовавшийся холмик травосмесью (белый или розовый клевер, мятлик, овсяница). Пчелы, селящиеся обычно в земляных норах на небольших холмах, по

высоким берегам оврагов и рек, рано или поздно поселятся на вашем участке и отблагодарят садовода каждодневным трудом.

Привлекает полезных насекомых цветущая белая горчица, которую можно высевать два-три раза за сезон, заделывая потом в почву, как сидеральное удобрение. Нравятся им цветущие семенники моркови, все пряноукусные растения, особенно Melissa лимонная и котовник. Прекрасными нектароносами являются фацелия, донник, змееголовник.

# НА ЧТО ГРУШУ ПРИВИВАЮТ



Решил заложить сад и саженцы для него вырастить собственными руками. Какой подвой самый подходящий для хороших сортов груши?

И. АНТОНОВ.

Если под "самым подходящим" подразумевают самые практичные подвои, какие в состоянии вырастить садовод, то есть наиболее зимостойкие и долговечные, то на эту роль в первую очередь могут претендовать саженцы груши лесной или старинного, проверенного веками сорта Тонковетка. Проще всего добыть и высеять под зиму на подвой семена груши лесной. Отличается она высокой зимостойкостью корней, засухоустойчива, солевынослива, способна расти и на слабощелочных почвах. Ее корневая система мощная, слабоветвящаяся, однако не выносящая близкого залегания грунтовых вод. Сеянцы испытанных культурных местных сортов имеют перед грушей лесной некоторые преимущества в виде лучшей совместимости с современными привитыми сортами, скороплодности и урожайности, но уступают ей в важнейшем — зимостойкости.

А вот когда садовод ставит перед собой цель вырастить наиболее скороплодную грушу, то он может использовать для прививки молодые деревья и кусты рябины обыкновенной, аронии (рябины черноплодной), ирги. Однако эти прививки недолговечны, так как сказывается слабая совместимость подвоя и привоя. Но их можно практиковать в тех местностях, где

высокий уровень стояния грунтовых вод приводит к гибели груши, привитой на сеянцы лесной или культурной груши.

На аронии и ирге сортами груши прививаются отдельные, наиболее развитые побеги. Первый урожай груши получают через два-три года. А чтобы процесс плодоношения из-за отложения стареющих прививок не прекращался, прививку побегов (естественно, других) повторяют через четыре-пять лет. И еще одно правило. При прививке на рябину, аронию, иргу, боярышник ниже места прививки следует обязательно оставить растущими две-три веточки подвоя.