

# Спаржа лекарственная

Александр Шкляров, кандидат сельскохозяйственных наук

Культура спаржи насчитывает несколько тысячелетий. Великий швейцарский ботаник Альфонс Декандоль относит ее возникновение к началу нашего летоисчисления и местом ее происхождения называет Европу и западную умеренную Азию. Однако, на древних Египетских памятниках, воздвигнутых еще задолго до нашей эры, часто встречаются изображения побегов спаржи, как среди жертвоприношений, так и среди трапезы.





В древности и ценности этой культуры не приходится сомневаться. Растения запечатлены в камне и старинных манускриптах. О спарже писали Феофраст, Диоскорид, Катон, Плиний, Колумелла.

В Римской империи спаржа была деликатесом. Её подавали к столу царицы Египта Клеопатры. Позволить себе лакомиться этой культурой мог только состоятельный римлянин. Причиной дороговизны, для тех времен, была сложность возделывания.

С эпоху Средневековья спаржа выращивалась лишь арабами Египта и Сирии. В Европе спаржа стала культивироваться с XV–XVII веков. Сначала в Голландии затем во Франции несколько позже в Англии. В России она появилась в XVIII столетии. За этой культурой прочно закрепилось прозвище «царский овощ». В XVIII столетии одной из основных причин недоступности этого овоща были различного рода указы, предписывающие поставку ценных побегов только ко двору царствующих особ.

Сегодня в Германии более 80 % населения использует спаржу в пищу пучки свежих черешков можно встретить в любом супермаркете. Кроме того, эта страна экспортирует посадочный материал во многие страны. Крупнейшими производителями спаржи среди стран ЕЭС является Франция, Испания, Нидерланды, Германия, Греция. К их числу постепенно присоединяется и Польша. В странах ЕЭС и США потребление спаржи на душу населения составляет около 1 кг/год.

К сожалению, большого распространения эта культура у нас не получила как в промышленном, так и в мелкотоварном овощеводстве. И совершенно напрасно.

Спаржа принадлежит к числу растений, которые дают продукцию из открытого грунта, рано весной, когда наблюдается дефицит свежих овощей. По своей питательной ценности она в несколько раз превосходит многие овощи. В молодых побегах содержатся различные минеральные вещества: кальций,

натрий, калий, магний, железо, фосфорная кислота, сера, хлор, йод, каротин, витамины B1, B2. Побеги богаты азотистыми веществами, аскорбиновой кислотой. По содержанию аскорбиновой кислоты спаржа обогнала белокочанную капусту и помидоры.

Сушеные плоды спаржи содержат значительное количество сахара, яблочной и лимонной кислоты. Их можно использовать для приготовления спирта и в качестве добавки к травяным чаям. Из семян можно приготовить суррогат, кофе, обладающий запахом шоколада.

Несколько растений на вашем участке украсят его, а ажурная нарядная зелень прекрасный материал для формирования букетов.

### **Ботаническое описание, биологические особенности.**

Спаржа лекарственная – многолетнее травянистое растение из семейства Лилейных. На одном месте может возделываться до 15 лет. Взрослое растение имеет мощное корневище. Старые корни постепенно отмирают, новые нарастают вверх. Такую биологическую особенность следует учитывать при возделывании этой культуры. Это холодостойкое растение, переносящее морозы до минус 30°C даже в бесснежные зимы, а вот весенние заморозки сильно повреждают молодые побеги. Молодые побеги весной и осенью погибают при температуре -5, -7°C. Весной успешно перезимовавшие растения трогаются в рост когда почва прогреется до +10°C.

Типичное двудомное растение. Имеет только мужские, и только женские растения. Причем мужские экземпляры – более урожайные. Урожай побегов с плантации из мужских растений часто бывает выше на 25 иногда на 50%, если сравнивать со смешанной

плантацией. Следует отметить, что побеги с женских растений хоть и малочисленны, но они гораздо толще и крупнее.

При посеве семян в грунт всходы появляются на 15–20 день. В проведенных в институте овощеводства исследованиях при температуре 25–30°C единичные проростки появились на 3 день, на 6 день всзошло 82, а на 10 день – 88 семян из 100.

