



СЪЕДОБНЫЕ
ЦВЕТЫ
И РЕДКИЕ
ПРЯНОСТИ

КАК

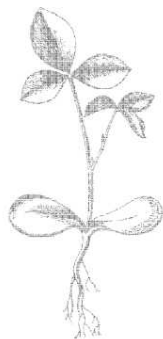
*получить
урожай*

Т.А. Октябрьская Л.Б. Разинова

СЪЕДОБНЫЕ ЦВЕТЫ И РЕДКИЕ ПРЯНОСТИ



Москва
Издательский Дом МСП
2006



УДК 635.64
ББК 42.346
О-52

Октябрьская Т.А., Разинова Л.Б.

О-52 Съедобные цветы и редкие пряности. — М.: Изд.
Дом МСП, 2006. — 32 с., ил.
ISBN 5-7578-0309-6

Трудно представить себе садовый участок без цветов. Огромное разнообразие декоративных растений лишь разжигает фантазии и желания цветоводов. Но не многие цветоводы знают, что милые сердцу цветочки не только украшают нашу жизнь и умиляют взор, но и могут быть использованы как приправа, придающая блюдам пикантный вкус и аромат. О некоторых из таких растений, а также о редких и декоративных пряностях расскажет эта книга.

Для широкого круга читателей.

УДК 635.64
ББК 42.346

ISBN 5-7578-0309-6

© Т.А. Октябрьская,
Л.Б. Разинова, 2006
© Рисунки. Н.Г. Замятина, 2006
© Оформление и оригинал-макет.
Издательский Дом МСП, 2006

АМАРАНТ

Сочные листья амаранта в период цветения особенно богаты витаминами, биологически активными веществами, так необходимыми организму человека. Амарант — это естественный источник кальция. В 100 г свежих листьев содержится 500 мг этого элемента, тогда как суточная потребность составляет 1000 мг. Употребление амаранта в свежем виде (летом) или сушеном (зимой) является отличной профилактикой для укрепления костей (от остеопороза), существенно снижает риск инфаркта миокарда, ишемической болезни сердца, регулирует обменные процессы. Это ценный диетический овощ и одновременно лекарство. Амарант — хорошее наружное средство от крапивницы, экземы и псориаза (для этого достаточно 2 ч. л. семян на 3 стакана кипятка, после 10–20 мин. настаивания используют примочку на пораженные места).

Свежие листья амаранта добавляют в различные салаты, супы, борщи, щи, соусы. Еще важнее их высушить и в течение всей зимы использовать как витаминную добавку в различные блюда и гарниры. Семена амаранта по вкусу напоминают лесные орехи.

Следует отметить и высокие декоративные свойства этого растения. Мощные крепкие стебли с яркими крупными пурпуровыми соцветиями могут служить кулисой для хозяйственных построек, туалета, компостной кучи и т.д. Соцветия, срезанные в период цветения и высушенные в тени, могут быть прекрасным материалом для зимних композиций, сухих букетов.

Выращивать амарант предельно просто. Он весьма неприхотлив. Почвы предпочитает плодородные, супесчаные, с достаточным количеством влаги. Семена сеют в середине мая в открытый грунт на глубину 1 см. Через неделю появляются



- 1 — амарант метельчатый;
 2 — амарант специальный
 (хвостатый);
 3 — амарант трехцветный

всходы. В фазе семядолей надо провести прореживание и прополку. При первом прореживании интервал между особями оставляют 5–8 см, при последнем — не менее 25 см. Удаленные растения можно использовать в пищу.

У взрослых растений молодые побеги и листья срезают многократно, используют их в тот же день. Очень хороши зеленые щи из амаранта с добавлением щавеля и крапивы. Сушат листья в тени на сквозняке или в специальных сушильных шкафах при температуре 30–35 °С. Хорошо высушенные листья можно измельчить и хранить в плотно закрытых емкостях в

темном месте, чтобы сохранились питательные вещества, а листья не обесцвечивались.

По вкусу свежие листья напоминают шпинат. Загрубевшие листья теряют не только вкусовые качества, но и лекарственные свойства.

Очень быстро готовится питательное блюдо из листьев амаранта. Вымытые листья отваривают в подсоленной воде в течение 3–5 мин. или на пару в течение 7–10 мин. Затем их откидывают на дуршлаг, добавляют оливковое или сливочное масло, посыпают тертым сыром или рубленым яйцом.

МОНАРДА

Монарда — декоративно-пряное ароматическое растение, родственница мяты, мелиссы и котовника. Ее родина — Северная Америка, где она растет в диком виде. В европейских странах узнали о монарде из книги испанского врача Николаса Монардеса. В начале XIX в. монарду стали выращивать как эфиромасличное растение из-за сходства ее аромата с запахом цитрусового растения. Существует несколько видов монарды, среди них наиболее известна **монарда двойчатая**, темно-зеленые и красные листья которой используют в кулинарии, однако выращивают это высокое (80–120 см) растение в основном как декоративное. **Монарда махогени** выгодно отличается от других приятным вкусом. Цветки темно-красные с закрученными на краях лепестками, диаметр цветков 6–7 см, располагаются один под другим на стебле. Цветет эта монарда до морозов, эффектна в срезке, в летних букетах. Ранние весенние и поздние осенние заморозки переносит хорошо, зимует без укрытия.

Особенно интересна **монарда лимонная**. Эфирное масло придает ей лимонный вкус, в тоже время чувствуются и мята, мелисса и базилик.

Монарда дудчатая — тоже привлекательное и полезное растение. Высота до 90 см, цветки чаще фиолетовые, пурпурно-розовые; иногда встречаются формы с белыми цветками. Аромат листьев приятный, напоминает запах тимьяна. Листья монарды дудчатой рекомендуют как приправу к различным блюдам, а главное — используют для приготовления лекарств.

