

Е. Н. Ш_китина

Богатый урожай овощей

Москва, 2017

УДК 633/635
ББК 28.5
Ш66

Шкитина, Е. Н.

Ш66 Богатый урожай овощей / Е. Н. Шкитина. —
М. : РИПОЛ классик / T8RUGRAM, 2017. —
254 с. : ил.

ISBN 978-5-519-50816-2

Овощи — бесценный источник минералов и витаминов, поскольку ни один другой продукт не содержит такого огромного количества полезных и необходимых для нашего организма веществ. Счастливые обладатели дачных участков способны выращивать овощные культуры своими руками, получать богатый урожай и наслаждаться вкусными домашними заготовками вплоть до следующего лета.

В нашей книге собрана самая полная информация о выборе семян, выращивании рассады в домашних условиях, высадке в открытый грунт и в теплицы, уходе за растениями, правилах сбора урожая, его переработке и хранению. Читатель найдёт также множество практических советов по совместимости типов почв с видами растений, а также — календарь огородника.

Эта книга станет замечательным подарком для каждого настоящего дачника!

УДК 633/635
ББК 28.5
BIC WMP
BISAC GAR000000

© ООО Группа Компаний
«РИПОЛ классик», 2017
© T8RUGRAM,
оформление, 2017

ISBN 978-5-519-50816-2



ВВЕДЕНИЕ

 **О**вощи — источник минералов и витаминов, ни один другой продукт питания не содержит такого огромного количества полезных и необходимых для нашего организма веществ. Что же, собственно, такое овощ? Это кулинарный термин, обозначающий съедобную часть растения, растущего на земле, которое не является в то же время ни фруктом, ни зерном, ни орехом, ни травой или специей.

Для того чтобы регулярно пополнять организм витаминами, содержащимися в овощах, нужно покупать их, а счастливые обладатели дачных участков способны вырастить все необходимое на своем огороде. Какие именно овощи лучше выращивать на даче, что можно и нужно запасть на зиму, а главное, в каком количестве делать такие запасы и т. д. — об этом и многом другом и пойдет речь ниже.

Никто не будет спорить с тем, что свежие овощи являются диетической и низкокалорийной пищей, при постоянном их потреблении заметно улучшается пищеварение. Кроме того, добавляя зелень в салаты, мясные и прочие блюда, мы помога-



ем тем самым усвоению нашим организмом животных белков.

Свежие овощи — настоящая кладовая витаминов В, С, Р и многих других, которые организм способен получить только из овощей и ниоткуда больше. Витаминами В и С особенно богата молодая зелень листовых и овощных культур. Конечно, организму требуются витамины на протяжении всего года, но в свежем виде мы можем потреблять овощи только в течение лета и начала осени. В остальное время можно получать витамины из овощей, подготовленных осенью к хранению.

Каждый овощ имеет свой особый и неповторимый витаминный состав. К примеру, в моркови, помидорах и петрушке содержится большое количество каротина. Что касается капусты, то она богата витамином U. А вот если кто не знал, то чемпионом среди овощей по содержанию витамина С является красный болгарский перец. Многие овощи, например капуста, даже в квашеном виде содержат витамин С.

Овощи обладают низкой калорийностью, что очень важно. Многим людям, склонным к полноте, а также ведущим малоподвижный образ жизни, овощи могут помочь получить ощущение сытости, но вместе с тем потребление даже большого количества овощных блюд не позволит превысить суточную норму калорий.

Как раз благодаря своей низкой калорийности овощи широко применяют при лечении людей с избыточным весом. Кроме того, огурцы, томаты, кабачки, баклажаны, салат, цветная и белокочанная ка-



пуста содержат малое количество углеводов и очень полезны больным сахарным диабетом.

Вкус и аромат овощей определяют содержащиеся в них органические кислоты и эфирные масла. Эти вещества стимулируют секрецию пищеварительных желез в организме человека и оказывают благоприятное влияние на пищеварительные процессы. Например, эфирные масла воздействуют на наше обоняние, вызывая таким образом выработку пищеварительных соков еще до того, как мы приступаем к еде. Овощные салаты готовят пищеварительную систему к принятию и перевариванию пищи. Вот почему, как правило, в самом начале обеда принято подавать к столу салаты. А овощные гарниры улучшают усвояемость мяса и рыбы.

Для того чтобы максимально сохранить в овощах витамины и фитонциды, нужно соблюдать несколько правил. Чистить и резать овощи следует непосредственно перед их приготовлением. Свекла, морковь, картофель для салатов должны вариться вместе с кожурой. А лук, петрушку, укроп и прочую зелень необходимо класть уже в готовые блюда, перед тем как подавать их к столу.

Несомненно, овощи важны для здоровья человека, а в детском возрасте особенно. Так, если совсем исключить их из рациона, то не избежать проблем с зубами, ведь сохранять их здоровыми и красивыми помогают капуста и морковь. Лук и чеснок защищают их от кариеса, так как содержат мощный комплекс веществ, которые способны подавлять развитие болезнетворных микробов и, что немаловажно, не ока-



зывают абсолютно никакого побочного эффекта. Также овощи богаты эфирными маслами, органическими кислотами и многими другими веществами.

