

ЗАГОТОВКА СЕМЯН 08.09.2016 г.	ИЗЛИШКИ УРОЖАЯ 16.09.2016 г.	ПОДГОТОВКА К ЗИМЕ 22.09.2016 г.	КОМНАТНЫЕ РАСТЕНИЯ 29.09.2016 г.	УДОБСТВА НА ДАЧЕ 06.10.2016 г.	УРАЛЬСКАЯ СЕЛЕКЦИЯ 13.10.2016 г.	САД НА ПОДОКОННИКЕ
---	--	---	--	--	--	---------------------------

Вечно зелёные...

Елена АБРАМОВА

Говорят, в городской квартире на подоконнике, кроме цветов, можно выращивать даже экзотические фрукты. Но проще всего там вырастить салат, сельдерей, петрушку, мяту и другую богатую витаминами зелень. Она будет не только напоминать о лете, но и служить полезной добавкой к обеду.

Проще всего на зиму в обычные цветочные горшки посадить корни сельдерея и петрушки. Это можно сделать прямо с осени. Но если вы считаете, что свежие витамины будут вам нужны ближе к Новому году, корни надо положить в нижний ящик холодильника и посадить примерно в ноябре, – рассказал «ОГ» кандидат сельскохозяйственных наук, доцент кафедры овощеводства и плодородия Уральского государственного аграрного университета Александр Юрин.

Он отметил, что такие растения не требуют особого ухода, их достаточно просто поливать. Частота полива зависит от условий в квартире. Если зелень растёт рядом с батареей, поливать придётся чаще.

Сельдерей и петрушку, а также салат, шпинат, мяту, базилик и рукколу можно сажать семенами, но тогда уро-

жая придётся ждать гораздо дольше. По словам Александра Юрина, для таких целей подойдёт любая земля, в том числе и та, в которую сажают комнатные цветы. А некоторые неприхотливые растения, например, руккола или кресс-салат, смогут расти даже в опилках. Предварительно замачивать семена не обязательно, они и так прорастут.

– Как быстро появятся всходы, зависит от качества семян и от самой культуры. Руккола, например, как правило, прорастает на пятый день. Ждать, когда прорастёт петрушка, придётся гораздо дольше. Если зелень растёт в опилках, её нужно будет поливать азотными удобрениями: достаточно чайную ложку удобрения растворить в пяти литрах воды. Если она растёт в земле, ей и так хватает питательных веществ, поэтому поливать её можно просто водой, – пояснил наш собеседник.

Если будет недостаточное света, растения превратятся в хилые, тонкие стебельки, тянущиеся к солнцу. Чтобы этого не произошло, необходимо подсветка.

– Можно приспособить обычную настольную лампу и в пасмурные дни включать её на целый день, – советует Александр Юрин.



У окна можно и рассаду разместить, и целую композицию выстроить – скромный аналог зимнему саду



Огород на подоконнике

Настоящий садовод и зимой без дела не останется

Станислав БОГОМОЛОВ

Подоконник – вполне подходящая площадка для овощей. Многолетние овощи можно поселить в деревянные ящики, домашние огурцы лучше растут на шпалерах, а листовые растения – на подвесных полках. Выбрав подходящую тару и соорудив оптимальную конструкцию, нужно предусмотреть ещё несколько моментов.

ТАРА. В качестве тары можно использовать обычные деревянные ящики из еловых или сосновых досок (благодаря смоле они дольше не гниют) толщиной около 20 мм, высотой 120–150 мм. Длина ящиков должна быть короче длины подоконника, чтобы было пространство для манёв-

ра. Ставить их нужно на поддоны, поскольку на дне деревянных ящиков будут отверстия для стока воды. С наружной стороны поперёк дна стоит прибить планки, чтобы ящик не прилегал плотно к поддону, иначе он, как говорят, быстро сопреет.

Не хочется или нет возможности возиться с деревом – возьмите пластмассовые ящики, сейчас в магазинах они есть на любой цвет и вкус. Лучше брать ящики повыше, так как на дно нужно будет насыпать дренаж из песка или гравия слоем 50 мм. Можно использовать и старые добрые гончарные горшки, в которых благодаря пористой структуре лишняя вода не застаивается и испаряется.

СВЕТ. Летом растениям хватает естественного сол-

нечного света. А вот с осени пора добавлять искусственного освещения. Лучше всего подойдут люминесцентные лампы дневного или белого света из расчёта 120–300 Вт на один квадратный метр. Поскольку лампы дают мало тепла, их можно размещать близко к растениям. Чтобы они развивались равномерно, лампы следует периодически переставлять. Включать свет растениям нужно ежедневно часов на 6–8, но не больше 30 суток в общей сложности.

ВЛАЖНОСТЬ. Для поддержания влажности можно время от времени проветривать помещения, где находятся растения, а рядом с ними ставить ёмкость с мокрым песком или водой. Кроме того, растения на подоконни-

ке нужно опрыскивать водой утром и в обед (весной, летом) или только в обед (осенью, зимой).