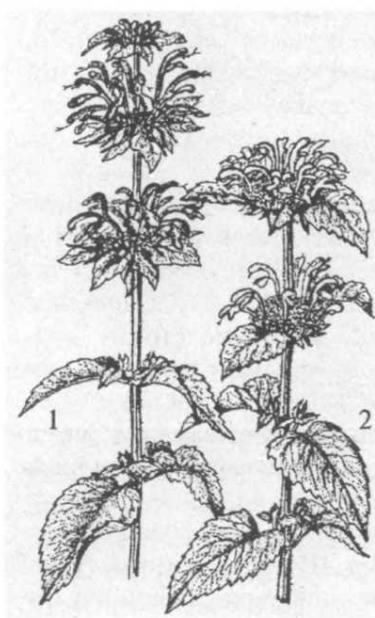
Недавно появился первый районированный сорт **Виктория**, созданный Всероссийским НИИ селекции и семеноводства овощных культур. Растение декоративное и лекарственное. На компактном низкорослом кусте высотой до 40 см может располагаться до 20 ярких лилово-фиоле-

товых соцветий. Зацветает эта монарда в конце июня и радует нас 2 мес. Сорт устойчив к мучнистой росе.

Целебные свойства

Исследованиями установлено, что в монарде много эфирного масла очень сложного состава, обладающего лечебными свойствами. Эфирное масло монарды найдено в листьях, цветках и даже стеблях, которые обладают сильным запахом лимона, цедры и широким букетом других оттенков. Оно защищает растение от вредителей и болезней, а запах привлекает насекомых, которые обеспечивают опыление.

Эфирное масло применяется для лечения многих болезней. Ученые из Ялты установили, что масло монарды помогает при лечении бронхиальной астмы, хронического



1 — монарда двойчатая;
2 — монарда лудчатая

бронхита, трахеита, способствует приживанию чужеродных тканей, является консервантом крови, оказывает сильное антисептическое действие. Масло, настои, кашица и сок листьев и соцветий способствуют лечению длительно не заживающих ран, экзем, порезов, ссадин, помогают бороться с перхотью, угрями, шелушением кожи. Для обезболивания и заживления ран принимают внутрь настой из листьев монарды, делают с ней ванны и ванночки, крепким настоем промывают раны. Особенно хороший эффект получается при смазывании ран соком свежих листьев.

Монарда обладает и мочегонным действием, укрепляет стенки кровеносных капилляров, расширяет сосуды сердца и успешно применяется при высоком артериальном давлении. Она влияет и на усвояемость пищи, улучшает деятельность желудочно-кишечного тракта.

Вот несколько рецептов, предложенных специалистами ВНИИ селекции и семеноводства овощных культур.

Средство от простуды и кашля

2–3 ст. л. измельченных свежих или сухих листьев и соцветий залить 0,5 л воды и кипятить 8–10 мин в закрытой посуде. Делать ингаляции (дышать паром) по 10–15 мин. Настой процедить и пить его в теплом виде по $\frac{1}{4}$ стакана 3–4 раза в день.

Настойка против болей в спине

Свежие или сухие листья и соцветия со стеблями измельчить, залить 40%-м спиртом или водкой (1:10). Настоять 3–5 дней и использовать для натирания.

Настойка для лечения невралгий

1 ч. л. сырья монарды дудчатой залить 1 стаканом кипятка, настоять 5–10 мин. Остывший настой пить в течение дня, добавляя сахар по вкусу (можно пить и горячим).

Лечение ссадин, порезов и незаживающих ран

Из свежих листьев монарды полезно выжать сок и смазывать им свежие и незаживающие раны. Эффективна также кашка из сильно измельченного сырья (лучше из монарды дудчатой): 5 ч. ложек сырья залить стаканом кипятка, выдержать в закрытой посуде 15–20 мин., процедить, остудить и использовать жидкость для компрессов, обтирания и смазывания кожи вокруг ран, а полученную кашку накладывать на рану.

Особенности выращивания

Монарда — многолетнее травянистое корневищное растение. Листья с зубчиками, супротивные. Цветет монарда в июне-августе, как правило, со второго года. Цветки мелкие, собраны в шаровидные головки на вершине стебля, очень красивые. В каждом соцветии до 100 цветков, а на стебле 5—10 соцветий. Во время массового цветения рост растения прекращается, наиболее активно монарда растет в мае — июне. Семена (мелкие орешки) созревают в августе — сентябре.

В любом саду монарда найдет свой уголок. Это неприхотливое холодостойкое растение не особо требовательно к почве, но лучше растет на легких известковых, а болотистые очень сырые и кислые почвы для нее непригодны. Весеннее отрастание — с начала марта. Предпочитает солнечное место, но переносит легкое затенение. Отзывчива на органические и минеральные удобрения, особенно весной. Хорошо зимует без укрытия.

Легко размножается делением куста, корневища и семенами. При раннем весеннем посеве всходы появляются поздно, растения плохо и медленно растут, угнетаются сорняками, поэтому советуем выращивать монарду через рассаду. Ее можно выращивать в теплице или в открытом грунте под пленкой (посев в апреле). Дома на окне высеивают в конце марта. Семена очень мелкие, поэтому их лучше смешивать с просеянным песком и высеивать на глубину 0,5—1 см. Всходы появляются на 10—12-й день, через 18—20 дней всходы надо пикировать в маленькие стаканчики или прореживать через 4—5 см. Первый месяц рассада растет очень медленно. Один раз после пикировки ее подкармливают азотным удобрением (1 ст. л. на 1 л воды). В засушливую погоду монарду надо поливать. Высаживают рассаду в грунт 50—60-дневной в мае с интервалом 30 см. Почва должна быть удобрена перегноем ($1/2$ ведра) с добавлением суперфосфата (1 ст. л.) и сульфата калия (1 ч. л. на 1 м²).

Деление куста — лучший способ размножения. Рано весной делят куст (лучше трехлетний) на части или отделяют фрагмент с 2–3 побегами (с трехлетнего куста можно получить до 12 деленок). Их высаживают, как и рассаду, на грядки или клумбу в лунки, пролитые предварительно раствором удобрений.

Уход обычный: рыхление почвы, не засыпая точки роста, подкормка. Первая подкормка — спустя 2–3 недели после посадки в грунт полным удобрением («Кемира-универсал», «Растворин», «Рост II» или другие по 1 ст. л. на 10 л воды).