Поскольку ситуация с овощеводством в государственных масштабах в России в последнее время ухудшилась, стало популярным выращивать овощи на собственном приусадебном участке, на даче, в огороде и т. п. Это также связано и с тем, что большинство овощей, завозимых в Россию из-за рубежа, перенасыщено калийными удобрениями и имеет слишком высокую стоимость.

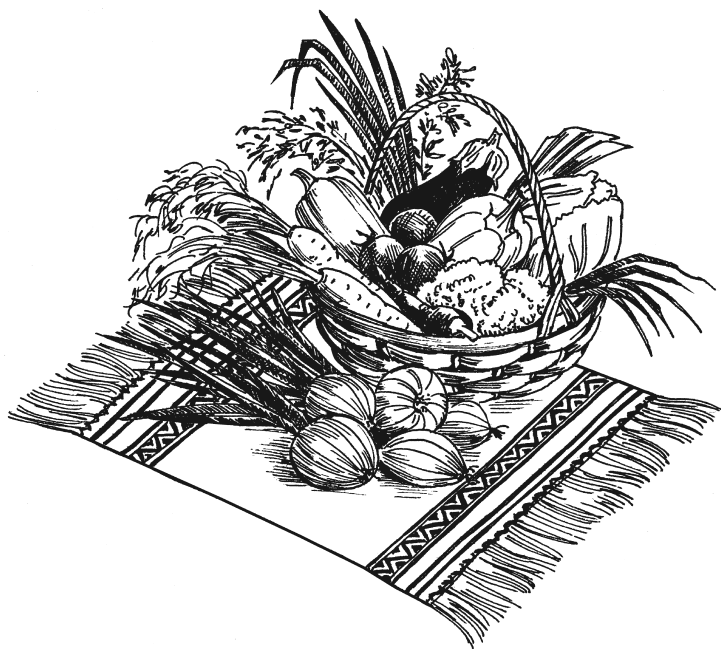
Итак, далее вы найдете рекомендации по выращиванию овощей на дачном участке, начиная от выбора семян различных культур и заканчивая сбором урожая и подготовкой его к хранению. Здесь подробно и доступным языком изложен материал о том, как правильно подобрать семена овощных культур, которые отвечают всем вашим требованиям; рассказано о различных сортах растений, выведенных для выращивания в различных климатических зонах России, а также на разных видах почв.

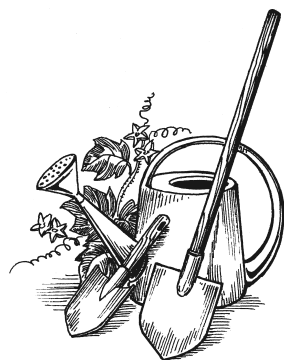
Также вы найдете тут всю необходимую информацию об уходе за овощами, их удобрении, борьбе с вредителями; а полезные советы, приведенные в данном руководстве, неоднократно опробованы опытными дачниками и имеют под собой практическую основу.

Помимо всего прочего, в книге также имеется лунный календарь, по которому удобно рассчитать, в какое время лучше заниматься той или иной деятельностью на дачном участке — сажать рассаду, бороться с вредителями, удобрять растения и т. п.



ПОСАДКА РАСТЕНИЙ





Посадка растений — это очень ответственный этап в выращивании овощей, потому что именно с него все и начинается. Если при высадке допустить грубые ошибки, то урожая может просто не быть.

Посадка начинается с выбора и подготовки семян к севу. Затем начинают выращивать рассаду. Этот период похож на младенчество, когда ростки нужно холить и лелеять. Только по достижении определенного срока рассаду можно высаживать в грунт.

Также при выращивании рассады или даже некоторых взрослых культур используют парники и теплицы — они способны искусственно создать идеальные условия для растений практически в любое время года.



ВЫБОР СЕМЯН

Часто случается так, что, приобретая в магазине или на рынке семена тех или иных растений, мы сталкиваемся на практике с неудачами при выращивании



овощных культур. Бывает, что в упаковке с семенами находится совсем не тот сорт либо данный сорт не подходит для выращивания в определенной климатической зоне или на имеющейся почве. Обидно, когда, вложив огромный труд в выращивание рассады, а затем и урожая, мы не получаем ожидаемого результата! Да к тому же никто не застрахован от засушливого или, наоборот, слишком влажного лета. Именно потому так важен правильный подбор семян овощных культур.

Покупка посевного материала

Далеко не каждый дачник знает, на что в первую очередь необходимо обратить внимание при выборе и покупке семян, поэтому давайте поговорим о том, как выбрать правильный посевной материал для выращивания овощей на садовом или приусадебном участке.

Итак, если вы приобретаете семена на рынке или в магазине, то сперва следует посмотреть на фирму-производителя. Лучше и безопаснее покупать семена крупных фирм. Поскольку внешне семена сложно различить, а результат появится через долгий промежуток времени, не стоит рисковать, приобретая семена сомнительного качества у непроверенных продавцов.

Определившись с продавцом, нужно выбрать сорта, которые вы планируете выращивать на дачном участке. Если для вас это 1-й дачный опыт,