

# НЕ РОБЕЙ — ПОД ЗИМУ СЕЙ

## ОСЕННЯЯ ПОСЕВНАЯ

Чтобы получить ранний урожай некоторых овощных и зеленных культур, их высевают чаще всего под зиму — в октябре-начале ноября. Главное при таком посеве — правильно определить сроки. Важно, чтобы посеянные под зиму семена не проросли осенью, иначе всходы погибнут. Лучше всего сеять после первых осенних заморозков, когда температура почвы будет ниже 4 градусов.

Почву для подзимнего посева готовят заранее (для этой цели лучше всего подходит легкая песчаная и супесчаная). На тяжелой (глинистой) почве весной образуется корка, и ростки не могут ее пробить. Почву перекапывают, вносят органические и минеральные удобрения.

Под зиму можно сеять лук, морковь, свеклу, шпинат, укроп, редис, петрушку, салат. Семена петрушки и моркови всходят всегда позднее, поэтому к ним при посеве надо добавить немного семян салата, который всходит раньше и поможет определить рядки.

Норму посева семян при таком посеве увеличивают по сравнению с весенним в полтора раза, а семена заделывают на полсантиметра глубже. Очень хорошо замульчировать посева торфом, перегноем или песком.

Лук, чеснок сажают на 10–15 дней раньше, чем остальные культуры. Лук заделывают в почву на глубину до 5 см. С приходом осенних заморозков посева лука и чеснока дополнительно засыпают 5-сантиметровым слоем перегноя или почвы.



## «ЛЕКАРИ» С ГРЯДКИ

# ЛЕЧЕБНАЯ КАРТОШКА

Картофель — древняя культура, завезенная в Европу после открытия Америки Колумбом. В России картофель появился во времена Петра Великого и вскоре стал одним из основных продуктов питания. Недаром его назвали «вторым хлебом». Корнеплоды картофеля не только вкусны, но и весьма полезны. Лекарственные свойства этого растения могут быть просто незаменимы при лечении ряда достаточно серьезных заболеваний.

Картофель богат минеральными веществами. В нем много калия, крахмала, сахаров, белков. Присутствуют также железо, фосфор, йод, сера, кальций, другие микроэлементы. Содержит и витамины D, E, PP, C, витамины группы B.

Есть в нем и ядовитое вещество соланин. В небольших дозах соланин не опасен, но на свету содержание его в клубнях значительно повышается, именно



поэтому позеленевшие клубни в пищу употреблять не следует.

На Руси с давних времен были известны лечебные свойства картофеля. Многие лекари советовали обязательно употреблять его в пищу больным туберкулезом. Рекомендовали картошку и при мочекаменной болезни, лечили язву желудка и двенадцатиперстной кишки, гастриты, прикладывали к обожженным местам. Сок картофеля обладает многими лечебными свойствами, оказывая противовоспалительное, спазмолитическое, мочегонное, гипотензивное действия. Картофель нормализует работу кишечника, эффективен при лечении гастритов с повышенной секрецией, помогает при головных болях. Врачи назначают его в вареном и печеном виде больным сердечно-сосудистыми заболеваниями и гипертонической болезнью.

Парами отварного картофеля лечат простудные заболевания, а свежие ломтики сырого картофеля прикладывают при экземах.

Особое значение картофель имеет для тех, чья работа связана с постоянными физическими перегрузками, сопровождающимися значительным потоотделением. С потом теряется большое количество солей калия. Картофель возмещает потери соли и предупреждает возможное развитие сердечной недостаточности. В нем также содержится много пищевых волокон клетчатки, которая нормализует секреторную и двигательную функции желудка и кишечника. Пищевые волокна абсорбируют и выводят из организма избытки холестерина, связывают соли тяжелых металлов и желчные кислоты, нейтрализуют их.

Вареные клубни обладают мочегонным действием. Свежий сок клубней угнетает секрецию желудочного сока и применяется для лечения гастритов. Кожура печеного картофеля значительно увеличивает мужскую потенцию. При заболевании верхних дыхательных путей очень помогает вдыхание горячих паров картофеля. Сок свежего картофеля снижает кровяное давление и препятствует понижению содержания сахара в крови и используется при лечении сахарного диабета. Кашица, приготовленная из свежего картофеля, применяется в народной медицине для лечения трофических язв, острых дерматитов, ожогов.