На следующий год рано весной после начала отрастания побегов (в конце марта — начале апреля) монарду подкармливают мочевиной или аммиачной селитрой (1 ст. л. на 1 л воды или 1 ст. л. на 1 м² почвы).

Цветки и побеги для приправы срезают с двухлетних растений. После сбора их обильно поливают и вторично подкармливают азотным удобрением (1–2 ст. л. мочевины на 10 л воды). Осенью вносят калий и фосфор.

Уборка урожая — в фазе массового цветения, так как в это время в листьях и соцветиях содержится максимальное количество эфирного масла (в стеблях его мало). Срезают на высоте 20–25 см от поверхности почвы (в зоне ветвления цветоноса). За сезон проводят две срезки, иногда после этого растение срезают в период массового созревания семян, затем сушат и обмолачивают. У растения бывает много побегов, но не все они цветут. На одном месте выращивают не более 4–5 лет, так как куст стареет, и стебли в середине него отмирают, образуется проплешина. Растение начинает чахнуть и погибает. Чтобы не потерять его, надо своевременно размножить и заменить старые кусты молодыми.

Кулинария

Монарду в свежем и сушеном виде используют в домашней кулинарии, она придает особый аромат салатам,

жареным блюдам, киселю, квасу, желе. Многие хозяйки применяют монарду как приправу к мясным и рыбным блюдам, добавляя для аромата в щи, супы, борщи, крошки, ее можно класть и в запеканки, кашу. При засолке огурцов, кабачков, томатов, для ароматизации томатного сока обязательно кладут несколько листьев монарды. При варке варенья или джема из яблок тоже добавляют листочки вкусной пряной травки — варенье приобретает необычный аромат. Монарда улучшает вкус домашнего кваса и компота.

Салат весенний

2–3 молодых побега монарды с листьями, пучок зеленого лука промыть, порубить. Можно добавить для кислого вкуса несколько листочков щавеля или очищенный стебель ревеня. Все перемешать, добавить рубленое вареное яйцо и заправить сметаной, майонезом или кефиром, йогуртом, соль по вкусу.

НАСТУРЦИЯ

Это действительно очень красивые цветы. Селекция добилась большого разнообразия их окраски — от нежно-кремового до густо-бордового и величины — от карликовых (25–30 см) до высокорослых (до 3 м с крупными цветками и листьями). Появились даже настурции с махровыми цветками.

Это растение обладает лекарственными свойствами. Отвар настурции способствует улучшению состояния больных сердечно-сосудистыми заболеваниями, снижает артериальное давление, помогает при заболеваниях почечно-каменной болезнью. Надземная часть настурции используется для лечения кожных заболеваний, укрепления волос.

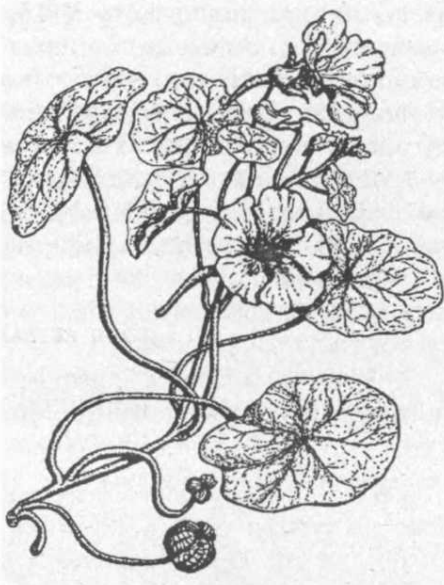
Специфический запах растения придает блюдам из овощей особый вкус. Для этого всего-то нужно добавить

13–15 мелко нарезанных листочков в любой овощной салат, чтобы удовлетворить суточную потребность человека в витамине С. А если вы этот салат украсите бутонами или цветами настурции, восторгу гостей не будет предела.

Вырастить настурцию совсем не трудно. Это однолетнее растение очень теплолюбиво. Поэтому не следует торопиться с посевом семян. Сначала отберите самые крупные семена, замочите

в теплой воде на сутки, меняя ее 2–3 раза, а потом во влажной тряпочке положите в теплое место до проклеивания. Высеивают семена, когда почва прогреется до температуры не ниже +10 °С. Для настурции надо приготовить дренированный, плодородный грунт. Настурция не выносит свежего навоза, извести, избытка влаги. Если в почве содержится много азота, рост растений ускоряется, но цветение задерживается. В этом случае между растениями можно рассыпать золу и слегка подрыхлить.

Уход несложный — умеренный полив, рыхление до смыкания рядков, отведение плетей в нужном направлении. При посеве семян в грунт цветение наступает через 40–50 дней после всходов. Но можно ускорить этот процесс посевом семян на рассаду. Для этого семена сеют в середине или во второй половине апреля в торфяные горшочки — по одному семени. К моменту высадки рассады у



Настурция

настурции уже развиваются 3–4 настоящих листочка. Высаживают растения в начале июня с окончанием весенних заморозков. Растения начинают быстро развиваться и вскоре зацветают. Цветение продолжается до заморозков. К этому времени большинство семян созревает.

Как используется настурция? Как мы уже говорили, ею обогащают салаты из свежих овощей. Кроме того, листья кладут в бутерброды. Плоды используются при консервировании огурцов, томатов, овощных ассорти. Они же используются для приготовления ароматизированного уксуса и растительного масла.

Кулинария

Салат

300 г свежих огурцов, 300 г спелых помидоров, 10–12 листьев настурции, зелень петрушки, укропа, лука, соль, растительное масло или майонез, 1 сваренное вкрутую яйцо.

Порезать ломтиками свежие овощи, яйцо, мелко нашинковать листья настурции и зелени. Заправить майонезом или маслом.

Ароматизированное масло

30–40 семян настурции настоять в 0,5 л масла в течение 30 сут. Вместо семян можно использовать веточку настурции.

Маринованные капуцины (семена)

Семена маринуют в небольших емкостях — 0,3–0,5 л. Семена промыть, перебрать. Бланшировать их в кипящей воде в течение 5–10 мин. Плотнo уложить в банки, залить кипящим рассолом (на 1 л воды 2 ст. л. 9%-го уксуса, 1 ст. л. соли, 1 ст. л. сахара, 5–8 горошин черного перца) и выдержать.

