

Пряные овощи на вашем огороде



Шкляр А. П., кандидат сельскохозяйственных наук

Овощи - естественный и главный поставщик разнообразных витаминов, минеральных солей, органических кислот, ферментов, горечей, слизей, пектинов и клетчатки, пищевых волокон. В некоторых из них много белков, жиров и углеводов. Все пищевые вещества в овощах находятся в благоприятном для организма сочетании, а комбинирование их друг с другом позволяет сделать пищу еще более ценной. Использование овощей улучшает усвоение энергетически богатой пищи и способствует выведению из организма вредных веществ. Гармоничное питание с обязательным и регулярным использованием овощей обеспечивает устойчивую работоспособность внутренних органов и систем человека, способствует укреплению здоровья и высокой работоспособности.

Всеми этими полезными свойствами обладают только те овощи, которые выращены на принципах органического земледелия.

Любительское овощеводство сегодня приобретает новые черты. Современные дачные участки и усадьбы во многом ориентированы на создание комфортной среды, а не на ведение хозяйственной деятельности. Однако многие владельцы не отказываются от небольшого изюшка огорода.

Пряно-ароматические растения - прекрасный материал для создания оригинального огорода, обладающего декоративными и полезными качествами. Владельцы небольших участков являются собирателями, хранителями и распространителями видового разнообразия ценных растений. В нашей стране планируется до 2015 года довести количество видов культивируемых пряно-ароматических растений до 30, то в частных коллекциях некоторых огородников уже сегодня

выращивают 50 и более видов.

Большинство пряных трав способствуют лучшему пищеварению по той простой причине, что их аромат еще до принятия пищи способствует обильному выделению желудочного сока и слюны, что так необходимо для эффективного переваривания съдаемых продуктов.

Многие века самые ценные пряности ввозились из тропических стран. Родина большинства ароматических растений - муссонная Азия, справедливо названа первыми европейскими путешественниками «краем пряностей». В Европе ароматические продукты так высоко ценились, что за них платили золотом. Историки и географы утверждают, что, подобно тому, как пиратство в известной степени способствовало прогрессу судостроительства (пиратам нужны были самые быстрые суда), так и погоня за пряностями была основой географических открытий. Об огромной стоимости пряностей свидетельствует тот факт, что в 1499 году Васко да Гама из первого своего путешествия привез в Лиссабон значительное количество ароматических продуктов и выручил от их продажи в шесть раз больше денег, чем их было потрачено на всю экспедицию.

Людям малого и среднего достатка заморские пряности долгое время оставались недоступными, и параллельно с открытием новых земель переселялись и растения - заменители дорогостоящих пряностей, которые могли расти в новых условиях. В этом отношении страны Средиземноморья стали второй Индией.

Рута пахучая

Многолетний вечнозеленый полукустарник из семейства Рутовых - родом из Средиземноморья. Стебель прямостоячий, разветвленный, деревянистый, высотой 50-70 см. Листья черешковые, дважды или трижды перисторассеченные, сизо-зеленые. Цветки мелкие желтые, собраны в соцветие кисть. Семена бурого цвета. Масса 1000 семян 1,5-2 г. В наших условиях цветение наблюдается с июня по август. Семена созревают в сентябре - октябре. Сохраняют всхожесть 5-7 лет.

Рута - светолюбивое и засухоустойчивое растение. Больших требований к почвам не предъявляет. Достаточно хорошо растет как на легких супесчаных, так и на тяжелых суглинистых почвах. В почвенно-

климатических условиях Беларуси зимует достаточно хорошо, хотя и отмечаются случаи частичного подмерзания.

На одном месте может расти 5-7 и более лет. На участок, отведенный под это растение, следует с осени внести органические удобрения (3-4 кг/м кв.). Для получения экологической продукции навоз должен быть от здоровых животных, в рационе которых нет химических добавок.

Рута размножается семенами и вегетативно (делением куста). Семена можно сеять с апреля по июль, применяют и подзимний посев. Глубина заделки семян 2-3 см, ширина междурядий 70 см, расстояние между растениями в ряду 50 см. Для деления куста желательно использовать экземпляры не моложе 3 лет. Их выкапывают в апреле либо в октябре и в зависимости от величины куста делят на 2 - 3 части. При посадке в ямки вносят перегной и хорошо поливают.

