

ШКОЛА  
ОГОРОДНИКА

**Всем известно: овощи питают и оздоравливают нас. Но порой они и наносят здоровью неожиданный удар, потому что загрязнены тяжелыми металлами, пестицидами, радионуклидами и прочими опасными веществами, которыми "начинает" растения окружающая среда.**

Собирать урожай тоже надо уметь, и время для этого выбирается не ночью и рано утром, а днем, когда нитратов в овощах на 30—40% меньше. Закон такой: чем выше температура и больше освещенность, тем ниже содержание нитратов в урожае.

Известно, что после определенных сроков хранения содержание нитратов в растительных продуктах снижается. Так, в зимнем картофеле солей азотной кислоты на 20% меньше, чем в только что выкопанном.

С помощью агротехники тоже можно влиять на нитраты. Например, регулировать их количество, применяя органические и минеральные удобрения совместно.

Степень загрязнения овощей всякими примесями может различаться весьма существенно, ведь уровень оседания токсинов в растениях зависит от многих причин: количества "ядов" в окружающей среде конкретного участка, личной агротехники огородника, способности овоща вбирать в себя вредные вещества. Ученые насчитывают 30—40 факторов, влияющих на накопление нитратов. И многие

ОВОЩИ  
БЕЗ НИТРАТОВ

из них напрямую зависят от нас с вами.

Пестициды и все другие химические препараты надо применять дозированно, без превышения рекомендуемой концентрации. Имеет смысл сажать растения на окантованных нешироких грядках, так как здесь, на минимальной площади, они меньше втягивают в себя корнями токсины из земли и не заменяют ими недостающие питательные элементы. Ученые, к примеру, установили: если нашим

зеленым питомцам недостает калия и кальция, то они усиленно вбирают в себя стронций и цезий.

Кроме того, у растений повышается способность к самоочищению: они энергичнее выводят вредные вещества вовне с помощью корневых выделений. Происходит это тем лучше, чем активнее идет фотосинтез, который как раз усиливается на нешироких грядках.

Надо сделать так, чтобы соли азотной кислоты, или нитраты, перестали накапливаться в овощах,

хотя по сути это элементы питания растений и естественный компонент овощных продуктов. Но из жизненно необходимых они могут превратиться в ядовитый балласт, так как нередко накапливаются в слишком больших количествах, превосходящих допустимые концентрации. Причем независимо от того, кормим мы овощи органикой (тем же натуральным навозом) или "минералкой".

Ошибочно считается, что избыток азота — результат только повышенных доз азотных удобрений. Просто в почве нарушилось естественное равновесие питательных веществ. Как его вернуть? Растениям должно хватать минеральных веществ, и особенно нужного молибдена, света и воды, тогда в овощах образуется тот самый безвредный минимум свободных нитратов, соответствующий допустимой норме.

Нужно знать, что в разных частях растений содержание нитратов неодинаково, и использовать в питании следует только менее опасные фрагменты. Так, нитратов больше там, где больше тканей, проводящих воду и минеральные вещества: в жилках, листовых черешках, стеблях. Меньше — в мякоти листьев и плодах. В ко-

жище и поверхностных слоях больше, чем внутри овоща. В листьях и корнях больше, чем в цветах.

От выбора сортов тоже зависит полезность нашего овощного рациона. Больше нитратов обычно содержат ранние сорта, партенокарпики, бобы зеленой стручковой фасоли, плоды закрытого грунта. В короткоплодных огурцах солей азотной кислоты на 17% больше, чем в длинноплодных. Бледно окрашенные корнеплоды (дайкон, светлые репы) отягощены нитратами больше, чем яркие (морковь, свекла).

Внутри каждого овоща можно провести градиацию по сортам. У картошки концентрация нитратов ниже в Премьере, Моне Лизе, высокая — в Адретте, Фанфаре, Киевском. У моркови в Урожайной и Консервной уровень нитратов меньше, чем в Нантской и Лосиноостровской. Белокочанная капуста Зимовка и Кросс предпочтительнее сортов Июльская, Амагер, Белорусская поздняя. Среди редиса выбирайте Красный великан, Зарю, Корунд, а не Жару или Рубин. Огурцы Сюрприз и Манул полезнее в этом отношении Конкурента, Садко и Дельфина. Томаты Утро, Дружок, Лисичка лучше, чем Глория и Колокольчик. В свекле Бордо 237, Хавской, Одноростковой уровень нитратов ниже, чем в Египетской плоской.

Этот список можно продлить, но все сорта не перечислить. Главное, следует хорошо усвоить, что наше здоровье — в наших руках, поэтому при посадке огорода, в том числе и зимнего, на окошке, нужно обращать внимание и на подобные "мелочи".

## ЗАЩИТА САДА

ПРОГОНИТЕ  
БЕЛОКРЫЛКУ

**Вместе с покупной земляничной рассадой можно занести на свой садовый участок очень назойливого вредителя — белокрылку, бороться с которой нужно обязательно. Мелкая бледная бабочка повреждает не только садовую землянику, но и томаты, перцы, огурцы, баклажаны и другие овощные растения. Особенно бесчинствует белокрылка на затененных участках, в междурядьях сада, теплицах.**

Взрослые бабочки благополучно зимуют, а весной самки откладывают на нижнюю сторону листьев очень маленькие яйца, оставляя в местах яйцекладки слабый беловатый налет. Яйца бабочек можно встретить с мая по октябрь (нынче — и в декабре), а количество личинок, отродившихся из яиц, достигает 350 шт. на одном земляничном листе.

