



ФАСОЛЬ

Фасоль — одна из ценнейших бобовых культур. Важнейший компонент ее зерна — белок (от 17 до 30%). По его количеству она приближается к мясу и превосходит рыбу. В свою очередь в состав белка входит около 30 аминокислот. Белок фасоли по содержанию аминокислот находится на уровне белка молока и мяса. В семенах и зеленых бобах содержится значительное количество витаминов: Е, В1, В2, В6, В9, каротин. Благоприятное соотношение натрия и калия в зернах фасоли способствует выводу из организма жидкости и оказывает разгрузочное действие на сердечно-сосудистую систему. При болезнях почек и сердца рекомендуют фасолевыми супы и чай из стручков фасоли. Чай особенно полезен больным сахарным диабетом.

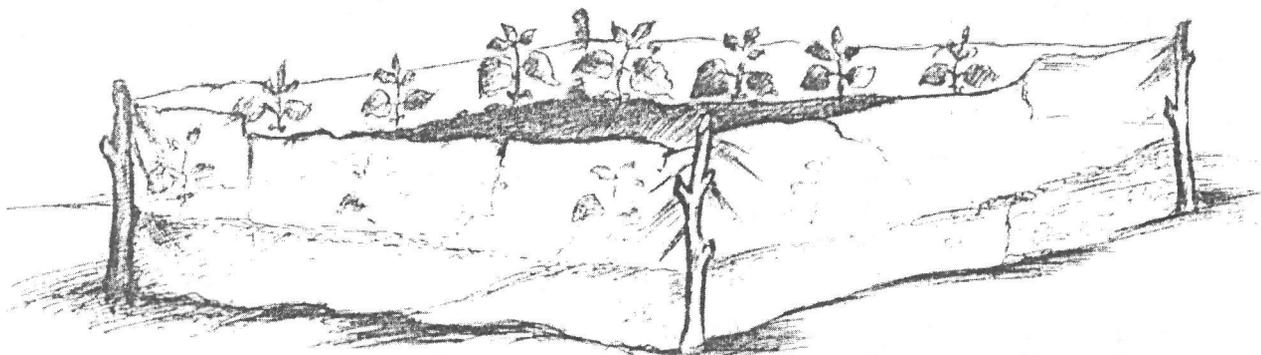
В культуре известна: фасоль обыкновенная; фасоль лимская (луновидная), возделываемая в тропической Азии, на юге Северной Америки, в Южной Африке, Европе; фасоль многоцветная (ярко-красная, турецкие бобы) с длинными вьющимися стеблями, белыми и огненно-красными цветками и очень крупными семенами, имеет декоративное значение, и лишь белоцветковые и белосемянные ее сорта считаются пищевыми. Иногда встречается и у наших овощеводов-любителей. Бобы сортов этого вида достигают длины до 30 см. Фасоль остролистная (тепари) была введена в культуру в Мексике более 5000 лет назад и сейчас возделывается в разных районах Америки. Фасоль золотистая (маш) получила распространение в Средней Азии. Из всех перечисленных видов на территории нашей республики возделывается в основном фасоль обыкновенная и несколько реже фасоль многоцветная.

По назначению различают фасоль зерновую и овощную. Такое разделение зависит от наличия в толще створок бобов слоя, который придает им жесткость и называется пергаментным. Если этот слой развивается рано и толщина его значительная, то такие сорта фасоли относятся к группе лущильных. В пищу у них используются вызревшие семена. Эти сорта зернового назначения. Если пергаментный слой не развит, то такие сорта относятся к группе сахарных, или спаржевых. Они то и являются овощными по назначению. В пищу используются зеленые бобы (лопатки) или же незрелые семена. Бобы сахарных сортов остаются нежными и непригодными в пищу до тех пор, пока в них не вызреют семена. Бобы этих сортов не растрескиваются и с трудом обмолачиваются. Из овощной фасоли готовят салаты: с помидорами, цветной капустой, петрушкой, сельдереем, пастернаком, а также вторые блюда с добавлением масла, яиц, соуса. Лопатки поджаривают на растительном масле, тушат.

Существует промежуточный тип — полусахарная фасоль, у которой пергаментный слой слабо- или позднеобразный. До огрубения плодов они могут использоваться в пищу.

Сорта зернового назначения (лущильные): Мотольская белая, Щедрая, Белорусская 288, Триумф лущильный. Полусахарные: Северная звезда 690, Широкостручная 92. Сахарные (спаржевые): Сакса без волокна 615, Зеленостручная 517, Триумф сахарный 764, Кустовая без волокна 85. В последнее время интерес к фасоли, особенно сахарной, вполне закономерен, вырос. Появилось много семян зарубежных фирм-производителей. С 1993 года в системе госсортоиспытания побывало более 15 сортов овощной фасоли. Среди них выделялись четыре — Ольга (Германия), Секунда, Рант (Россия), Хавская универсальная (Украина).