Банки укутать, остудить до +40 °С, потом рассол слить, прокипятить и залить снова. Банки тут же укупорить. В качестве специй можно добавить веточку эстрагона.

НИГЕЛЛА

Это одно из красивейших растений. В народе его называют «девицей в зелени», «волосами Венеры», чернушкой (по цвету семян). Особенно хороша нигелла в групповой посадке, когда ярко-синие с ажурными лепестками цветы кажутся отражением лазурного неба. Голубых цветов в природе вообще немного. Поэтому особенно ценен каждый вид с голубыми и синими цветами. Родина нигеллы — Средиземноморье. Разводили ее древние греки и римляне не ради красоты, а ради сладковато-жгучего вкуса маслянистых семян, используемых в квашении, засолке огурцов. Поэтому иногда нигеллу в народе называют римским кориандром, черным тмином. Кроме этого, нигеллу применяли и используют до сих пор для лечения желудочно-кишечного тракта и печени, как мягкое слабительное, мочегонное и глистогонное средство.

Выявлено еще одно свойство нигеллы — отпугивать моль, если высушенные букетики нигеллы повесить в шкафу с одеждой.

Нигелла — удивительно неприхотливое растение. Ей нужно немного солнца, немного плодородной почвы без сорняков и немного влаги. Она хорошо смотрится на альпийских горках, отдельными группами, а также в обрамляющем дорожки сада эффектном бордюре. Высе-



1 — нигелла посевная;
2 — нигелла полевая;
3 — нигелла дамасская

ивают нигеллу прямо в грунт безо всякой подготовки семян. Лучшее время посева — вторая половина апреля — начало мая. Небольшие заморозки нигелла переносит хорошо. Неплохо посеять нигеллу и под зиму. Она часто размножается самосевом. Семена высеивают на глубину 1–1,5 см с интервалом 4–5 см. После посева почву увлажняют. Всходы появляются примерно через 2 недели. С конца июня и до начала осени нигелла будет радовать вас небесно-голубыми цветами. Цветение продолжительное и созревание семян неравномерное. Поэтому сбор семян проводится многократно. Чтобы продлить цветение, подвявшие цветки следует удалять, не дожидаясь образования завязей.

Для салатов и гарниров можно с каждого растения снимать по 1–3 листочка и добавлять в измельченном виде в блюдо. Собранные семена в коробочках просушивают, освобождают от шелухи (оболочек) и хранят в баночке с крышкой, чтобы не улетучивались ароматические вещества.

ОВОЩНАЯ ХРИЗАНТЕМА

В Японии и Китае хризантема овощная олицетворяет мудрость и долголетие, счастье и удачу. Это ценное овощное растение популярно не только в Азии, но и в США, странах Западной Европы.

Овощная хризантема — это растение с мощными ветвистыми стеблями высотой до 1 м. Листья очень похожи на листья моркови, темно-зеленого цвета. Все растение густооблиственное. Цветки некрупные, золотисто-желтого цвета, похожи на календулу. Съедобны и цветки, и листья, и молодые побеги. Овощная хризантема — настоящая находка для гурманов. Ее листья придают салатам пикантный вкус, их используют для приготовления овощных гарниров,

ароматизируют супы, яичницу, омлет. Знатоки выдерживают листья и цветки в растворе яблочного уксуса с сахаром, а затем высушивают. Хрустящие нежные листочки становятся редким лакомством. Ими украшают кондитерские изделия.

В листьях и цветках содержится много бета-каротина. Употребление хризантемы в пищу повышает иммунитет, служит профилактическим средством против ряда заболеваний. В овощной хризантеме много микроэлементов, минеральных солей, витаминов, особенно группы В, В₂, С. В Китае листья этого растения используют при мигрени, для улучшения аппетита.

Лепестками цветков ароматизируют чай, используют и для придания аромата винам, наливкам и т.д.

Овощная хризантема — однолетнее растение, довольно холодостойкое, светолюбивое, засухоустойчивое, нетребовательное к почвам. Размножается семенами. Свежие семена имеют очень низкую всхожесть, поэтому лучше использовать семена двух-трехлетней давности. В условиях Подмосквы овощную хризантему выращивают через рассаду. Мы сеем семена в торфоперегнойные горшочки по 3—4 семени во 2-й декаде апреля. Высаживаем рассаду в конце мая. Пересадку овощная хризантема не переносит. Уход несложен: умеренный полив, подкормка золой (1 стакан на ведро воды), рыхление.

Цветение начинается в середине июля и продолжается до осени. Семена к этому времени хорошо вызревают и



Хризантема корончатая
(увенчанная)

легко высыпаются из корзиночек. Корзиночки срезают и раскладывают для просушивания. При медленном просушивании семена созревают более полноценно и всхожесть их выше.

ИНДАУ

Индау, или эрика посевная, — это салатное пряное растение. В любительских садах пока встречается редко. Родина индау, как и многих других пряностей, — Южная Европа и Западная Азия. В одичавшем виде индау можно встретить в Испании, Марокко и Туркмении. Это очень древнее растение.

Индау придает пище особый аромат, приятную горчинку и освежающий вкус. Молодые сочные листочки растения хорошо использовать как самостоятельное салатное блюдо или вместе со шнитт-луком. Можно посыпать мелко нарезанной зеленью хлеб с маслом, вареный картофель, добавлять в творог и холодные закуски; индау улучшает вкус фасоли. Семена и стебли также используют как пряность к солениям и маринадам.



Индау

Это однолетнее растение из семейства крестоцветных. Высота — 40–50 см. Листья темно-зеленые, слегка гофрированные. Цветки бело-желтые с фиолетовыми прожилками. Плод — стручок, в нем семена яйцевидной формы, длиной 1,5 мм.

Вырастить индау совсем не трудно. Семена высеивают сразу в грунт в конце апреля — мае. Всходы появляются на 3–5-й день. Внешне они очень похожи на редис. Уход за индау такой же, как за обычным салатом. Убирают пряную зелень по мере надобности, но до того, как на растениях появятся цветочные стрелки.