Бабочки высасывают сок из листьев, отчего на последних образуются мелкие желтые пятнышки, а также загрязняют листья сахаристыми выделениями, на которых появляется черный налет сажистого гриба. Он препятствует нормальному развитию растений, в результате листья опадают и урожай резко снижается.

За сезон развивается 3—4 поколения белокрылки. Больше всего бабочек наблюдается во второй половине лета, когда они активно переселяются на другие растения.

Бороться с белокрылкой опрыскиванием растений в период вегетации нецелесообразно, так как бабочки быстро разлетаются от струй раствора и даже при приближении человека к грядке. Только поздно осенью или рано весной, до начала цветения, против зимующих белокрылок эффективно опрыскивание растений препаратами интавир (1—2 таблетки на 10 л воды) или 0,1%-ным фуфаномом (10 г на 10 л воды). Но наиболее эффективно опрыскивание 0,3%-ным раствором нового препарата "Сочва", особенно в закрытом грунте, где им заодно уничтожают оранжерейную тлю и паутинного клеща. Насекомые под его воздействием перестают размножаться и быстро покидают обработанный участок, да и новые особи там не селятся.

Летом можно попробовать бороться с бабочками таким хитрым способом: листья желтого, оранжевого картона или полиэтилена смазать невысыхающим клеем и расставить или развесить поперек грядки. Белокрылки будут прилипать к ним и погибать.

**У череды много местных названий: золотушная трава, козы рожки, черноривец болотный, собачки. Благодаря шипам плоды череды цепляются к шерсти животных, перьям птиц, одежде человека и разносятся на большие расстояния. За такое ее свойство в народе череду называют еще причепа. Распространена повсеместно у берегов рек и прудов, на сырых лугах, по краям болот, дренажным канавам, обочинам дорог, нередко — по сырым огородам.**

## ЗЕЛЕНАЯ АПТЕКА

## ЦЕЛЕБНАЯ ЧЕРЕДА

В лечебных целях используют листья и молодые верхушки череды, собранные до цветения или в самом его начале. При позднем сборе срезают только боковые веточки, не начавшие плодоносить (без потемневших корзинок). Обычно срывают или срезают верхнюю часть растений длиной до 15 см. Сушат собранную траву под навесом или в проветриваемых помещениях, разложив тонким слоем (5—7 см) и часто перемешивая. Правильно высушенная трава не теряет своей естественной окраски, имеет слабый своеобразный запах и вяжущий, слегка жгучий вкус. Высушенные стебли должны ломаться, а не сгибаться.

Трава череды обладает мочегонным, потогонным, противоаллергическим, успокаивающим, ранозаживляющим, снижающим артериальное давление, общеукрепляющим свойствами.

В народной медицине череду используют для лечения артрита, подагры,



ревматизма, кожных болезней, при отложении солей. Четыре столовые ложки травы настаивают 10—12 часов в термосе в 1 л кипятка, утром кипятят 10 мин. и пьют по 1/4 стакана 3—4 раза в день. Такой настой используют также наружно в виде компресса для лечения трудно заживающих язв.

Растертые листья череды накладывают на места укусов ядовитых насекомых и змей.

Трава череды входит в состав противовоспалительного чая, а также в многочисленные сборы, используемые для лече-

ния таких болезней, как гипертония, атеросклероз, кожные заболевания, гастриты, диабет, заболевания печени и желчных протоков.

При поредении волос и облысении настойку травы череды тщательно смешивают с питательным кремом для любой кожи (в соотношении 1:4). Полученную массу ежедневно втирают в волосистую часть головы и места плешинки. Одновременно рекомендуется принимать настой по 10—15 капель 3 раза в день. Курс лечения —

1 месяц. После 2-недельного перерыва лечение повторяют.

В природе череда обычно встречается единичными растениями, но ее можно вырастить на приусадебном или дачном участке. Это влаголюбивое растение размещают в низинных местах с повышенной влажностью почвы. Землю вскапывают на глубину 22—25 см, предварительно вносят на 1 кв. м 4—5 кг органических удобрений (перепревший навоз, компост) и по 10—15 г азотных, фосфорных и калийных удобрений.

Высевать череду можно под зиму сухими семенами на глубину 1—1,5 см или рано весной — стратифицированными (выдержанными во влажном песке около 1 месяца) на глубину 2—3 см. Ширина междурядий — 45—60 см, норма высева на 1 кв. м — 1—1,2 г семян. Уход за растениями заключается в рыхлении междурядий и прополке. С 1 кв. м можно получить 200—250 г сухой травы.

## СПРАШИВАЕТЕ? ОТВЕЧАЕМ

## КАК ХРАНИТЬ СВЕКЛУ

**Собрала осенью на даче хороший урожай столовой свеклы, но как его надежно сохранить, не знаю. Подскажите, пожалуйста.**

**З.И. СИДОРОВА,  
г. Орел.**

Лучшие условия для длительного хранения красной свеклы — это температура от +4°C до -1°C при относительной влажности воздуха 90—95%. Корнеплоды хорошо "чувствуют себя" в подвалах, погребах, любых других прохладных помещениях, а также в буртах. Только перед закладкой свеклы на хранение ее следует слегка

подсушить на воздухе и предварительно срезать ботву.

Если в погребе не слишком много места, можно уложить свеклу в ящики с небольшими отверстиями для доступа воздуха. Тару с корнеплодами надо установить друг на друга на подставках высотой 15—20 см от пола, но не придвигать близко к стене.

Удобно хранить столовую свеклу и в открытых плотных полиэтиленовых мешках емкостью 20—30 кг, в которых создается высокая влажность воздуха и накапливается необходимое количество углекислого газа, что повышает сохранность корнеплодов.