



«Музыкальная Дача»

Дачный сезон – это всегда масса забот, приятные хлопоты и, конечно, мысли о будущем обильном и, главное, полезном урожае. Помните, что ни на одном рынке и ни в одном магазине вы не найдете такого разнообразия сортов овощей, которое можете вырастить своими руками на собственном огороде: будь то несколько грядок или большой участок с теплицами.

А поднять настроение и «боевой» дух при работе на огороде всегда поможет музыка – любимые хиты российских исполнителей. Именно поэтому Агрофирма «СеДеК» в год своего 20-летия стала официальным партнером концерта «Disco Дача», организованном радиостанцией «Радио Дача».

Агрофирма «СеДеК» и «Радио Дача» желают вам хорошего настроения, вдохновения и диковинных, обильных урожаев.

От «мотыльков» до «аллигаторов»

Мини-корнишоны

Сын Полка F1, Филиппок F1, Мотылёк F1, Бойскаут F1, Крошка сын F1, Сахарный малыш F1 – это удивительные огурцы с «мини-атюрными» названиями. Селекционное отличие этих сортов в том, что даже при длине 2 см они «полненькие», красивые и вкусные – настоящие «сахарные малыши». Пикули (2–4 см) вы можете консервировать в «майонезной» банке ёмкостью 200 мл (до 120 штук на банку!). Мини-корнишончики длиной 4–6 см – в банке 250 мл, 6–8 см – в полулитровой таре. Они хорошо солятся, мякоть становится очень хрустящей. За столом они обычно съедаются незаметно, как семечки. А чтобы получить конвейер из мини-корнишонов и корнишонов, нужно своевременно собирать урожай. За один раз вы можете собрать до 90 огурчиков с одного растения!

Огурцы-«аллигаторы»

Длинные (30–45 см) огурцы с крупными пупырешками Аллигатор F1, Хрустящий аллигатор F1, серия Китайский устойчивый F1,



Аллигатор F1

Змей искуитель F1 – это одни из самых ароматных и сочных огурцов. Мякоть на срезе плотная, без пустот и очень сочная: разрежете огурец и увидите, как из мякоти сок потечет. И если корнишоны часто непредвиденно имеют горечь во вкусе, то с «аллигатором» этого не случится – он всегда сладкий. При приготовлении салата яркий огуречный аромат распространяется по всему дому и собирает семью за столом.

А какие из «аллигаторов» получаются заготовки! Огурцы можно разрезать поперёк, ровняя по высоте банки, а можно нарезать их на 10–15 небольших бочонков. Попробуйте приготовить огурцы «быстрого посола»: нарезанные кольцами «аллигаторы» солят в течение суток в простом целлофановом пакете вместе с зеленью. Это очень вкусно, и, главное, даже летом можно поставить на стол свежие соления из только что полученного урожая.

Гибриды этого вида отличаются высокой выносливостью к неблагоприятным условиям и слабой освещенности. Они подходят для выращивания в открытом (на шпалерах) и защищенном грунте. Когда Аллигатор F1 находится в пике плодоношения, то на одном растении на главном стебле можно увидеть одновременно 6–8 крупных компактно расположенных плодов и столько же небольших зеленцов. Порой дачники не знают, что делать с полученным обильным урожаем! С одного растения за сезон можно



Мини-корнишоны

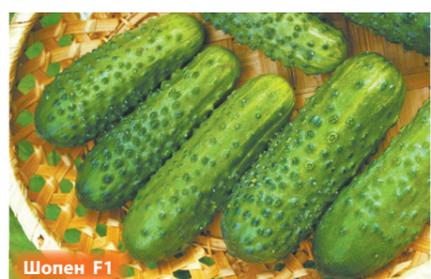
собрать до 20 кг плодов! Из опыта агрофирмы «СеДеК»: когда мы выращиваем в отдельной теплице огурцы «на еду», мы высаживаем несколько сортов в одинаковом количестве. И при этом впечатление такое, что «аллигаторов» посажено в 2–3 раза больше, чем других сортов. В основном только они и поступают на стол, остальные только дополняют урожай. И обратите внимание: когда другие сорта прекращают плодоношение, «аллигатор» продолжает давать урожай. Плодоносят они очень компактно, на основном стебле. Урожай виден сразу. Кроме того, плоды не перерастают, что очень удобно для дачников, редко приезжающих на свой участок. Если корнишон, перерастая, начинает желтеть, «толстеть» и терять вкус, то аллигатор долго сохраняет товарный вид на плети и растет разве что в длину.