К основным мероприятиям по уходу относятся: рыхление междурядий, подкормки, борьба с сорняками, удаление старых отмерших частей растений. В качестве подкормки в ранне-весенний период хорошо себя зарекомендовали разбавленные в 10 - 12 раз куриный либо кроличий помет. По мере роста растений, в период до начала массового цветения, в качестве подкормки можно использовать настои из сорняков, растительные остатки, экскременты животных, кухонные отходы, печную золу, сажа). Такой настой разбавляют 8-10 раз водой и поливают растения их расчета 0,5 - 1 л под куст.

В состав растения входят: эфирное масло, немного дубильных веществ, фуранокумарины, алкалоиды и гликозид рутин. Для использования сырья в качестве пряности надземную часть убирают до цветения.

Сушат в хорошо проветриваемом сухом помещении.

Свежие листья руты имеют сильный пряный аромат и пикантный с небольшой горечью вкус, их добавляют к рыбе, салатам ассорти, баранине, на яичные блюда и сыры.



После сушки растения теряют прежний аромат, приобретая цветочные тона, и аромат напоминает запах розы.

Размолотые в порошок листья руты прекрасная приправа к мясным, рыбным, овощным, грибным блюдам. Их даже добавляют в овощные соки и фруктовые напитки.

Рута находит широкое применение в научной и народной медицине. Ее применяют внутрь и наружно при ушибах, вывихах, растяжениях сухожилий, ревматизме и спазмах сосудов. Еще древние греки и римляне считали руту одним из лучших дезинфицирующих средств. Этим растением натирали тело, чтобы предохраниться от чумы, в период эпидемий ее жгли для дезинфекции помещений.

Содержащийся в растении рутин способствует укреплению стенок сосудов. Это растение эффективно при головокружениях, сердцебиении, болезненных менструациях, нервных заболеваниях, одышке, болях в животе, вывихах, растяжениях, припухлостях после ушибов и травм, частом мочеиспускании, водянке, ревматизме, эпилепсии, подагре и кожных заболеваниях.

Внутрь растение следует применять очень осторожно. В больших дозах оно ядовито. Если дозировка слишком высокая, наблюдаются нарушения деятельности желудочно-кишечного тракта, отечность языка и слюнотечение. При сборе травы следует защищать все части тела от прямого контакта с растением. Возможны сильные ожоги, сначала проявляющиеся в виде светлоржавчатых пятен, постепенно перерастающих в мокнущие волдыри.

Приготовление настоя: 1 чайную ложку сухих измельченных листьев заливают 2 стаканами холодной кипяченой воды, настаивают в закрытой фарфоровой (стеклянной) посуде 8 часов, процеживают. Принимают по 5 стакана 2 раза в день.

Сегодня рута ценится и за свои декоративные качества. Она довольно широко используется в создании бордюров и невысокой живой изгороди.

Чабер горный (чабер многолетний, зимний)

Многолетний полукустарник из семейства Яснотковых. Родом это растение из Средиземноморья. Стебли чабера горного достигают высоты 30-40 см, по всей длине они густо покрыты листочками длиной 1,5-3,0 см. У основания стебли одревесневают. Цветки мелкие,

светло-розовые, реже - белые с пурпурными пятнышками. Расположены на верхушках стеблей в кистевидных соцветиях. Чабер горный начинает отрастать со сходом снега. Цветение отмечено в июне - августе. Продолжительность цветения 40-50 дней. Семена созревают в сентябре - октябре. Масса 1000 семян около 0,2 г. В наших почвенно-климатических условиях растения практически ежегодно дают семена.



Растение светолюбиво. При затенении побеги истончаются, растение выглядит изнеженным. К почвам повышенных требований не предъявляет. Одинаково хорошо себя чувствует на тяжелых суглинках и на легких супесчаных и пойменных почвах. На одном месте может расти 5 и более лет, но считается, что лучшая продуктивность растений - до 5 лет. Растение холодостойкое, молодые побеги переносят длительные заморозки. Зимуют достаточно хорошо, но при отсутствии снежного покрова при температуре ниже минус 20 С имеет место частичное повреждение растений. Это происходит при отсутствии достаточного количества воды в осенний период. Если в сентябре влаги мало, растения следует усиленно поливать. Поливы не прекращают и в октябре, если он достаточно теплый и среднесуточные температуры состав-ляют не менее 10 С.

