

Июльская жара

С июлем связывают ожидание некоего затишья в бурной садово-огородной деятельности: посадки в такую жару обычно не делают, а время сбора основного урожая еще впереди. И все-таки с затишьем что-то не очень получается. Начнем с огорода.

Сбор раннего картофеля уже начался, и достаточно активный. Надеюсь, вы посадили такие сорта, как Тимо и Каратоп? Они уже должны полностью созреть, а вот более поздние сорта в это время находятся в стадии активного образования клубней. Несмотря на то, что картошка пришла с юга, она не любит перегрева корневой зоны. Есть три основных способа спасти ее от этого.

Первый — побелка: готовится очень жидкий раствор мела, которым поливают откосы гребней и нижние листья. Способ хороший, но побелка продержится только до первого дождя; поэтому применяют этот способ преимущественно в тех местах, где июльские дожди редки.

Второй способ: нарезать из картона (можно набрать ненужных упаковочных коробок) полосы шириной около 30 см (такова примерная высота гребня) и уложить их на откосы гребней. Это достаточно трудоемкая операция, но даст она многое: вы затените корневую систему; защитите гребни от иссушения (наоборот, под картоном будет образовываться конденсат); привлечете дождевых червей (они очень любят прятаться под всем, что брошено на землю). В бороздах тоже хорошо бы что-нибудь положить (лучше всего скошенную траву) — это тоже задержит влагу. Не поливать же картошку!

Третий способ — самый простой: перестаньте пропалывать картошку, пусть зарастает сорняками. Ботва в это время у картошки уже мощная, да и корневая система

тоже, — ни один сорняк с ней не справится. А вот затенить почву, разрыхлить ее и удержать воду (то, что нам и нужно) сорнякам вполне по силам. Особенно хороши в этой

роли лебеда и мокрица; если бы их не было, надо было бы их придумать.

Как быть с колорадским жуком? Применять химические средства борьбы с ним уже поздно, да и не хочется на своем участке. Так что придется дважды на дню отправляться на охоту по картофельным рядам, — если только вы предусмотрительно не обзавелись трансгенной картошкой. Представляю себе возмущенные лица некоторых читателей: «Генномодифицированные продукты! Какой ужас!». Попробуем разобраться спокойно.

В медицине генномодифицированные препараты применяются уже много лет, и весьма успешно. Так, продуктами генной инженерии (точнее, микробиологического синтеза) являются миокальцик (синтетический аналог гормона кальцитонина, усиливающего отложение кальция в кости) и человеческий инсулин. Это практически единственный путь получения в достаточных количествах лекарственных препаратов, представляющих собой белки. Ген человека, ответственный за синтез инсулина, или ген лосося, ответственный за синтез кальцитонина, вводятся в геном бактерии, которая и начинает их производить.

Подобные препараты давно применяются и в сельском хозяйстве. Обычный аргумент противников трансгенных продуктов состоит в том, что неизвестно, как чужой ген поведет себя в нашем организме. При этом забывают одну деталь: попадает-то он в пищеварительный тракт. Размеры гена (фрагмента гигантской молекулы ДНК) не позволяют ему просто так всосаться в кровь — он должен быть разрушен пищеварительными ферментами до составных частей, которые едины что у нас, что у бактерий.

Теоретические выкладки, впрочем, могут оказаться недостаточными, нужны жесткие экспериментальные доказательства безвредности трансгенных культур. Их добывают соответствующие научные организации, у нас, в частности, — НИИ питания Российской Академии медицинских наук. Одиннадцать культур уже выдержали проверку, в том числе картофель, кукуруза и соя.

Но вернемся на наш участок. Конец июля — время повторных посадок растений короткого дня и зеленных культур с короткими сроками вегетации. Можно посадить репу, редьку, редиску, повторить посев салатов.

