

## Введение

В средней полосе России доступны для выращивания многие зеленные культуры, а также разные виды лука и чеснок. Кроме традиционных укропа, петрушки, салата и мяты, озимого и ярового чеснока, все чаще здесь сажают шпинат, рукколу, розмарин, майоран, лук-порей, слизун, шалот и др.

Зеленые травы и представители семейства Луковые являются ценным продуктом питания и товаром для реализации. Многие представители этих групп растений лекарственные и используются в лечебных целях. Травы, лук и чеснок широко применяют в кулинарии для улучшения вкуса и аромата разнообразных блюд, украшения готовых блюд, повышения питательной ценности пищи. Зеленень также выращивают на продажу, и это нередко является хорошим источником дохода.

Зеленые травы и лук можно посадить дома в ящиках и на огородных грядках. Их выращивание не так трудоемко, как выращивание овощей, и позволяет быстро получить результат. Большинство зеленных культур относятся к быстрорастущим и за короткое время дают первый урожай. В то время, как до сбора овощей и фруктов еще далеко, первая сочная и нежная зелень особенно радует своим появлением. В течение лета многие виды зелени можно сажать повторно, что позволяет постоянно употреблять их в пищу и заготовить на зиму (высушить, заморозить).





## ЗЕЛЕНЬ



### Базилик



Растение относится к роду однолетних и многолетних кустарников и трав семейства Яснотковые. Цветки состоят из 6–10-цветковых мутовок, которые собраны кистью или прерванным колоском. Стебель прямой, достигает в вы-

соту 50–70 см, сильно ветвится, хорошо облиственный. Листья имеют продолговато-яйцевидную форму, короткочерешковые и редкозубчатые; в зависимости от сорта могут быть зелеными, фиолетовыми, розовыми и белыми, кроме того, выделяют лимонный и коричный базилик.

#### СОВЕТ



Употреблять листики молодых растений базилика в пищу можно, как только длина побегов достигнет 10–12 см. Заготавливать зелень впрок лучше всего с началом цветения, так как в этот период базилик обладает наибольшим ароматом.

#### Ценные компоненты

В надземной части содержится до 1–1,5% эфирного масла, до 6% дубильных веществ, аскорбиновая кислота, белки, гликозиды, минеральные

вещества, сахар, сапонины, клетчатка, провитамин А, витамин Р, камфора.

#### Ароматические и вкусовые характеристики

Листья базилика по вкусу близки к анису, обладают сильным пряным сладким запахом. Фиолетовый базилик острее зеленого и напоминает гвоздику и лакри-





цу. Аромат лимонного базилика схож с запахом лимона.

## Использование в кулинарии и медицине

В свежем виде базилик рекомендуется добавлять в блюда в конце готовки. В средиземноморской и индокитайской кухнях его используют в качестве приправы к томатам и блюдам из них. Его можно употреблять со свежими фруктами, добавлять в варенье.

В народной медицине свое применение нашли листья базилика. Настой травы рекомендован при гастритах, пиелите, колите, его назначают при неврозах, в качестве отхаркивающего, при эпилепсии, метеоризме, головной боли, печеночных и кишечных коликах, бронхиальной астме, пониженном кровяном давлении, простуде и насморке, воспалении мочевого пузыря и почек, для повышения лактации у кормящих женщин.

### СОВЕТ

Внутри настой листьев базилика употребляют как противолихорадочное средство, наружно – для полосканий при болях в горле и стоматите, зубной боли, при ангине, в виде примочек при труднозаживающих ранах. Сок свежих листьев помогает при экземе и воспалении среднего уха.





## Условия произрастания

Бasilik хорошо растет на легких супесчаных почвах с большим добавлением органических удобрений, место посадки должно прогреваться солнцем и быть защищено от холодных северных ветров.

## Сроки посадки и сбора

Посев семян на рассаду: конец марта – начало апреля; высадка в открытый грунт – начало июня. Сбор на протяжении всего периода вегетации.





## Подготовка почвы

Осенью землю перекапывают на глубину 22–25 см, на 1 м<sup>2</sup> вносят 2–5 кг перегноя или компоста, 10–15 г калийной соли и 20–25 г суперфосфата. Если почва глинистая или суглинистая, под зиму следует сформировать гряды, а весной прорыхлить их мотыгой на глубину 10–12 см.