ЗЕМЛЯ. Огородная или полевая земля в чистом виде для растений на подоконнике не подойдёт, так как после полива питательные вещества из неё будут вымываться, а сама почва сильно уплотнится. Свежий торф тоже не годится – в нём есть токсичные для растений вещества. Лучше всего использовать смесь из огородной, полевой или дерновой земли с перегноем, торфом и компостом. Но для каждого овощного растения предпочтителен грунт определённого состава, поэтому лучше купить в специализированном магазине готовую грунтовую смесь.



Душистая зелень, выращенная на подоконнике, станет прекрасной витаминной добавкой к вашему столу

К Новому году будут свои огурцы и помидоры

Татьяна СОКОЛОВА

Помидоры, огурцы, перцы с куста и прямо на стол – такое возможно не только летом на даче. Выращивают эти овощи и в квартире, конечно, в меньшем количестве, чем в теплице, но лакомиться хватит.

Пригелись под лампами

Основное условие ухода за помидорами, огурцами и перцами дома, чтобы они приносили плоды – это дополнительное подсвечивание фитолампами с октября по февраль. Солнечного света им будет недостаточно, даже если окна находятся на южной или юго-западной стороне.

– Можно использовать лампы с высоким давлением, которые способны давать излучение 15–20 тысяч люкс. Или купить современные светодиодные фитолампы. Они хорошо освещают, но при этом мало расходуют энергии, – рассказала Анна Юрина, профессор Уральского государственного аграрного университета, доктор сельскохозяйственных наук.

В этом случае место расположения вашей домашней грядки не имеет значения: лампы можно повесить где угодно. Анна Юрина даже советует выбирать для этого кладовку, чтобы свет над

огурцами, помидорами и перцами не мешал ни вам, ни соседям.

Похрустим огурчиком?

Огурцы – самые тепло- и светлюбивые из этих трёх овощных культур. Им требуется 16–17 часов дополнительного подсвечивания фитолампами, а также температура в помещении не менее 25 градусов и отсутствие сквозняков.

Для посадки в домашних условиях подойдут сорта огурцов, не требующих опыления, так называемые партенокарпические. К ним можно отнести, например, сорта «Раиса», «Трибовчанка» и «Джуджия».

Сначала стоит подготовить рассаду – так же как и для теплицы, высадить пророщенные семена в небольшие ёмкости. А дней через 30 уже пересадить в керамические, деревянные или пластиковые горшки диаметром не менее 20 сантиметров.

– Грунт для высадки рассады можно привезти с дачи. В таком случае его нужно несколько раз пролить кипятком, чтобы обеззаразить, – рассказывает Анна Юрина. – Сегодня также популярна гидропоника, то есть использование искусственной среды без почвы. Это может быть минеральная вата, гравий, керамзит.

При своевременном поливе и еженедельной подкормке первые огурчики появятся через 60 дней. Подождать ещё 10 суток, можно начинать их пробовать.

– В начале года я купила семена специальных комнатных огурцов, посадила, через полтора-два месяца они заплодоносили, – рассказывает режиссёрка Татьяна Осипова. – С куста высотой 30 сантиметров 30 можно было снять около пяти огурчиков длиной 10–15 сантиметров. При этом никакого особого ухода не было: я и посадила их не в специальную землю, а в горшок, оставшийся от погибшего цветка... Летом эти же огурцы высила в теплицу – они и там дали неплохой урожай.

Домашние черри

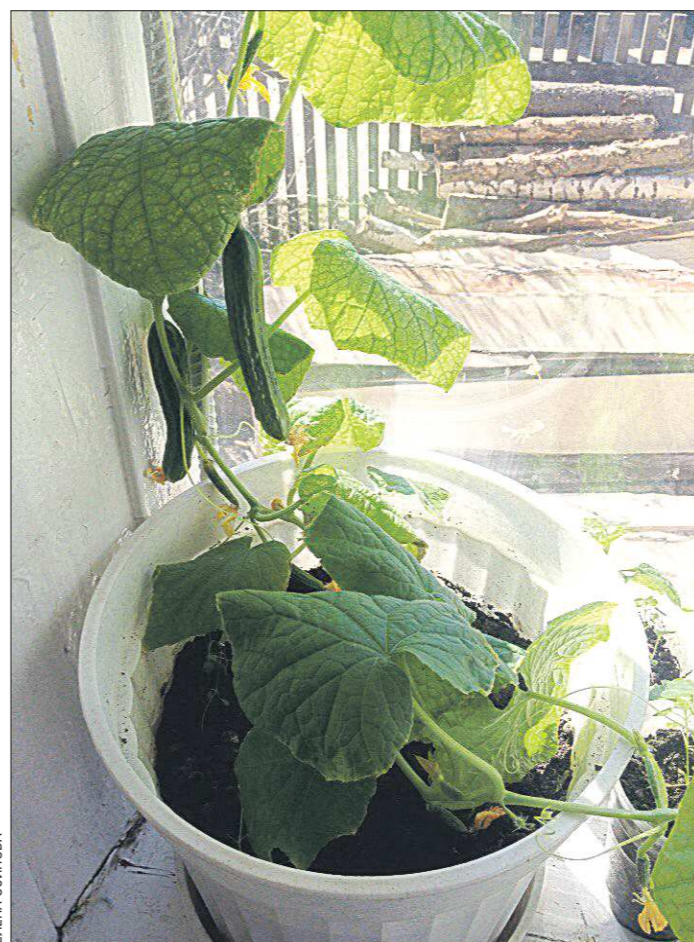
На помидорах завязи образуются чуть позже – через 80–100 дней. Условия для этой овощной культуры нужны такие же, как и для огурцов, единственное отличие – придётся иногда проветривать помещение. Выбрать сорт томатов для выращивания в квартире просто: на пакете с семенами должно быть указано, что растение скороплодное и низкорослое. Популярны сорта «Японский комнатный», «Балконное чудо», «Балкон Елоу», «Пиноккио», «F1 Балконный красный».

