

ВО САДУ И В ОГОРОДЕ

...чтобы труд был в радость,
а урожай богатым!

№2 (404) январь 2017 г.

Читайте в этом номере:

РОДНИК ЗДОРОВЬЯ

На Руси исстари говорили: «В овоще силы велики». И действительно, продукты с огорода питательны и целебны, им место на столе круглый год.

Овощи содержат легко усвояемые углеводы и белки, жизненно необходимые

витамины и органические кислоты, ферменты и фитонциды, минеральные соли и вкусовые ароматические вещества. Разнообразен мир овощных растений. Только в наших огородах их насчитывается десятки видов, а в пределах вида множество сортов, капуста сопутствует человеку пять тысячелетий и по справедливости считается одним из самых полезных овощей. А кто не любит квашеной капусты. Помимо углеводов в капусте присутствует благотворная для кишечника клетчатка. Капуста – обладательница минеральных солей, среди которых особенно ценны соли калия.

Калий помогает работе сердца. Представлены в кочанах и такие элементы таблицы Менделеева как фосфор, кальций, марганец, магний и железо. Они необходимы для нормального состава крови. А витамины? Недаром это понятие включает слово «жизнь». Когда к концу зимы количество витаминов в пище уменьшается, выручает капуста. Главный витамин – аскорбиновая кислота (витамин С) сохраняется в квашеной капусте так же, как в свежем кочане.

Весьма полезен сок свежей **белокочанной капусты**. Готовят сок перед употреблением. Целебной силой сок обладает благодаря витамину U. Полезен и сок квашеной капусты. В нём сохранены витамины и другие полезные вещества.

Очень полезна **цветная капуста**. Клеточная структура этого овоща так тонка, что цветная капуста усваивается лучше, чем другие

капусты.

Кто не знает родственницу капусты **редьку**? Она тоже служит людям не одно тысячелетие. И о целебных свойствах редьки известно давно. Это лекарство с грядки употребляли в основном с мёдом.



Любят редьку и в наше время, ведь она богата витаминами, минеральными солями, клетчаткой и сахарами, хотя и горькая из-за эфирных масел. Особенно ценен в овоще фермент холин, сдерживающий рост холестерина в крови. В



народе овощ этот издавна употребляли для возбуждения аппетита и улучшения пищеварения.

Брюква – надёжный источник витамина С, особенно зимой и ранней весной. Установлено, что витамин С в этом овоще почти не разрушается при варке и зимнем хранении. К тому же растение это неприхотливое и хорошо удаётся даже в прохладные годы.

Неиссякаемый родник здоровья – **морковь**. С

древнейших времён её применяли при лечении ран и ожогов, благотворное влияние она оказывает на кровь. Раньше так и говорили: «От моркови больше крови». И сейчас морковный сок полезен при малокровии и упадке сил. Помогает он и при авитаминозах. Морковь обостряет и улучшает зрение, ведь это природная кубышка витаминов, среди которых каротин (провитамин А). А этот, витамин, как известно, называют ещё витамином красоты. Без него невозможна красивая кожа.

Есть в огородной аптеке и такое живое лекар-



ство как **лук**. В давние времена не зря говорили: «Лук – от семи недуг». Именно этот овощ, как и его родственник – чеснок, источает летучие вещества и фитонциды, от которых гибнут возбудители болезней. Помимо фитонцидов, в луке имеется каротин, витамин С, другие витамины, минеральные соли и сахара. К тому же лук знаменит своими эфирными маслами. Именно они придают ему острый вкус и луковый запах. Эти масла обладают очистительным действием, возбуждают аппетит. При ангине полезно вдыхать луковый запах.

Самый обыкновенный **огурец** на девяносто процентов состоит из воды. Но это же не обыкновенная водопроводная вода. В огурце содержатся пектиновые вещества, которые

КУЛЬТУРА НОМЕРА: БОБЫ



ТРЕБОВАНИЯ ТОМАТОВ



ОТЧЁТ О РАБОТЕ за 2016 г ПО ШУШЕНСКОМУ ГСУ



В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ:

- КУЛЬТУРА НОМЕРА:
ФОРЗИЦИЯ
- САЖАЕМ РОЗЫ
- ВРЕДИТЕЛИ КОРНЕПЛОДОВ

КОЛОНКА РЕДАКТОРА

Уважаемый читатель! Самое простое и безопасное бактерицидное средство для обеззараживания семян – сок алоэ. Он же и отличный биостимулятор роста. Листья алоэ предварительно выдерживают 5-6 дней в холодильнике при температуре +2°C. Семена держат в соке сутки, затем их промывают и высушивают.

Семена можно обработать также настоем древесной золы. Для этого в 1 л тёплой воды настаивают 2 ст.л. золы в течение суток, периодически перемешивая. Семена в марлевых мешочках помещают в настой на 3 часа. Затем их промывают и сушат.

С уважением, гл. редактор