Фасоль — теплолюбивая культура. Семена прорастают при 8 — 10 градусах, но оптимальной для роста и развития считается — 20 — 25 градусов или среднесуточная температура не ниже 15 градусов. Фасоль не переносит заморозков. Вьющаяся фасоль более устойчива к ним, чем кустовая, так как растение расположено на высоте, где воздух, как правило, теплее, чем у поверхности почвы. Очень сильно от заморозков



эта культура страдает в низине (на торфяниках, на пойменных почвах), но даже после отмирания практически всех листьев точка роста остается живой и растение возобновляет рост. Защитить фасоль от вымерзания можно с помощью агротехнических приемов. В их числе размещение культуры на месте, смягчающем воздействие низких температур: у стены, лучше южной либо юго-восточной; между постройками, на высокой гряде, под малогабаритными пленочными укрытиями, в сосудах, у стен теплиц. На рис. 1 изображена высокая гряда, огражденная старой полиэтиленовой пленкой. Высота ее составляет 20 — 30 см. После вегетационного периода грунт, образующий гряду, равномерно распределяют по участку.

У фасоли корневая система развита хорошо. Этим объясняется ее засухоустойчивость, но в засушливые годы урожай этой культуры резко снижается. Потребность фасоли во влаге зависит от фазы развития. Особенно велика она в период прорастания, появления всходов, бутонизации, цветения, созревания. Недостаток влаги в почве в первую очередь сказывается на нижних листьях — они желтеют и засыхают. Если в период образования плодов у овощной фасоли наступает засуха, то бобы становятся мелкими и пергаментный слой (волокнистый слой в створках бобов) сильно утолщается, в результате бобы теряют пищевые качества.

Фасоль хорошо удается на всех типах почв, но не желательно размещать ее на тяжелых глинистых переувлажненных участках. Считается, что фасоль более требовательна к плодородию почвы, чем другие зерно-бобовые культуры. На приусадебном участке ее лучше размещать после картофеля, корнеплодов, томатов, огурцов. На прежнее место эта культура должна возвращаться не ранее, чем через 4 — 5 лет.

Фасоль отзывчива на внесение

органических удобрений совместно с минеральными. На 1 м² вносится 4 — 5 кг навоза, 15 — 20 г азотных удобрений, по 20 г фосфорных и калийных.

Анализ данных многочисленных опытов в разных регионах республики, проведенный П. М. Минюком показывает, что в южной агроклиматической зоне Беларуси (Брестская, Гомельская и небольшая часть Минской области) фасоль лучше всего сеять в конце первой или во второй декаде мая; в Центральной зоне (Гродненская, Могилевская области) — во второй, третьей декаде мая и в северной (Витебская и северо-западная часть Минской области) — в последней пятидневке мая.

Фасоль сеют широкорядным способом с шириной междурядья 45 — 60 см и расстоянием между семенами 5 — 8 см. Для вьющейся фасоли позже устанавливают опоры. Непосредственно перед посевом лунки (рядки) хорошо увлажняют. Глубина заделки семян 4 — 5 см.

Для получения ранней продукции фасоль можно выращивать рассадным способом, в дополнение к этому использовать малогабаритные пленочные укрытия. Этот прием весьма эффективен в годы с неблагоприятными климатическими условиями. Посев семян для получения рассады проводят в конце апреля в торфяные поляе или полиэтиленовые горшочки. В БелНИИ овощеводства хорошие результаты получены при выращивании рассады в пластиковых кассетах. В конце мая — начале июня рассаду высаживают на постоянное место с междурядьями 45 см и расстоянием между растениями 15 — 20 см. Если применить малогабаритные пленочные укрытия, то рассаду следует высаживать в двадцатых числах мая, посев семян за месяц до этого срока.

Уход за фасолью заключается в рыхлении междурядий, которое желательно проводить после дождя или полива, и окучивании. Важно

также своевременно вести борьбу с сорняками.

К уборке сахарных сортов приступают, когда бобы разламываются легко, образуя ровный сочный излом; если боб ломается с трудом, как сахарный, его использовать не стоит. Молодые лопатки — скоропортящийся продукт. Через 2 — 3 суток они становятся вялыми, теряют свою привлекательность, а вкусовые качества ухудшаются. Зерновую фасоль убирают, когда созреет более половины бобов, расположенных в нижней и средней части растения. Кустовые сорта созревают сравнительно равномерно, и с ними нет больших хлопот. К моменту уборки листья у них осыпаются.

БЛЮДА ИЗ ФАСОЛИ

Паштет из фасоли. Замочить на ночь стакан фасоли. Сварить до готовности. Мелко нарезать 1 — 2 зубка чеснока и растереть их с солью, добавить 2 — 3 чайные ложки растительного масла. Фасоль растолочь и смешать с чесноком.

Фасоль отварная (молдавская кухня). Взять 2 стакана, фасоли, 1 луковицу, 1 корнеплод петрушки (100 — 150 г листьев), 1 морковь, 1 корень сельдерея (100 — 150 г листьев). Фасоль промыть, залить водой на 10 — 15 часов, воду слить, снова промыть, залить водой в объеме размокшей фасоли и варить на медленном огне пока вся вода не выкипит. Посолить, когда фасоль станет мягкой, варить еще минут 10, следя за тем, чтобы фасоль не разварилась. Одновременно отваривают лук, петрушку, сельдерей, морковь. После чего все обжаривают на растительном масле.

Котлеты из фасоли. Отваривают 500 г фасоли, затем еще горячую протирают через сито; 2 — 3 клубня картофеля отваривают и протирают, 1 луковицу мелко нарезают и обжаривают в жиру. Все смешивают, добавляя 1 яйцо, соль, перец. Из полученной массы формируют котлеты, которые панируют сухарями и жарят.

Александр Шкляров,
кандидат сельскохозяйственных наук
Рисунки **Андрея Левчика**