Эти гибриды скороспелые (25–30 дней от всходов до сбора). Их можно собрать несколько раз за сезон. Например, мы в агрофирме «СеДеК» проводим первый посев в марте, и уже в майские праздники в теплице висят по несколько длинных плодов на растении. Последний посев можно проводить в августе, чтобы как можно дольше быть со своим урожаем суперсладких огурцов.

Вечная классика. «Музыкальные» огурцы

С каждым годом все больше возрастает значение огородных участков как источника получения собственной экологически чистой овощной продукции. Как бы ни росли цены, как бы ни менялась ситуация на рынке, огородник всегда будет с урожаем и даже сможет обеспечить себя питанием на год вперед. И каждому огороднику под силу стать на своем огороде не только «рабочим», но и своего рода музыкантом, подбирая, как ноты, разные сорта даже самых простых и любимых культур. Представляем вашему вниманию серию «музыкальных» огурцов, носящие имена классиков: Шопен F1, Бетховен F1, Моцарт F1 и Сальери F1, Мендельсон F1, Вивальди F1, а также Музыкальные пальчики F1 и Пальцы Паганини F1. Чем они хороши?

Эти гибриды станут вашим вдохновением на всех этапах выращивания, так как не создадут никаких проблем. Рассадка отличается интенсивным и равномерным ростом, дает мощный, «жирный» лист. После высадки в теплицу растение отлично приживается и отличается высокой устойчивостью к болезням,

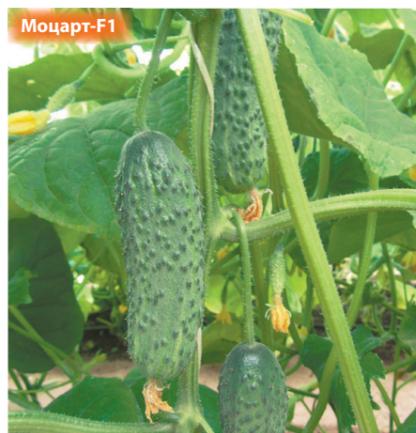


Шопен F1

таким как мучнистая роса, кладоспориоз, корневые гнили, и перепадам температуры и холоду, а также теневыносливостью. «Музыкальные» гибриды «держат» лист дольше многих других сортов и гибридов, выглядят сильными и здоровыми. Все они – партенокарпика с преимущественно или 100% женским типом цветения, то есть не требуют опыления и могут выращиваться хоть в теплице, хоть на балконе или лоджии. Но стоит отметить, что в теплице они, конечно, раскроют свой потенциал в полной мере.

Особенно интересны плоды этих гибридов. Они имеют плотную темно-зеленую кожицу, которая помогает плодам долго не портиться. Отличное подспорье для дачника «выходного дня»: собрать урожай в выходные и хранить его в своем городском холодильнике на протяжении долгого времени. Причем это никак не отражается на вкусе плодов: без горечи, они сочные, с легкой сладостью во вкусе, очень ароматные. Да и для тех, кто хочет урожай не только съесть, но и продать, эти огурцы будут очень полезны: плоды можно перевозить на большие расстояния без потери их качества, даже если дорога будет сильно бугристой. Темно-зеленые, выровненные огурчики – этот товар всегда оценивался по достоинству покупателями, поэтому и спрос на них быстро окупит все затраты. Кроме того, благодаря высокой устойчивости к недостатку света, эти огурцы можно выращивать в продленном обороте, продлевая и сезон продаж.