Цветение отмечается со второго года жизни и отмечается в мае. Созревание плодов и семян в августе–сентябре. Масса 1000 семян около 18 г. Хорошо выполненные семена сохраняют всхожесть 4–6 лет.

Спаржу можно отнести к числу теневыносливых растений. Только в самом молодом возрасте при недостатке света рост и развитие спаржи замедляется.

Растение вполне комфортно чувствует себя при температуре 10–12°C, предъявляет повышенные требования к плодородию почвы. Спаржа лучше удается на хорошо освещенном участке с супесчаной и легкосуглинистой достаточно увлажненной почвой.

На участке достаточно иметь 5–7 взрослых растений, чтобы разнообразить сортимент овощных культур для членов своей семьи.



*Получение отбеленных побегов спаржи с использованием емкости без дна.*



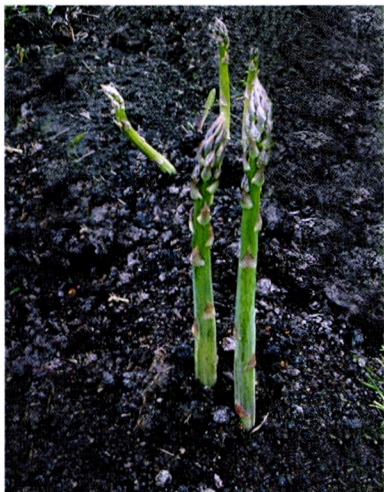


*Отбеленные побеги после снятия емкости.*

### Особенности агротехники

Спаржу размножают семенами, выращивая рассаду и вегетативно делением куста. Перед посевом семена не требуют специальной подготовки, но замочить их в растворе микроэлементов на сутки не помешает.

Для выращивания рассады можно использовать небольшие емкос-



*Выращивание спаржи без окуливания (побеги зеленые).*

ти глубиной до 10 см. Заполнив такую емкость рыхлым субстратом и

увлажнив его, приступают к посеву. Семена раскладывают равномерно по поверхности почвы рядами с расстоянием друг от друга 5–7 см. Сверху присыпают 3–4 см слоем легкоувлажненного субстрата. Чтобы всходы появились дружно, такую ёмкость необходимо герметично закрыть и поместить в условия с температурой 25–30°C. Как только всходы появятся, а это может произойти через 5 дней такого рода переносной рассадник помещают в хорошо

освещённое место. К посеву семян на рассаду можно приступать в начале апреля. При загущенной схеме посева предусматривается пикировка. Ее проводят, когда растения достигают высоты около 5 см. Продолжительность рассадного периода 40–45 дней.

В нашей зоне рассаду желатель-но высаживать во второй третьей декаде мая либо во второй декаде августа. В промышленности закладку плантаций иногда проводят двух-летней рассадой.

Чаще всего эту культуру сажают в борозды глубиной 25–30 и шириной около 40 см. На дно борозды укладывают навоз, затем дерновую или листовую почву из которой делают небольшой валик. Слой навоза с плодородной почвой должны занять только половину объема траншеи. Через 30 см на сформированный валик, сажают растения. В период посадки корни осторожно расправляют, прижимают к почве, поливают и присыпают плодородным слоем на 5–7 см выше верхушечной почки. Растения должны быть расположены на 10–15 см ниже краев борозды.

За лето молодые растения 2–3 раза окуливают и подкармливают

органическими и минеральными удобрениями. В подкормку дают по 20 г/м<sup>2</sup> хлористого калия, аммиачной селитры и суперфосфата или свежий навоз, разбавленный 10–12 раз 5–6 л/м<sup>2</sup>. При хорошем уходе в первый год после закладки участка получают сильные ровные растения. Осенью все отмершие части обрезают и сжигают, междурядья не глубоко перекапывают. Борозды на зиму, в первый год, не засыпают. Их лишь прикрывают навозом, который убирают рано весной.

На второй год, как только появятся первые ростки, борозды засыпают плодородной почвой. Лучше всего сделать это в два приема с интервалом в 10 дней.



*Пришло время уборки урожая.*

Рано весной растения подкармливают минеральными удобрениями. На 1 м<sup>2</sup> вносят по 30 г суперфосфата или аммофоса, хлористого калия или сульфата калия, аммиачной селитры или мочевины.

