

20 ноября Вторник

1

05.00 Телеканал «Доброе утро»
09.00 Новости
09.05 Контрольная закупка
09.35 Женский журнал
09.45 Жить здорово! (12+)

18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
18.50 Давай пожемнись! (16+)
19.50 Пусть говорят (16+)

РОССИЯ 1

05.00 Утро России
05.05, 05.35, 06.05, 06.35, 07.05, 07.35, 08.05, 08.35 Вести-Урал. Утро

15.45 Т/с «Кровинушка»
16.45 Вести. Дежурная часть
17.00 Вести
17.30 Вести-Урал

НТВ

05.55 НТВ утром
08.35 Т/с «Возвращение Мухомора» (16+)
09.30 Обзор. Чрезвычайное происшествие

17.40 Говорим и показываем (16+)
18.30 Обзор. Чрезвычайное происшествие
19.00 Сегодня

ОТВ

06.00 События. Итоги (16+)
06.20 События. Акцент (16+)
06.35 Патрульный участок (16+)

15.10 Комедия «КОРОЛЕВСТВО ПОЛНОЙ ЛУНЫ» (16+)
17.00 События. Каждый час
17.05 Т/с «Аврора» (16+)

РОССИЯ К

06.30 Евроньюс
10.00 Наблюдатель
11.15 Т/с «Жизнь Клима Самгина»

18.35 Д/ф «Тайная жизнь льда»
19.30 Новости культуры
19.45 Главная роль

4

04.45 Т/с «Детективное агентство «Лунный свет» (16+)
06.20 Новости. Итоги дня (16+)

14.55 Прогноз погоды (0+)
15.00 Проверка слуха (16+)
16.10 Мультфильмы

РОССИЯ 24

04.30 Вести
04.35 Интервью
05.00 Вести
05.20 Экономика
05.30 Вести
05.40 Спорт

перец

06.00 Мультфильмы
08.00 Полное утро (0+)
08.30 Обзор бытовых техники (0+)

ЦЕНТР Ц

06.00 Настроение
08.35 Киноповесть «СЛУЧАЙ НА ШАХТЕ «Восемь» (6+)

5

06.00 Live in Tele club (16+)
06.30 Вуз news (16+)

ТВ 3

06.00 Мультфильмы
07.15 Т/с «Говорящая с призраками» (12+)

РЕН

05.00 М/с «Шоу Луни Тюнз» (6+)
05.30 По закону (16+)

10 РОССИЯ 2

07.00 Новости. Екатеринбург (16+)
07.25, 08.35, 08.55, 19.25, 19.55 Прогноз погоды

41

06.30 Одна за всех (16+)
06.55 Погода (6+)

5

07.00 М/с «Как говорил Джинджер» (12+)

5

06.00 Сейчас
06.10 Д/ф «Черные фараоны» (12+)

5

00.00, 14.00, 16.00, 18.00, 20.00 «Новости телекомпании «Союз» (0+)

5

07.00 «Мансарда» (Панорама). Информационно-развлекательная программа (на татарском языке) 6+

ТНВ

07.00 «Мансарда» (Панорама). Информационно-развлекательная программа (на татарском языке) 6+



СЕЯТЕЛЬ

Его величество сельдерей

Советы специалиста – огородникам впрок

Михаил ЦИУНЬЕЛ, кандидат сельскохозяйственных наук

Сельдерей известен человечеству ещё со времён древних греков. В те времена его использовали для украшения жилищ, а венки из листьев сельдерея надевали по праздникам.

Ценность сельдерея заключается в его питательных и лечебных свойствах. Своеобразный аромат и вкус обусловлены содержанием в корнях и листьях большого количества различных эфирных масел, которые стимулируют и улучшают обмен веществ в организме.

Но не всем садоводам удаётся его вырастить. Просто надо знать некоторые особенности этой культуры. Сельдерей – культура медленнорастущая. От посева до появления всходов проходит 10-14 дней, и то при оптимальной температуре +25-27 градусов и достаточном увлажнении.

Если хотите крупные, как в супермаркете, корнеплоды, их надо выращивать через рассаду, высевая семена 15-20 марта в ящики с почвенной смесью. Для посева почва должна быть достаточно увлажнена.

Некоторые овощеводы сажают растения гуще и на этом прогорают, получая чл и больше количество, но меньших по размеру корнеплодов. При посадке главное не засыпать точку роста, чтобы не загубить растения.

Уход за высаженной рассадой заключается в своевременных прополках, а если надо, поливах и подкормках. Необходимо помнить, что сельдерей выносит большое количество кальция, практически на уровне основных элементов питания.

Уборку корневого сельдерея его подкапывают, чтобы легче было вытащить из почвы. Попытка его выдернуть часто заканчивается обрывом листьев. Урожай отряхивают, листья убирают: также обрезают корешки в нижней части корнеплода, но оставляют один-два сантиметра, чтобы лучше хранился.

Урожай можно хранить в подвале, холодильники в полиэтиленовых полупрозрачных пакетах, чтобы они не пересыхали и не задолжались. Оптимальная температура +1 – 3 градуса. При более высокой температуре происходит быстрое отращивание листьев и увядание корнеплодов.

Листья сельдерея можно высушить или заморозить. А можно даже высадить корень в горшок и поставить на окошко, чтобы в течение зимы к вашему столу всегда была ароматная целебная зелень.

Одна сплошная польза

Сельдерей дарит нам энергию, но не калории: калорийность сельдерея – 18 ккал на 100 граммов. Более того, это растение имеет «отрицательную калорийность» – при его употреблении организм получает калорий меньше, чем затрачивает на усвоение.

Есть сельдерей можно целиком: корень чаще всего варится или запекается, стебли употребляют в сыром виде либо тушат или жарят, листья – используют как зелень, семена – в приправах. Из него готовят салаты, он хорошо сочетается с любым мясом, рыбой, морепродуктами и грибами.

Регулярное употребление сельдерея оказывает очищающее, омолаживающее и общеукрепляющее воздействие на организм. Он полезен при усталости, повышает тонус, увеличивает работоспособность, успокаивает нервы и улучшает сон.

Когда звенит будильник, первым просыпается желание его разбить, а потом уже я.