Несколько слов о капусте. Китайскую и пекинскую капусту часто путают. А это два разных вида. Пекинская образует вытянутые плотные кочаны, а *китайская* — высокие розетки листьев с развитыми че-



40 дней вы получите хороший салатный урожай. Обе капусты требовательны к почве; они влаголюбивы, а вот ветров не переносят.



Обязательно посейте огуречную траву (*бораго*). В сентябре она вам пригодится: ее нежные листья (к сожалению, они быстро грубеют) с действительно огуречным ароматом просто великолепны в салатах. Она выручает больных язвенной болезнью 12-перстной кишки: при этом заболевании многие не переносят свежих огурцов, а бораго их заменит.

Кстати, об огурцах: в конце июля можно попробовать провести их омоложение. Уберите с плети боковые побеги и листья, оставив только верхушку. Уложите плеть на грядку и засыпьте ее хорошим перегноем, оставив на поверхности только верхушку. Полейте корневином, стимулирующим развитие корней. Плеть укоренится, и верхушка начнет расти как молодая.



Если сумеете найти семена, посеять спаржевый салат *уй-сун*. У самых ранних его сортов срок вегетации около 40 дней, у поздних — около 100 дней. Для летних посадок годятся только ранние сорта. У этого салата сначала едят листья, а позже стебли, очень напоминающие по вкусу спаржу (которую большинство из нас не пробовало).

Теперь о *дайконе*. Мы эту культуру знаем мало. У японцев триста способов использования дайкона, а у нас — два-три. Внешне дайкон похож на редьку, но лишен ее острого вкуса; он очень нежный. Нет у дайкона и сильного редечного запаха, который не все любят. У многих людей редька вызывает метеоризм, а дайкон этого неприятного свойства лишен.

Едят и молодые листья, и корнеплоды дайкона — как в свежем виде, так и солеными, маринованными и квашеными. Овощ не только вкусен, но и полезен: для сердечников он хорош как источник калия, а для

растущих детей и женщин старше тридцати — кальция. Кроме того, в нем много пектинов, пищевых волокон. Они стимулируют работу нижних отделов кишечника и способст-



вуют выведению из организма холестерина и пищевых жиров. А если у кого-то камни в желчном пузыре или почках, дайкон должен войти в его постоянный рацион: это одно из немногих растений с выраженным литолитическим (камнерастворяющим) действием.

Основные сорта: Клык слона, Миноваси, Саша. Клык слона — на самом деле не совсем дайкон, а гибрид дайкона и китайской редьки. Поэтому он острее на вкус. Корнеплод этого растения достигает 20 см в длину; следовательно, глубина плодородного слоя почвы должна быть не меньше. У Миноваси также вытянутый плод, заглубленный в почву до половины. Этот сорт сажать весной просто бессмысленно (он весь уйдет в цвет), только в конце июля. Он также требует глубоко обработанной плодородной почвы, хорошо растет на легких почвах. На тяжелых глинистых почвах лучше идет сорт Саша — с округлыми корнеплодами, расположенными над поверхностью почвы. Очень нежен на вкус.

Если на вашем участке есть вечные сырые места, то посеять на них *эруку* (ее семена продаются под названиями индау, эрука лесная, эрука салатная, рокет-салат). У эруки очень специфический резковатый вкус и запах грецкого ореха. Ее стебли



обычно добавляют в острые соусы, а нежные листья — в салаты с сыром.

Два слова в заключение. Июльские посадки хороши еще и тем, что особой спешки, как во время весенних воскресных налетов на участок, сейчас нет, да и юных помощников можно привлекать к работам.

Д. Сумароков

О лопухе



Видов лопухов несколько, но различить их сможет только искусственный ботаник. Незначительно различается и применение разных видов в медицине, а кулинарное употребление их вообще одинаково; поэтому будем использовать здесь его «собираемый образ».

Корни лопуха богаты инулином — углеводом, очень полезным для больных сахарным диабетом. Из корней лопуха можно готовить, не добавляя сахар, диетическое варенье или повидло. Их отвар уменьшает дозу необходимого инсулина, увеличивая количество гликогена в печени.