На второй год жизни растения в течение вегетации подкармливают, поливают по мере необходимости.

Только на третий год можно получить сравнительно неплохой урожай нежных побегов. Рано весной над





растениями начинают формировать кучи из почвы. Высота такой кучи должна быть не менее 25–30 см. На любом подворье имеется старый, отслуживший свой срок инвентарь. Если вы не выбросили старые ведра, они могут быть использованы в технологии выращивания спаржи. Достаточно удалить дно и поставить такой цилиндр на отрастающие растения. Внутреннюю часть этого цилиндра заполняют рыхлой почвой.

Самые ценные побеги – снежно-белые. В мае участок со спаржей следует осматривать ежедневно. Сигналом к уборке служит растрескивание почвы. В этом случае почвенную кучу разгребают, а побеги обрезают у самого основания. После обрезки побегов растения опять присыпают грунтом по упомянутой ранее схеме. Одновременно с уборкой урожая проводят прополку.

В первый год сбора урожая не следует гнаться за максимальным его количеством, чтобы ваши растения плодоносили хорошо в последующие годы. В конце мая, июне сбор побегов прекращают, почвенные насыпи над растениями разравнивают и растениям дают возможность сформировать надземную часть с пучком нежной зелени.

В последующие годы собирать урожай можно более продолжительное время, но обязательным условием является предоставление растению возможности сформировать нормальную надземную часть, чтобы к концу вегетации накопить достаточное количество запасных веществ и отправить их к корневищу.

Иногда спаржу выращивают на ровной поверхности без окучивания и тогда черешки получаются зеленые (неотбеленные). В этом случае побеги срезают, когда они достигнут высоты 20 см. С хорошо развитых экземпляров за май–июнь можно собрать 20 и более товарных побегов. Считается, что неотбеленные побеги ценнее в питательном отношении.

Через каждые 3–4 года под растения спаржи вносят органические удобрения, из расчета 4–5 кг/м<sup>2</sup>.

Спаржу можно использовать на выгонку в зимний период. Достаточно до наступления заморозков выкопать 1–3 корневища и хранить их в погребе до желаемого срока. Корневища должны быть не моложе 3 лет.

Учитывая особенности роста этого растения для выгонки лучше использовать глубокую и достаточно вместительную емкость. Корневища высаживают в плодородный грунт,

так, чтобы до верхнего края емкости оставалось около 20 см. Свободное пространство заполняют плодородным грунтом. При комнатной температуре через 2 недели после посадки можно получить витаминную продукцию.

### Хранение

Спаржа – скоропортящийся продукт и ее следует использовать сразу после уборки. Побеги этой культуры можно сохранить не более 3 дней в холодильнике при температуре около 1°C. Срок хранения увеличивается почти в 5 раз, если молодые побеги хранить в вакуумной упаковке. Длительное хранение предусматривает замораживание. Для этого свежесобранные побеги моют, связывают в небольшие пучки, бланшируют в горячей воде 2–4 минуты, укладывают в пластмассовый контейнер или мешок и помещают в морозильную камеру.

### Использование

В медицинской практике используются корневища и молодые побеги. Препараты из растения назначают при неврозах, истерии, импотенции, тахикардии, гипертонической болезни и атеросклерозе.

В китайской народной медицине спаржа является популярным растением и рекомендуется при болезнях желудочно-кишечного тракта и печени, в качестве противовоспалительного улучшающего аппетит и пищеварение средства, при болезнях легких, коклюше, сахарном диабете, подагре, ревматизме и туберкулезе.

Основное достоинство препаратов из спаржи – их мочегонное и противовоспалительное действие. Растение широко применяют при заболеваниях почек, мочевого пузыря, предстательной железы, а также отеках вследствие сердечно-сосудистой и почечной недостаточности. Наружно употребляют при различных кожных заболеваниях.