И выбрав разные виды для своей теплицы, вы можете создать непрерывный огуречный конвейер. Так, например, Шопен F1, Бетхо-



Моцарт-F1

вен F1, Моцарт F1 и Сальери F1 – огурцы корнишонного типа, пожалуй, самого распространенного на огородах нашей страны: крупно- и частобугорчатые, длиной 11–13 см. Основное предназначение этих плодов – консервация и бочковой посол: плоды не теряют насыщенный, однородный темно-зеленый цвет в банке и, главное, не образуют пустот и отлично хрустят. Шопен F1, Моцарт F1 и Сальери F1 более ранние, начинают плодоношение через 43–45 дней после всходов и дают удивительно обильный урожай – 17–26 кг/м²!

Для приготовления салатов и малосола больше подойдет Мендельсон F1, Музыкальные пальчики F1, Пальцы Паганини F1. Их «рубашка», или кожица, отличается более редким расположением бугорков, а мякоть более сладкая.

Ну а для салатов оставьте гибрид Вивальди F1. Это типичный огурец салатного типа: гладкий, полностью без бугорков, длиной аж до 25 см, очень сочный, ароматный и сладкий. Ни для какого вида заготовок они точно не подойдут из-за отсутствия бугорков, через которые пряный рассол проникает к центру плода, зато любой салат эти плоды украсят своим вкусом и ароматом.

Выращиваем огурцы на балконе, подоконнике или террасе

Согласитесь, весной салатные огурцы идут на ура, поэтому все больше людей хотят вырастить собственные огурчики на балконе, террасе, лоджии или на окне. Однако для этой цели подходят далеко не все сорта, а исключительно партенокарпические, теневыносливые и устойчивые к перепадам температур. Эти качества присущи огурцам салатного типа Окно-балконный F1, а также Подарок Востока F1, Мустафа F1. Сами названия последних говорят о большой популярности огурцов этого типа в странах Азии, где их добавляют в самые разные блюда и даже подают как десерт. В период массового плодоношения на одном растении практически одновременно формируется 15–25 красивых однотипных гладких, блестящих огурчиков длиной до 18 см, без горечи во вкусе.

В Европе «салатные» огурцы тоже популярны, но они, в отличие от «азиатских», имеют крупные и редкие бугорки. Среди таких огурцов «окно-балконного» типа можно выделить гибрид с говорящим названием Весенний каприз F1. Он дает плоды длиной до 20 см, очень ароматные, сочные, с тонкой нежной кожицей. Гибриды, носящие женские, по-настоящему аристократичные и царские имена. Екатерина F1 и Елизавета F1 дают более удлиненные плоды (до 25–30 см), однако при выращивании на окне их лучше собирать в размере 10–12 см. Все эти гибриды не требуют опыления, что обеспечивает им длительный период плодоношения как в теплице, так и на балконе или подоконнике.

Всё полезное —



Генеральный директор
Агрофирмы «СеДеК»
Сергей ДУБИНИН

Я настоящий фанатик здорового образа жизни (ЗОЖ), поэтому к выбору еды отношусь очень ответственно.

Когда-то я был эпикурейцем, ни в чем себе не отказывал и постепенно «нагулял» 40 лишних килограммов. При росте 186 см я имел 120 кг живого веса. После 40 лет начались проблемы со здоровьем (обычные при наличии лишнего веса), и я решил взяться за ум.

Первые мои действия были «половинчатыми», с маленькими отказами, поэтому и результаты были минимальными. Я перестал набирать вес, но сбрасывать его получалось плохо. Я сбросил всего 2 кг. Только в 48 лет я взялся за себя основательно и стал фанатом ЗОЖ. Мне удалось сбросить 44 кг и установить вес 76 кг. Я избавился от многих хронических заболеваний. Если раньше, бывало, верхнее давление подходило к 200 и даже зашкаливало, то теперь практически всегда оно от 115 до 130. Нормализовались пульс, уровень сахара в крови, холестерин. Формат нашей газеты не позволяет рассказать всю историю, но я подробно описываю ее на своем сайте www.DubininSergey.ru.