Многим доставляют неприятности трещины кожи на пятках. Никакие крема в данной ситуации не помогут, но если приложить на пару ночей кашицу из свежего картофеля к зудящим пяткам, болевые ощущения пройдут, раны быстро заживут. Для профилактики достаточно проделывать данную процедуру 2 раза в месяц.

При головных болях рекомендуется пить картофельный сок по 0,5 стакана 3 раза в день. Цветки картофеля (1 столовая ложка на 200 мл кипятка, настоять 1 час, процедить) пьют по 0,5 стакана 3 раза в день при раке желудка, кишечника и пищевода. Настой цветков картофеля регулирует дыхание и снижает кровяное давление.

Издавна применялся картофель в косметике. Из вареного картофеля, смешанного с молоком и желтком куриного яйца, делают питательную маску для лица и рук. Маску держат 15–20 минут, после чего смывают горячей водой, а затем холодной. После такой процедуры кожа становится упругой, гладкой и нежной, на лице исчезают морщинки. Сок картофеля очищает кожу от угрей, снимает мешки под глазами.

## НОВОЕ НА ГРЯДКАХ

# ОГУРЕЧНАЯ ТРАВА

На закате осени, когда по свежим огурцам у нас уже снова ностальгия, каждый дачник может полакомиться если не ими, то нежной и полезной травкой с ароматом молоденького огурчика. По этому свойству и называют бораго — однолетнее растение из семейства бурачниковых — еще и огуречной травой. Кстати, если в России бораго культивируют только огородники-любители, то в странах Малой Азии и Средиземноморского побережья это довольно распространенная овощная культура. Как овощ выращивают его и в Северной Америке.



Растение это холодостойкое, средней высоты (30–60 см), с прямостоячим толстым ветвистым и полым стеблем, покрытым жесткими волосками. Листья также опушены. Оно — прекрасный медонос, привлекающий на участок насекомых-опылителей. Цветение растянутое — с мая по июль. Цветки, которые можно засахаривать, собраны в метельчатые соцветия. Они крупные, звездчатые, голубые с розовым оттенком, с фиолетовыми пыльниками. Плод состоит из четырех крупных, легко осыпающихся орешков почти черного цвета, созревающих в июле-сентябре. Семена сохраняют всхожесть два-три года. Легко размножается самосевом.

Огуречная трава нетребовательна к почве, засухоустойчива, но более нежную зелень дает на плодородных и слегка затененных участках. Хорошо растет после капусты или картофеля. Она почти не повреждается болезнями, редко страдает от вредителей.

Высевать бораго можно в несколько сроков: в августе — для сбора зелени вплоть до наступления заморозков, под зиму — для весенне-летнего употребления, и как только поспеет почва (в конце марта-начале апреля). Сеют рядками (3–6 г на кв. метр) с расстоянием между ними 35–40 см. Глубина заделки 1,5–2 см. Всходы появляются на 10–12-й день. Под перекопку почву заправляют перегноем, а также вносят фосфорно-калийные удобрения, азотные (10–15 г на кв. метр) — вносят уже по всходам.

Первый урожай снимают уже через месяц после появления всходов. Наиболее нежные аро-

матные растения с семядолями и первыми двумя настоящими листьями убирают полностью, как шпинат. Но можно дать бораго подрасти и срезать еще через неделю молодые листья. Перерастающая трава грубеет и теряет аромат. С 1 кв. метра снимают до килограмма свежих листьев, богатых витаминами, минеральными солями, ценными органическими кислотами, а также слизистыми и дубильными веществами. О ценности этого растения свидетельствует и тот факт, что содержание витамина C в нем в три раза выше, чем в огурцах.

Листья добавляют в салаты, окрошки, овощные блюда, уксус и вина для отдушки. В народной медицине бораго применяют при суставном ревматизме, кожных заболеваниях, связанных с нарушением обмена веществ. Настои листьев и цветков принимают перед едой при гастритах с пониженной кислотностью, воспалении почек и мочевого пузыря, а также неврозах.

Исследования ученых показали, что это одно из самых богатых ферментами овощных растений. А поскольку ферменты — катализаторы биохимических процессов в организме, то становится понятным, почему еще в древние времена считалось, что листья огуречной травы имеют живительные силы, «веселящие мужчин и женщин и отгоняющие печали, скуку и меланхолию».

Растения, оставленные на семена, убирают при побурении трети соплодий и дозаривают в проветриваемом помещении на сетках, под которыми стелют плотную ткань для сбора осыпающихся семян.