Перцы-«долгожители»

Сладкий перец многие садоводы в конце сезона пересаживают из теплицы в горшочки и увозят домой. Дело в том, что это растение – многолетнее, но морозы пережить не может. Дома без фитоламп оно, скорее всего, «заснёт» на какой-то период, то есть пе-

рестанет приносить плоды. Ну а если использовать лампы, на взрослом растении свежие перчики появятся меньше чем через месяц.

Любители остренького садят на подоконнике комнатный перец сортов «Бабье лето», «Огонёк», «Алладин».



ЕЛЕНА СОКОЛОВА

В квартире можно вырастить огурчики весом по 200–300 граммов, а в некоторых случаях и до килограмма

В растениях с подоконника столько же витаминов, сколько и в тех, что выращены в открытом грунте

Кто-то из уральцев, очень может быть, уже заскучал по нежной зелени молодого лука и чеснока. Перо луковички трудно выращивать и в домашних условиях.

– Лук и чеснок приятно выращивать на подоконнике ближе к весне, когда они начинают проклевываться, а то и пускать корешки даже в условиях хранения, – рассказывает преподаватель Горьковского детского экологического центра, инженер ботанического сада УрО РАН Ольга Добровольская. – Однако они способны давать полезную зелень и осенью, и зимой.

Не стоит думать, будто у «осеннего» пера, выращенного у окна, меньше витаминов и полезных веществ. Их количество в зелени от времени года совсем не зависит.

– Значение имеют лишь удобрения и состав грунта, на котором всходит растение, – объясняет Добровольская. – Другое дело, что от недостатка освещения всходы могут чрезмерно вытянуться.

Чтобы лакомиться зелёным луком и чесноком всю осень и зиму, по мере выращивания их перьев в грунт надо подсаживать новые луковички, а старые выдёргивать из земли. Лук и чеснок сажают в не очень глубокие кашпо или контейнеры, не забывая поливать при подсыхании: лук любит влажную почву, чеснок – лишь немного посуше.

Лариса ХАЙДАРШИНА

ВОПРОС-ОТВЕТ

Как вырастить элитную пряность?

Наша читательница из Екатеринбурга Елена Халуева интересуется, как приготовить в домашних условиях пророщенные семена – сейчас этот деликатес стал популярной приправой. Кроме того, многие едят пророщенные семена разных растений в качестве витаминов.

Отвечает Александр Юрин, кандидат сельскохозяйственных наук, доцент кафедры овощеводства и плодородия Уральского государственного аграрного университета: – В качестве приправы действительно часто используют пророщенные семена рукколы. Надо положить семена в какую-то ёмкость и залить на несколько часов тёплой водой, затем воду слить, а семена положить в мокрую марлю. Дней через пять появятся проростки. Когда ростки достигнут 3–5 сантиметров, их можно употреблять в пищу. Ростки рукколы считаются элитной пряностью и используются в ресторанах в качестве приправы к мясным блюдам и салатам. Таким же способом можно прорастить, например, зёрна пшеницы. Пророщенные зёрна пшеницы не только богаты различными витаминами и минералами, но и обладают целебными свойствами.

Записала Елена АБРАМОВА

Препаратов с кальцием много, а Горный кальций – один!

Кальций + витамин D₃ + горное мумие

Горный кальций D₃ полностью восполняет дефицит кальция в организме за счет сочетания в 1 таблетке кальция, витамина D₃ и алтайского мумие¹.

Горный кальций D₃ способствует:

- лучшему усвоению кальция
- укреплению костей, волос, ногтей, зубов
- снижению риска возникновения травм
- более быстрому восстановлению костной ткани при травмах

Горный кальций Эвалар – чтобы кости стали крепче гор!

Произведено Эвалар: выгодная цена, высокое качество по стандарту GMP!²

Спрашивайте в аптеках!

«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный)

www.avalor.ru

Заказывайте на сайте apteka.ru с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку.

1 В рамках рекомендаций по применению (суточный прием – по 2 таблетки 2 раза в день). 2 Сертификат GMP №С0170889-03, NSF International (США). БАД. Реклама. 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар». ОГРН 1022200553760