К своему большому удивлению я понял, что **крепкое здоровье не стоит больших денег, оно обходится дешево, так как заключается не в затратах, а в отказах. Надо научиться сдерживать «себя любимого» и обходиться малым. Но полезным.**

Сейчас из продуктов животного происхождения я ем только рыбу. И только в субботу или в воскресенье. Покупаю только морскую рыбу. Летом вылавливаю карпа в своем пруду. Никогда не покупаю карпа и другую искусственно выращенную рыбу в магазине. Я не хочу вместе с мясом рыбы есть антибиотики. По этой же причине не ем колбасу, сосиски и большинство других продуктов, содержащих многочисленные консерванты, подсластители, красители, усилители вкуса. К тому же они и гораздо дороже. Для меня важнее всего здоровье и правильность продукта, а не цена. Но мой выбор сделан и в том, и в другом.

И вот уже 9 лет я **не ем по понедельникам и пятницам**. Часто не ем и по средам. В остальные едовые дни недели питаюсь продуктами, 70-80% которых выращены на своем огороде и в своем саду, это натуральные растительные продукты.

ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ КОКТЕЙЛЬ

В моем саду одних только яблонь более 300 молодых деревьев, более чем 70 сортов, от ранних до поздних. В чистоте и в качестве плодов, выращенных в нашем саду, я уверен, а вот уверенности в магазинной продукции нет. Так, например, прошлой зимой 3 яблока, купленных в разных магазинах, положили на окно в теплой ванной комнате. Эти яблоки пролежали 4 месяца, лишь немного сморщившись. Чем они обрабатывались? А может быть, они вообще генномодифицированные? Яблоки, выращенные в саду «СеДеК», нам удается сохранить до февраля – начала марта в хранилище.

В моем меню яблоки – одни из ведущих продуктов. На лето, осень и первую половину зимы хватает своих яблочных разных сроков созревания и хранения. Весь урожай съесть невозможно, продажей яблочек ни я, ни моя фирма не занимается. Что делать с лишним урожаем? Выбрасывать? Конечно, нет! Все яблоки, которые не можем съесть семей или сохранить, я сушу, раскладывая нарезанные плоды на банные поло-

ки. Сушеные яблоки складываем в стеклянные банки. В 2014 году насушили около 100 литров банок. Всю зиму, весну и часть лета сушеные плоды заменяют натуральные. Они же заменяют мне десерт за чайным столом. И очень полезно, и очень дешево. Сушеные яблоки ставят на стол и во время офисных переговоров. Многие партнеры предпочитают их конфетам и другим чайным прелестям, вкусным, но, увы, бесполезным.

У меня в огороде ничего не пропадает, как это происходит у многих огородников. Сложно съесть, например, всю смородину и вишню при большом урожае. А варенье в нашем доме идет на стол редко. Что делать? Все ягоды, которые не съедаем летом, мы пускаем в заморозку. И дешево, и чрезвычайно полезно! Смородины черной и красной, земляники мелкоплодной и крупноплодной, вишни, крыжовника и других ягод хватает до нового урожая.

Очень хороши ремонтантные сорта крупноплодной земляники



Иришка F1, Лизонька F1, Сашенька F1. Они дают крупную и очень ароматную ягоду, массой до 25 г. И, конечно, с тяжелым сердцем отправляем ее в заморозку, но всё же урожай позволяет и летом ей насытиться сполна – каждое растение дает до 2 кг ягод!

Нашей семье очень нравится и замороженный физалис. И овощной, и земляничный. Зеленые плоды идут в соленую консервацию, а желтые, белые, бежевые – в джем и варенье, но в большем объеме – в заморозку. Земляничный физалис весь идет в джемы и заморозку. Очень вкусно! Даже названия у этих сортов такие, что слюнки текут: **Ананасный, Джемовый, Мармеладный.**



Иришка F1. До 2 кг вкуснейших ягод с растения!



Цветной картофель богат антиоксидантами, помогает в борьбе с онкологией и больше не является редкостью – его можно вырастить на своем огороде!