## Техника посадки

Базилик чаще всего выращивают через рассаду. Оптимальной для прорастания семян считается температура 20–30°C. Примерно через 1,5–2 недели появятся всходы. Рассаду пикируют в горшочки размером 5 × 5 см. Приблизительно за неделю перед высадкой в открытый грунт ее следует закалить и ограничить полив.

При высаживании в открытый грунт ряды располагают на расстоянии 30–40 см друг от друга, расстояние между растениями должно составлять 25 см. При выращивании на грядках используют трехстрочную схему посадки, при этом между лентами оставляют 50–60 см, между строчками – 15–30 см, а между растениями в одном ряду – 20–25 см. В каждую лунку выливают 1–1,5 л воды комнатной температуры, рассаду высаживают на глубину 6–8 см, но центральную почку с листьями оставляют снаружи.

Пока базилик полностью не прижился, его систематически поливают, используя по 0,5–1 л воды на одно растение. Как только рассада прижилась, полив на некоторое время следует прекратить, а потом поливать по мере необходимости. Верхние побеги рекомендуется срывать, тогда базилик будет расти гуще. Цветочные бутоны необходимо удалять, листики срывать по мере роста.

Базилик можно сажать в открытый грунт не только рассадой, но и семенами. Посадку проводят в начале июня. Бороздки на грядках предварительно поливают. Можно вместо воды использовать стимуляторы роста, например «Циркон». Для получения рабочего раствора в 5 л воды растворяют одну ампулу препарата. Почву до появления всходов постоянно поддерживают во влажном состоянии, не допуская пересыхания. Если грядку накрыть прозрачной полиэтиленовой пленкой, то всходы появятся быстрее. В жаркую погоду нельзя допускать перегрева растений. Если температура окружающей среды выше 20°C, то после появления всходов лучше убрать пленочное укрытие. Молодые растения также регулярно поливают, но уже умеренно. При появлении признаков черной ножки базилик опрыскивают раствором медного купороса – 1 ч. л. препарата на 2 л воды.

### СОВЕТ

Базилик можно выращивать из семян, саженцев или отростков и дома на солнечном подоконнике, но расти он будет не так быстро, как на улице. В одном горшке способно развиваться несколько растений. Полив в домашних условиях нужно осуществлять раз в 4–6 дней, удобрение вносить раз в месяц.



## Кориандр



Однолетнее травянистое растение семейства Зонтичные, как зеленая овощная культура известна под названием кинза. Корень веретеновидный, стебель голый, прямостоячий, в верхней части разветвленный, достигает в высоту 40–70 см. Листья у корней широколопастные, крупно рассеченные, имеют широкие дольки и длинные черешки. Нижние листья стеблей дважды перисто-разделенные, короткочерешковые, средние и верхние – сидячие. Цвет листьев белый или розовый.

### Ценные компоненты

В зависимости от сорта, в плодах могут содержаться 16–28% жирного масла, 0,2–1,6% эфирного масла, пектин, белковые вещества, небольшое количество алкалоидов, стероидное соединение кориандрол, крахмал, дубильные вещества, рутин, стерины, органические кислоты, аскорбиновая кислота, фруктоза, сахара и глюкоза. В листьях обнаружены каротин, аскорбиновая кислота и рутин.

### Ароматические и вкусовые характеристики

Листья кинзы по вкусу пряные, резковатые, со специфическим запахом, напоминающим укроп, но более острым.

### Использование в кулинарии и медицине

Молодые листья кориандра употребляют с мясными и овощными блюдами, хлебом, используют для приготовления соусов и супов. Семена кориандра используют в качестве ароматической приправы при изготовлении хлеба, кондитерских изделий, маринада, пряных смесей (карри, аджика, хмели-сунели).

В медицине плоды кориандра нашли свое применение в качестве ранозаживляющего и улучшающего пищеварение средства. Получаемое из них эфирное масло оказывает болеутоляющее, желчегонное, ранозаживляющее действие. Также плоды кориандра используют при желудочных и простудных заболеваниях, а зелень – для профилактики цинги и ее лечения.

### Условия произрастания

Высеивать кинзу нужно на плодородной почве, в противном случае пышной зелени не образуется, а сразу начнут появляться стебли. Растение предпочитает легкие нейтральные почвы, хорошо растет в тени, поэтому грядки не следует располагать на открытом месте.

### Сроки посадки и сбора

Срок посадки – с середины апреля с интервалом 14 дней.

Сбор листьев – до фазы бутонизации, семян – после созревания плодов.