**Приготовление:** 1 столовую ложку сырья настаивают в одном стакане кипятка (суточная доза).



Использование специальной техники для выращивания спаржи





## Кулинарные советы

Свежая спаржа почти не нуждается в обработке. Ножом снимают тонкий верхний слой, если он волокнистый, но в самой верхней части побега этого делать не приходится. Побеги связывают в пучок по 8–10 штук. Низ стебля варится дольше чем верхушка. Варят спаржу от 5 до 10 минут в подсоленной воде (если добавить столовую ложку сахара, аромат спаржи становится более интенсивным). Этот овощ нельзя переваривать. Извлеченную из кастрюли спаржу лучше затем опустить в воду со льдом. Тогда она сохраняет цвет и будет еще вкуснее. А можно и просто откинуть продукт на дуршлаг и ждать пока вода стечет.

Спаржу можно подвергать специальной сушке для приготовления спаржевого порошка. В китайско-японской кухне используют высоковитаминизированную пасту из спаржи.

Из спаржи готовят: супы, гарниры, даже десерты. После варки посыпают сухарями или манкой и слегка обжаривают в оливковом или сливочном масле, иногда просто едят с соусом.

### Для спаржи можно приготовить специальный соус.

Три желтка разогревают на паровой бане, непрерывно помешивая. Затем тонкой струйкой подливают к ним примерно 150 г растопленного сливочного масла. Добавляют чайную ложку лимонного сока, соль, немного помешав, снимают с огня.

Спаржу можно залить сметаной, смешанной с чесноком и зеленью (укроп, петрушка, базилик, чабер).

### Суп-пюре из спаржи.

Говорят, что такой суп подавали царице Египта Клеопатре.

Одна порция: куриный бульон 200 г, спаржа 70 г, лук репчатый 10 г, морковь 10 г, перец красный 10 г, сливки 20 г, чеснок и зелень по 2 г.

Спаржу варят в бульоне до готов-

ности. Отдельно пассируют овощи и протирают их сквозь частое сито. Затем все соединяют. Кипятят, не прерывно помешивая, еще 5–10 минут, добавляют соль, перец, чеснок и сливки. Такой суп лучше всего есть с гренками.

### Салат со спаржей и рисом.

Берут: 200 г яблок, 150 г майонеза, 150 г сладкого перца, 140 г риса, 80 г спаржи, перец черный молотый, соль. Отваривают рис и спаржу. Сладкий перец нарезают соломкой и запекают в духовке. Яблоки натирают на крупной терке. Все компоненты смешивают, добавив при этом соль и перец. Салат заправляют майонезом.

### Голливудский салат красоты.

Смесь сырой спаржи, петрушки и укропа. Употребляют по 1–2 столовой ложке натощак.

Сорта: Снежная головка, Ульманская, Венская, Аржантейльская ранняя, Аржантейльская поздняя, Урожайная, Слон, Исполинская, Ранняя желтая, Гигант, Старт и др.

## КСТАТИ...

*Начиная с 1970 г площади, на которых выращивается спаржа лекарственная, в мире постоянно растут. Если в 1970 г под культурой было занято более 294 тыс., то в 1980 г эта цифра составляла уже почти 360 тыс. га. В последующие двадцать лет площади увеличились более, чем в 3 раза, а в 2005 г культура возделывалась уже на площади около 1 млн.303 тыс. га, что почти в 5 раз больше по сравнению с 1970 г.*

*Начиная с 1961 г в числе лидеров по производству спаржи были Китай, США, Франция. Позже ситуация несколько изменилась. Уже в 1980 г Испания превосходила Францию по посевным площадям. А к 1990 г промышленные плантации в Испании занимали более 28 тыс. га, что в 2 раза больше, чем во Франции.*

*К 1995 г на мировой рынок активно пробивается Перу. В этот период под культурой было занято более 10 тыс. га, а к 2000 г площадь увеличилась в 2 раза.*

*По данным ФАО в 2005 г, в числе основных производителей это ценного диетического овоща, были Китай, США, Германия, Перу, Мексика, Испания, имеющие площади под культуру более 10 тыс.га.*

*Несмотря на скромные промышленные плантации этой культуры (2005 г – 100 га), наша ближайшая соседка Польша на первом месте в мире по урожайности спаржи. С 1га польские крестьяне получают до 250 центнеров.*

*Почвенно-климатические условия и культура земледелия позволяет выращивать спаржу в Республике Беларусь на промышленной основе.*