Семена созревают только на наиболее сильных растениях. Для того чтобы получить побольше семян, индау лучше выращивать через рассаду. Для этого отбирают самые крупные семена и сеют их в ящики в марте — апреле. В начале роста все слабые ростки выбраковывают. С установлением теплой погоды рассаду высаживают в грядку. Индау переносит легкое затенение, уживается на одной грядке с другими листовыми культурами.

КОТОВНИК ЛИМОННЫЙ

Еще один нечастый гость на наших огородах. Это очень ароматное и вкусное пряное растение имеет несколько названий: котовник лимонный, кошачья мята, котовник мятный. Кошачьим его называют за сильный запах, привлекательный для кошек. Иногда его называют шандрой душистой. Встречается котовник почти везде: в Западной Европе, Азии, Северной Америке, Южной Африке, Японии, Индии. В России распространен в европейской части, в Западной Сибири и на Дальнем Востоке, а также в Средней Азии. Как ароматное растение выращивается в Центральной России, на Украине, Кавказе и в Молдавии. Родиной котовника считаются Средиземноморье и Кавказ.

Биологические особенности

Вся надземная часть обладает тонким и сильным лимонным ароматом с оттенком мяты, герани, розы. Растение многолетнее, иногда его выращивают и как однолет-



Котовник
лимонный

нее. Котовник зимостоек, нетребователен к почве и уходу, но при недостатке влаги плохо растет и завязывает маловсхожие семена. Высота растения до 80–100 см, стебель прямой, сильно ветвящийся и хорошо облиственный в зоне ветвления, светло-зеленого цвета. Листья супротивные, треугольной формы, опушенные, зубчатые, серебристого цвета (у мелиссы листья округлые и зеленые). Цветки у котовника мелкие, бело-розовые, реже сиреневого оттенка с пурпуровыми точками, собранные на конце стеблей в виде кистей длиной 5–8 см, очень декоративные (у мелиссы цветки расположены в пазухах листьев). Цветет в августе. Семена созревают в год посева, причем неравномерно. Семена у котовника похожи на мелкие орешки, на них заметны две белые точки. Всхожесть семян сохраняется 3 года. Котовник дает самосев, всходы появляются весной следующего года очень рано

— в начале апреля и зацветают в тот же год в июне. Иногда наблюдается повторное цветение в сентябре.

Выращивание

Котовник неприхотлив, зимостоек, нетребователен к почве, хорошо растет на солнечных местах. Для пышной зелени нужен своевременный полив, иначе растение вытягивается.

Семена сеют в грунт рано весной (в третьей декаде апреля), на глубину 0,5–1 см. Всходы появляются на 10–18-й день, причем они неравномерны, при плохом уходе сорняки могут их «забить». Поэтому мы рекомендуем посеять семена в апреле в ящики, которые устанавливают в теплице или под пленку в грунте. Рассаду на постоянное место

высаживают в мае в фазе 3–4 пар листьев (высота 10–12 см), с интервалом 30 см. Можно сеять семена под зиму — в конце ноября, декабре и даже январе в заранее подготовленную грядку.

Вначале котовник растет медленно, но с появлением 2–3-й пары листьев развитие ускоряется. Перед посевом в почву вносят $\frac{1}{3}$ ведра перегнойной или компоста, 1 ст. л. суперфосфата, 1 ч. л. сульфата калия и 1 ч. л. мочевины на 1 м².

Уход за котовником несложен: прореживание, своевременный полив. Проводят 2–3 рыхления почвы: первое в фазе 3–4 листочков, второе совмещают с прореживанием. Подкормок две: первая рано весной при начале отрастания перезимовавших растений (1 ч. л. мочевины на ведро воды). Вторая подкормка проводится после первого среза зелени или перед бутонизацией, если от растений решили получить семена (1 ч. л. мочевины с добавлением 1 ст. л. суперфосфата).

Для получения зелени траву заготавливают в июне-июле во время цветения, срезая верхушки в 15–20 см от земли. После этого котовник надо подкормить и он опять отрастет. Второй (окончательный) срез проводят в сентябре. На семена растения убирают в августе, срезая стебли с созревшими семенами, которые высушивают и обмолачивают.

На зиму растения лучше утеплить торфом.

Пищевое значение и лекарственные свойства

В первую очередь это пряность, а затем уже лекарство на грядке. Котовником хорошо ароматизировать чай, компоты, квас, вина, салаты, варенье (особенно из черноплодной рябины). Он придает лимонный запах блюдам, не теряет аромат при нагревании. Сушеный котовник сохраняет запах и вкус. Особенно пользуется успехом чай — освежающий напиток из свежих и сухих листьев. Сухие листья с цветками — хорошая приправа к мясу, рыбе, используются в супах, салатах, при консервировании

огурцов, кабачков, томатов, придавая им особый вкус и аромат. В производстве растение используют для посола сельди и приготовления сыра, ароматизируют и тонизируют вина и безалкогольные напитки. За рубежом котовник используют при приготовлении соусов.

Настой и отвар из котовника оказывает спазмолитическое, успокаивающее действие. Если вы понервничали, недоспали и глаза ваши воспалились, приложите к векам ватный тампон, смоченный настоем из котовника (на 1–2 мин. 3–4 раза в день). Успокаивающее свойство котовника проявляется довольно сильно, вот почему его лучше применять на ночь. Водные настои котовника обладают высокими антимикробными и фунгицидными свойствами.

КУСТОВОЙ УКРОП

В последние годы отечественные и зарубежные селекционеры вывели новую разновидность укропа, названную кустовой.

Кустовой укроп выращивают в первую очередь в пленочных и остекленных теплицах, но можно получить хороший урожай и в грунте. Для этого лучше выращивать его через рассаду или первое время всходы держать под пленкой.