Отвар корней лопуха на воде обладает мочегонным действием и способствует удалению фосфатных камней из почек. Отвар корней лопуха на молоке (1:10) используют при различных кожных высыпаниях, в том числе при экссудативном диатезе. Из него же делают компрессы при различных суставных болях. Можно также использовать для компрессов свежие листья, прикладывая их к больному месту нижней стороной. Они помогают и при подагрическом артрите.

Корни лопуха входят составной частью в различные желчегонные сборы и используют для удаления желчных камней. Настой листьев лопуха используют при

экземе, лишаях, гнойных язвах. При этих же заболеваниях рекомендуются ванны из корней лопуха. Сухие корни заливают водой (50:1000), кипятят полчаса, отвар процеживают, корни отжимают. Ванны принимают ежевечерне в течение двух недель. Кашицу из листьев лопуха используют для лечения кожных опухолей.

Мелко резанные высушенные корни лопуха заливают оливковым маслом и греют на водяной бане при 50 градусах два часа. Затем укутывают и держат так сутки — получается знаменитое репейное масло.

От лечения пора переходить к питанию.

Если вы любите экстравагантные поступки, можете устроить вечеринку, на которой все блюда будут из лопуха. К столу вместо хлеба подавайте лепешки из теста, сделанного из смеси ржаной (можно и пшеничной) муки и фарша из корней лопуха (8:2).

Для начала салаты. Обдайте кипятком молодые листья, обсушите, мелко порежьте, добавьте в равных пропорциях зеленый лук, черемшу, немного тертой редьки (дайкона или хрена) и заправьте все это смесью растительного масла, яблочного уксуса и горчицы. Другой салат: добавьте к лопуху измельченные листья подорожника, щавеля или кислицы, рубленое яйцо и кусочки обжаренной курицы, заправив все это соевым соусом.

Пора переходить к горячему. Сварите обычный картофельный суп с рисом или перловкой и за 15 минут до готовности заправьте его рублеными листьями лопуха и пассированным луком. Можно добавить в него поре из тушеных в масле других сорняков (крапивы, одуванчика, сныти, щавеля). Есть чисто сорняковый вариант, не отягощенный картош-

кой и крупами. Мелко нарежьте подготовленные и предварительно слегка обжаренные корни лопуха и кипрея. Когда суп из них закипит, добавьте в него нашинкованные листья лопуха, крапивы и сныти. Подавать суп лучше холодным с яйцом и сметаной.

С супом покончено. Пришел черед корней, порезанных кружочками и запеченных в духовке.

Но вкуснее получится, если корни отварить в слегка подсоленной воде, очистить от кожицы и обжарить в растительном масле, добавив к ним в последний момент мелко рубленую обжаренную свинину и соевый соус (или острый томатный). Для контраста с грубоватыми корнями приготовьте стебли лопуха по-корейски. Молодые цветоносы очищают от шкурки, ночь вымачивают и жарят в растительном масле с большим количеством лука. Все это сдабривают красным перцем и толченым чесноком. Все эти блюда не только вкусны, но и полезны, а для больных сахарным диабетом просто незаменимы.

Какой же стол без пирогов! Вот и начинка для них. Очищенные, отваренные и измельченные корни смешивают (2:1) с щавелем и зеленым луком; можно добавить рис и рубленое яйцо. Корни очень вкусны в смеси с грибами: осенью — с опятами, а весной — со сморчками. (Эта смесь, кстати, может не только служить начинкой, но и быть отдельным блюдом.)

Запить этот ужин просто необходимо кофе из корней. Очищенные корни высушить в духовке до побурения, а затем размолоть в кофемолке. Заваривают 2 чайные ложки на стакан. К кофе — повидло: возьмите 1 л воды, добавьте в него 50 г уксусной эссенции и 1 кг фарша из корней лопуха, варите все это два часа.