Участок, отведенный под чабер горный, перекапывают на глубину пахотного горизонта, вносят 3-4 кг/м кв. экологически чистого навоза или компоста. Размещают растения по схеме - 45x20 см. Если Вы приобрели семена этого растения, то желательно вырастить рассаду. К посеву семян приступают в первых числах апреля. Субстрат должен быть рыхлым (торф) в качестве емкости возьмите небольшую плошку высотой до 10 см. заполните ее субстратом так, чтобы до края осталось около 2 см, субстрат увлажните, семена равномерно распределите по поверхности и присыпьте их слегка увлажненной почвой. Емкость поместите в полиэтиленовый пакет (это сохранит влагу) и поставьте в теплое место (20-25 С). После появления всходов емкость следует вынуть из пакета и поставить на хорошо освещенное место. Следите за тем, чтобы почва не пересохла. При появлении 2-3 настоящих листьев растения распикируйте в небольшие

стаканчики. В середине - конце мая рассады будет готовы для посадки ее на постоянное место.

Растение можно успешно делить. Для этого выбирают экземпляры старше 5 лет. Выкапывают из почвы в апреле или октябре и делят. Из одного такого экземпляра можно получить 10 и более дочерних кустиков. В ямки вносят перегной, поливают и высаживают растения, заглубляя их ниже разветвлений на 15-10 см.

Чабер горный весьма декоративное растение и может использоваться в качестве бордюрного или в низкой миниатюрной живой изгороди. Кроме того, чабер горный прекрасно смотрится на альпийских горках и в декоративных контейнерах. Чабер горный хорошо поддается стрижке, и любители экзотики могут использовать его в создании бонсаи (миниатюрные растения в плошках). В период вегетации растения пропалывают, рыхлят, при необходимости поливают, подкармливают (как руту пахучую). Растение отзывчиво на подкормки органическими удобрениями. В мае месяце после отрастания растений хороший результат дает внесение птичьего помета, разбавленного 15 раз. Под каждый куст дают 1 л раствора. Осенью или рано весной удаляют сухие части растений. Если на участке легкие почвы, эту процедуру лучше отложить до весны, если же почвы тяжелые, этот вид ухода проводят осенью. Оставленные на зиму стебли будут способствовать задержанию снега, который при таянии пополнит запас влаги в почве.

Чабер горный - прекрасное пряное и лекарственное растение. Зелень этого растения содержит аскорбиновую кислоту, каротин, минеральные и органические вещества.

Молодую зелень используют как приправу к салатам, соусам, мясным блюдам, он хорошо сочетается с блюдами из рыбы и яиц. Если планируется использовать чабер горный в мариновании, консервировании и солении, а также в приготовлении различного рода напитков, уборку желательно проводить в начале цветения.

В медицине чабер горный применяется как успокаивающее средство. Отвар этого растения помогает при желудочно-кишечных заболеваниях. Свежие растертые листья прикладывают к отечным местам для снятия боли при пчелиных и комариных укусах.

Иссоп лекарственный

Многолетний полукустарник высотой до 50 см (в наших условиях) - один из представителей богатейшего на ароматические растения семейства Яснотковых. Растение имеет хорошо ветвящийся древеснеющий у основания стебель. Листья мелкие, 2-4 см длиной и до 0,5 см шириной, опушенные, расположены один против другого. Цветки могут быть фиолетовыми, розовыми, синими, реже белыми, и по 5-7 штук расположены у основания листьев. Семена мелкие, масса 1000 штук не превышает 1,0 - 1,3 г. Корень хорошо разветвленный и, как у всех кустарниковых пород, с возрастом становится деревянистым. Родиной иссопа лекарственного считается Средиземноморье.

Иссоп заслуживает того, чтобы обратить на него внимание. О древности и почитаемости этого растения свидетельствует тот факт, что оно сотни лет использовалось для очистки храмов, за что и получила название «святая трава». Эту траву евреи использовали в пищу на Пасху. Вероятнее всего, название растения произошло от еврейского «азоб» или «есоб», что в переводе означает «путь к жизни». Растение было весьма популярным, и за ним закрепилась слава защитника от злого глаза. Как лекарственное и пряное растение иссоп известен со времен Римской империи. Из заметок Плиния до наших дней дошли сведения о том, что в Риме в качестве кулинарных добавок широко использовали фенхель, руту, петрушку, мяту болотную, тимьян, укроп и иссоп.