Сорта

Сортов пока не много. Мы на своем участке испытали пять сортов. С нашей точки зрения, лучшим является **Буян** (селекция Санкт-Петербурга). Это среднепоздний сорт, высота куста от 1,5 до 3 м, дает высокий урожай и, что важно, продолжительное время. Зелень у него высокого качества, ароматная, сорт устойчив к болезням. Его можно выращивать и в теплице, и на грядках через рассаду, и посевом семян непосредственно в грунт. Розетка прикор-

невых листьев приподнятая, высокая, с 27–32 очень крупными темно-зелеными листьями, длиной 35–40 см. Зеленая масса одного растения достигает 250–300 г. По содержанию эфирных масел сорт превосходит многие районированные сорта огородного укропа.

Букет (селекция Санкт-Петербурга). Растение сильно-рослое (в теплице достигает 3 м), образует букетную форму куста с сильно изогнутыми нижними листьями и укороченными верхними. Содержит много эфирного масла. Выращивание: через рассаду и посевом семян в грунт. При разреженной посадке практически не стрелкуется, дает боковые побеги.

Салют (селекция ВНИИССОК) — позднеспелый сорт. Его выращивают в открытом грунте при весеннем посеве и через рассаду. Хорошо растет он и в пленочных весенних теплицах. Лист длинный (35–45 см), междуузлия сближенные, дает боковые побеги, долго не зацветает. Зелень, как и у всех кустовых укропов, собирают многократно (каждые 5–10 дней). Сажают через 20–30 см (обычные через 8–12 см). Если не соблюдать этот интервал, куст не сформируется. В прохладное лето ветвление снижается, растение выглядит не таким густым кустом. Мы сажали его рано весной под пленку или через рассаду, получили семена.

Султан — очень ароматный укроп. Растение сильно-рослое (в грунте 1,5 м, в теплице до 3 м), практически



Кустовой укроп

не стрелкуется, дает мощную обильную зелень. Лучше этот сорт выращивать через рассаду, посев в апреле — мае, глубина заделки семян 0,5 м, температура проращивания 18–20 °С.

Аллигатор (фирма «Гавриш»). Это позднеспелый укроп. При весеннем посеве в открытом грунте продолжительность сбора зелени 14–25 дней. Розетка листьев крупная, приподнятая, высотой 30–40 см. Лист с сизым оттенком и восковым налетом. При хорошей агротехнике урожай довольно высокий — 100–150 г.

Особенности выращивания

Одной из главных особенностей кустового укропа является то, что у него в пазухах листьев отрастают боковые побеги наподобие пасынков у томатов. Они хорошо облиственные, сочные, в итоге растение очень мощное, высокое — до 1,5 м (в теплице до 2,5–3 м). Но получить такой куст можно только при условии выращивания укропа разреженно, располагая ряды через 20–25 см (а не через 8–12 см, как огородный укроп).

У кустового укропа прикорневая розетка листьев пышная, густая, высотой 40–55 см, лист очень крупный, длиной 35–45 см (похож на фенхель). Междоузлия сближены, особенно в нижней части стебля. Семена в средней полосе, а тем более в северных областях России, не вызревают, поэтому для получения семян этот вид укропа надо выращивать через рассаду.

Кустовой укроп долго не зацветает, поэтому не требует повторных посевов. При рассадном способе выращивания или при раннем посеве в грунт сбор зелени в течение сезона проводят многократно. Сначала на стол идут растения, выдернутые при прореживании. Затем листья обрывают с прикорневой розетки, позже срезают листья в нижнем ярусе стебля по мере отрастания боковых побегов. Сами боковые побеги выщипывают постепенно. В конце собирают листья со всего растения полностью. Достаточно иметь

15–20 экземпляров, чтобы весь сезон семья имела ароматную зелень, которую можно заморозить, посушить и замариновать на зиму. Для консервирования пригодны стебли и цветущие зонтики.

Выращивание

Чаще всего выращивают в пленочной теплице или высеивают рано весной на рассаду (в марте — апреле), высаживая рассаду в грунт в конце мая. Почву готовят как для огородного укропа. Вносят перегной или просеянный компост ($1/2$ ведра на 1 м^2) и добавляют 1 ст. л. полного комплексного минерального удобрения, например, «Растворина», «Кемира-универсала» или нитрофоски. Вместо перегноя можно полить борозды разведенным коровяком (1:10) или «Биудом» (это концентрированный коровяк), разводя его водой 1:20.

Нам больше понравился способ посева семян в грунт рано весной. Первое время посевы держат под пленкой, которую снимают, когда растения окрепнут. Место для кустового укропа выбирают солнечное. Можно выращивать и в торце овощных грядок. Семена сеют на расстоянии 3–4 см друг от друга. Ряды располагают через 20–25 см. Когда растения достигнут 6 см в высоту, их прореживают. Второе и третье прореживания проводят, когда растения начинают затенять друг друга. Окончательно между растениями оставляют интервал 20–25 см. Можно сеять семена через 10–12 см и проводить всего одно прореживание, как мы и поступаем.

Полив и рыхление проводят как у обычного укропа. Если почва хорошо заправлена, то подкормка, как правило, не требуется. Не забудьте первое время держать посевы и всходы под пленкой, а когда установится теплая погода, пленку снять. Выращивание кустового укропа через рассаду, на первый взгляд, кажется делом хлопотным, но при этом вы экономите семена, площадь посева, исключаете прореживание и повторные посевы, в результате получаете в

несколько раз больше зелени, причем с высокими ароматическими качествами.

Болезни

Мучнистая роса появляется на стеблях и семенах в виде белого налета. Болезнь больше проявляется в защищенном грунте во второй половине лета при плохом проветривании теплицы. Химические средства применять нельзя. Профилактические меры: чередование культур, обеззараживание семян (прогревание при температуре 48–50 °С в течение 30 мин.), уничтожение растительных остатков. При появлении первых признаков болезни — опрыскивание растений коллоидной серой (20 г на 10 л воды), но после применения серы употреблять зелень в пищу можно только через 10–15 дней.

Фомоз также развивается во второй половине лета, чаще на семенниках, но иногда и на розетке листьев. Появляются черные пятна, лист чернеет. Инфекция сохраняется на растительных остатках, в почве и на семенах. Необходимы профилактические меры — посев укропа на прежнем месте не ранее чем через 4 года, уничтожение растительных остатков, обеззараживание семян.