Цветки иссопа довольно продолжительное время выделяют нектар. Но высокая оценка цветкам иссопа дана не только пчелами. В средневековой Англии вместе с тимьяном иссоп использовали в качестве парфюмерного средства. В эту же эпоху иссоп успешно применялся в качестве газонной культуры. Он прекрасно переносит подкашивание и после укуса выделяет приятный апельсиновый аромат. Кроме того, в те далекие времена растение успешно использовали в качестве дезодоранта. И вместе с мятой являлось лучшим средством для отпугивания блох. Около 1500 г. Томас Фромонд отмечал, что средневековые монахи широко использовали иссоп в кулинарии. Он особенно хорошо

сочетается с жирной пищей, рыбой, это незаменимый компонент в приготовлении соусов.

Иссоп фактически является панацеей при любых заболеваниях верхних дыхательных путей и легких.

Как все пряноароматические растения, иссоп лучше размещать на хорошо освещенном участке, который под эту культуру готовится с осени. Его перекапывают, вносят 2-3 кг навоза. Иссоп можно размножить семенами, делением куста (как чабер горный и руту пахучую). Размещают по схеме 50 x 50 см. Иссоп лекарственный хорошо смотрится в одиночных посадках, или в небольших группах, среди грядки лекарственных растений. Подходит в качестве контейнерной культуры. Контейнеры размещают на террасах, у беседок, при входе в дом.



В течение всего периода вегетации между рядами рыхлят, пропалывают. Со второго года жизни одновременно с весенним рыхлением иссоп подкармливают органическими удобрениями, настоем из растительных остатков. Иссоп убирают в фазу цветения. В этот период содержание эфирного масла в растении максимальное. Хороший урожай получают в течение 5-6 лет. В дальнейшем участок следует закладывать на новом месте.

Одного десятка растений будет вполне достаточно, чтобы обеспечить семью ценным сырьем зимой. При этом эти декоративные кустики могут быть размещены с учетом планировки территории на альпийской горке или в саду лекарственных растений.

Кроме того, иссоп хорошо смотрится в декоративных сосудах.

Срезанную массу сушат в темном хорошо проветриваемом помещении. Хранят в бумажных или холщовых мешках. Иссоп оказывает антисептическое, спазматическое, противовоспалительное, отхаркивающее и вяжущее действие. Обладает свойствами тонизировать центральную нервную систему. Используется при пониженном давлении, неврозах и анемии. Наиболее широко растение исполь-

зуют в народной медицине. Иссоп считается неплохим средством при бронхиальной астме, хронической депрессии, чрезмерной потливости.

Сироп от кашля, приготовленный из иссопа, находил широкое применение еще в античные времена как отхаркивающее и согревающее средство. Состав: 1 стакан меда, 1/4 стакана воды, 4 столовые ложки цветков или измельченных соцветий (2 столовые ложки высушенной и измельченной травы). Способ приготовления: разогреть мед в эмалированной посуде, медленно постоянно помешивая добавить воду, затем - иссоп. Во время кипения медового сиропа следует снимать пену. Он должен кипеть в закрытой крышечке емкости на медленном огне около получаса. После чего содержимое охладить, сироп процедить и перелить в банку.

В кулинарии применяется сушеная трава. Иссоп улучшает вкус блюд из фасоли, сои, гороха. Его добавляют в колбасы, овощные супы, к жареному мясу. Используют при солении маслин, огурцов и томатов. На Востоке иссоп добавляют во фруктовые напитки.

Иссоп лекарственный заслуживает того, чтобы на садовом участке ему выделили клочок земли. Кроме медицинского и кулинарного использования, растение, в сочетании с другими, может стать украшением участка.

Как типичные интродуценты (растения, проникшие на нашу территорию из других географических зон): рута пахучая, чабер горный, иссоп лекарственный признаны разнообразить агроэкосистемы. Пряные и ароматические растения привлекают пчел, а также природных врагов насекомых-вредителей. Сохраняя плодородие почвы, биологическое разнообразие владельцы дачных и приусадебных участков способствуют приобретению небольшими агроэкосистемами устойчивости.

В Республике Беларусь более 1,5 млн дачных, приусадебных участков и коллективных огородов. Это малые участки, однако они оказывают большое влияние на окружающую среду.