ФЕНХЕЛЬ

Фенхель, или аптечный укроп, — ближайший родственник укропа пахучего (огородного). Фенхель и по внешнему виду напоминает укроп, имеет сладковатый вкус и запах аниса. В пищу используют все части растения — молодые побеги, семена и корни. В средней полосе России его выращивают редко, а напрасно — он хорошо растет на грядках и используется не только как пряное, но и как лекарственное растение. Еще в древние времена фенхель был популярен у китайцев, индийцев, египтян, греков и

римлян. Ему приписывали почти чудодейственную силу, считая, что он помогает ото всех «болячек». Родиной фенхеля считаются страны Средиземноморья, но это растение распространено и во многих странах с умеренным климатом.

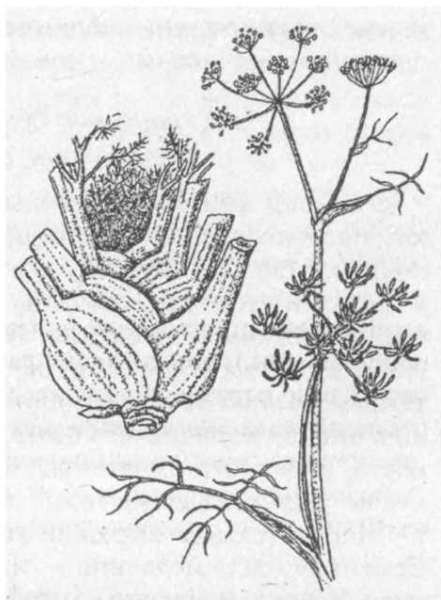
Выращивание

Фенхель — многолетнее растение, но в средней полосе возделывается как однолетнее. Стебель высотой 1–2 м, прямостоячий, полый, сильно ветвистый, с синеватым налетом. Листья

крупные, перисторассеченные, цветки мелкие, желтые, собраны в зонтик. Плоды серовато-зеленого цвета, ребристые, легко распадаются на две половинки, довольно крупные (в 1 г примерно 250 семян). Растение зацветает в год посева, в августе.

Фенхель — теплолюбивое и светлюбивое растение. Особенно требователен к теплу во время цветения и созревания плодов, в прохладное лето семена могут не вызреть. Во время прорастания семян необходима высокая влажность почвы. Семена обычно прорастают при 6–8 °С, но оптимальная температура 20–30 °С. Всходы появляются на 10–14 день. Учитывая, что фенхель — теплолюбивое растение, его лучше выращивать через рассаду.

Известны две разновидности фенхеля: **обыкновенный (аптечный)**, который выращивают для получения пряных листьев и плодов, и **овощной (итальянский)**, у которого в



Фенхель

нижней части растения образуется мясистое утолщение — ложный стеблеплод, называемый в народе кочанчиком.

Выращивание обыкновенного (аптечного) фенхеля

Этот вид фенхеля некоторые овощеводы выращивают, подобно укропу и петрушке, ради зелени, семян и корнеплодов. Для него на огороде выделяют освещенное место с плодородной почвой, хотя растение выдерживает и частичное затенение. На 1 м² грядки вносят по 0,5–1 ведру перегноя, компоста, торфа и 0,5 л золы. На тяжелых почвах добавляют двухлитровую банку полежавших опилок коричневого цвета. Если нет перегноя, компоста, вносят 2 ст. л. комплексного удобрения. Фенхель лучше растет на супесчаной и среднеглинистой почве. Предпочтительнее выращивать фенхель через рассаду. Семена всходят медленно — на 10–14-й день и первый месяц сеянцы медленно развиваются. В июне рассаду высаживают в огород.

Особенности выращивания овощного (итальянского) фенхеля

Этот вид фенхеля в России на огородах выращивают еще редко, хотя в Европе и Америке он весьма популярен. Он содержит более богатый набор минеральных веществ и эфирных масел, чем обыкновенный фенхель. Семена сохраняют всхожесть 2–3 года. Итальянский фенхель высеивают позже, так как при весеннем посеве в средней полосе и северных районах он быстро переходит к стеблеванию (цветению) и не образует сочного вкусного кочанчика. Мы сажаем этот фенхель в два срока: в первой декаде июня и после 20 июня и в один год получаем крупные и сочные кочанчики. Подготовка почвы для итальянского фенхеля такая же, как и для обычного. Глубина заделки семян в грунт — 2 см, семена прорастают

через 10–14 дней. На рассаду в теплице (в грунт или в ящик) сеют в середине мая. Всходы прореживают, оставляя интервал между растениями не менее 20 см. Рассаду высаживают на постоянное место после 15 июня, схема посадки 50 × 40 см.

Уход несложен: прополка, прореживание, борьба с сорняками и легкое окучивание в период, когда основание стебля начинает утолщаться, для получения кочанчика. Окучивание лучше проводить в несколько приемов. Вместо окучивания основание растения можно обвязать плотной оберточной бумагой. Фенхель регулярно поливают — от недостатка влаги он быстро стрелкуется и зацветает (июль — август) в ущерб образованию крупного кочанчика. Овощной фенхель убирают, когда кочанчик достигает в диаметре 8–10 см. Если вы задерживаетесь с уборкой, советуем обрезать стебель с листьями на 15–18 см выше кочанчика.

Кулинария

Салат из овощного фенхеля с яблоками

Удаляют с кочанчиков кроющие подсохшие чешуйки, листья и корешки. Тщательно моют. Зеленые листья срезают, а кочанчики нарезают тонкими ломтиками. Яблоки без кожуры и серединок нарезают, соединяют с фенхелем и заливают соусом из майонеза и сметаны, добавляют лимонный сок, соль и перец по вкусу.

Фенхель овощной тушеный

После удаления кроющих сухих чешуек фенхель промывают и отваривают в подсоленной кипящей воде 20–25 мин. Затем кладут в глубокую сковородку или кастрюлю с растопленным маслом, солят, поливают лимонным соком и под крышкой на слабом огне тушат 30 мин.

Отварные кочанчики

Отварить, обсушить и подать под томатным или сметанным соусом. Итальянцы любят есть маринованный фенхель, называя его итальянским укропом.

Сметанный салат

Кочанчики, свежие огурцы, помидоры, луковицы мелко шинкуют, добавляют зелень фенхеля, укропа, солят, перчат и заправляют сметаной или майонезом.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Амарант	3
Монарда	5
Настурция	10
Нигелла	13
Овощная хризантема	14
Индау	16
Котовник лимонный	17
Кустовой укроп	20
Фенхель	24

Научно-популярное издание

**Октябрьская Татьяна Анатольевна
Разинова Людмила Борисовна**

Съедобные цветы и редкие пряности

Ответственный за выпуск *А.Н. Красавцева*
Редактор *Т.И. Петрова*
Корректор *М.В. Чуланова*
Художник *Н.Г. Замятина*
Верстка *Т.А. Овчинниковой*

ИД № 00002 от 27.09.99 г.
ЗАО «Издательский Дом МСП»
125167, Москва, ул. Викторенко, д. 2/1

Подписано в печать 27.02.06 г. Формат 84x108/32. Бумага газетная.
Гарнитура Times. Печать офсетная. Объем 1 п.л.
Тираж 5 000 экз. Заказ № 4112.

ОАО «Владимирская книжная типография»
600000, г. Владимир, Октябрьский проспект, д. 7.
Качество печати соответствует качеству
предоставленных диапозитивов



Ю.Б. Рогачев, В.П. Музыкантов

СПРАВОЧНИК ОВОЩЕВОДА

Настоящая книга представляет собой сборник справочных, информационных и нормативных материалов, а также рекомендаций по овощеводству. Читатель сможет узнать о влиянии кислотности почвы и условий окружающей среды на растения, о свойствах и условиях прорастания семян, о секретах правильного полива и подкормки растений. Указаны рациональные схемы размещения посевов и посадок, различные методы защиты растений от болезней и вредителей.

Книга рассчитана на широкий круг читателей.

ISBN 5-7578-0225-1

Формат издания 84x108 1/32 Объем 160 стр., обложка мягкая, книга иллюстрирована.



Е.А. Поплева

СМОРОДИНА И КРЫЖОВНИК

Книга адресована всем любителям смородины и крыжовника. Нужно ли готовиться к посадке этих культур? Как правильно выбирать сорта и саженцы, посадить растения и ухаживать за ними? Какой сорт выбрать? Что делать со смородиной и крыжовником людям, увлекающимся ландшафтным дизайном? Что можно приготовить из ягод? Ответы на эти и многие другие вопросы вы найдете в этой книге.

Для широкого круга читателей.

ISBN 5-7578-0193-X

Формат издания 84x108 1/32 Объем 176 стр., обложка мягкая, книга иллюстрирована



Г.С. Бородин

ИРИСЫ

Ирис — цветок, олицетворяющий одно из красивейших явлений природы, у русского народа нежно зовется "касатиком". Этот гордый, устремленный к солнцу, сияющий, переливающийся всеми красками цветок манит необъяснимой сокровенностью, трепетной нежностью и хрупкостью. Это чудо природы вдохновляет всех любителей прекрасного. Красота ирисов привлекает художников, композиторы посвящают ему оперы, романсы, поэты — стихи.

Данная книга познакомит цветоводов-любителей с историей культуры, морфологическими и биологическими особенностями, агротехникой, размножением ирисов, защитой растений от болезней и вредителей. Издание поможет ориентироваться в сортовой разнообразии, подскажет варианты использования ирисов в озеленении сада.

Для широкого круга читателей.

ISBN 5-7578-0161-1

Формат издания 84×108 ¹/₃₂. Объем 32 стр., обложка мягкая, книга иллюстрирована



В.В. Гайшун

ФЛОКСЫ

Яркое пламя соцветий — так кратко можно охарактеризовать многолетнее растение ФЛОКС. Флоксы отличаются обильным цветением, образуя настоящее "факельно-цветочное шествие" с чудесным ароматом. Благодаря высоким декоративным качествам из флоксов можно создавать нарядные композиции, цветущие почти все лето.

Книга познакомит цветоводов-любителей с историей культуры, морфологическими и биологическими особенностями, агротехникой, размножением многолетних флоксов, защитой растений от болезней и вредителей. Издание поможет ориентироваться в сортовой разнообразии, подскажет варианты использования флоксов в озеленении сада. Для широкого круга читателей.

ISBN 5-7578-0158-1

Формат издания 84×108 ¹/₃₂. Объем 32 стр., обложка мягкая, книга иллюстрирована.



Москва

Издательский Дом МСП

Эксклюзивный дистрибьютор Издательского Дома МСП
книготорговая фирма «Триэрс»

приглашает к сотрудничеству региональных дилеров

- Широкий ассортимент справочно-энциклопедической, учебной, развивающей, детской литературы, книги по медицине, домоводству, кулинарии.
- Крупный и мелкий опт.
- Гибкая система скидок.
- Любая форма доставки.

Наш адрес:

125167, Москва, ул. Викторенко, 2/1, 2 подъезд,
подвальное помещение. Код 25.

Часы работы
в будние дни с 10 до 18 ч
без перерыва

Тел. (495) 157-43-95



СЪЕДОБНЫЕ ЦВЕТЫ И РЕДКИЕ ПРЯНОСТИ



Октябрьская
Татьяна Анатольевна —
садовод-огородник
с 35-летним стажем,
много лет руководила
секцией садоводов-
огородников ТСХА, была
ведущей учебного цикла
садоводов-огородников
на радио, членом
редакционного совета
журнала «Приусадебное
хозяйство». Постоянный
консультант тематичес-
ких выставок, лектор.

Разинова
Людмила Борисовна —
садовод-огородник
с многолетним стажем,
опытник любительской
селекции, участник
выставок овощеводов-
любителей на ВДНХ
и общества охраны
природы, бывший
преподаватель биологии
и сельскохозяйственных
дисциплин в педагогиче-
ском училище, имеет
большой опыт выращи-
вания овощных культур.



ISBN 5-7578-0309-6



9 785757 803098