ЕШЬ КАРТОФЕЛЬ И... ХУДЕЙ!

Мне очень повезло – мое дело, мой бизнес сильно способствуют правильному питанию. В моем распоряжении самый большой огород в России, размером 40 га. Это опытный участок агрофирмы «СеДеК», где ежегодно проходят испытания более 2000 сортов овощей и цветов, где имеется большой фруктово-ягодный сад, на котором только молодых яблонь более 300 деревьев. У меня есть возможность возмочьность есть сотни сортов овощей с самыми разными характеристиками и полезными свойствами.

Среди более чем 100 сортов картофеля имеются не только редкие сейчас, но когда-то очень популярные **Чутунка** и **Синеглазка**,

но и сверхвостребованные у дорогих ресторанов и магазинов за диетические и целебные свойства сорта с цветной мякотью (красной, мраморной, фиолетовой): **Красень, Гурман, Майами, Синева** и другие. В большом количестве мы их пока производить не можем, но на мой стол и на стол хороших знакомых, заинтересованных в правильном питании, эти сорта попадают.

Хороши они тем, что содержат огромное количество антиоксидантов, которые являются великолепной профилактикой и онкологических, и сердечных заболеваний. В моем меню цветные сорта картофеля входят не только в отварном виде в мундире, но

и в сыром виде в салатах. Кто-то считает, что картофель – вредный для диеты продукт. Я не согласен с этим. Правильные сорта картофеля в правильной кулинарии не только в меру калорийны, но и чрезвычайно полезны. Иногда добавляю в блюдо из картофеля не больше чайной ложки нерафинированного растительного масла: оливкового, подсолнечного или горчичного.

Конечно, если вы будете есть высококрахмалистые сорта картофеля в жареном виде, то ничего кроме, вреда и дополнительной жировой прослойки, своему организму не дадите. Я жареный картофель не ем уже много лет.

Дёшево!

Ваш собственный огород – это кладёз витаминов и «таблеток» самого широкого профиля с отсутствием противопоказаний. Фасоль, горох, орехи, грибы обеспечивают достаточное количество белков; жиры даст нерафинированное растительное масло (оливковое, подсолнечное, горчичное, льняное), в небольшом количестве добавляемое в салаты. А углеводы, клетчатку, витамины, антиоксиданты в изобилии вам дадут овощи, фрукты, ягоды. Они защитят Вас от онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний, от гипертонии и диабета. Искусственные витамины, эта активно рекламируемая химия, бесполезны. Забудьте про них. Ваши витамины и Ваши таблетки растут на Вашем огороде.

И стоят они совсем недорого. Цена их – ваш труд, ваше время, небольшие затраты на семена и разовые затраты на морозильные камеры и хранилища. Шести соток огорода вполне достаточно, чтобы обеспечить себя и свою семью на всю зиму. Надо только продумать посадку, правильно ухаживать за садом и огородом и правильно заготавливать выращенное. А денег для всего этого много не надо!

КОРЕЙСКАЯ «ДИЕТА»: дешево и полезно

Недавно я был в рабочей командировке в Южной Корее. Со своими партнерами по бизнесу я побывал не только в Сеуле, но и в самом южном месте страны, на острове Чеджу. На острове первым местом, где мы могли отобедать, была буддийская «столовая».

В этом заведении и повара, и обслуживающие люди одеты в строгие буддийские одежды. У женщин нет никакой косметики. Перед входом мы сняли обувь. Обслуживающий персонал тоже был без обуви. Для туристов в заведении стоял специальный высокий стол. Местные жители сидели за низкими столами, прямо на полу, вытянув ноги.

Еда в этой «столовой» была еще более постной, чем у постящихся в России. На столе стояли только сезонные овощи, не было ни фруктов, ни грибов. Я узнал, что буддисты не едят чеснок и лук. Тем не менее я получил от экзотической для меня еды большое удовольствие. В ноябре на сезонном столе были картофель, батат, ямс, дайкон, капуста, кольраби, лотос, водоросли. Были и корейские щи (у них было, конечно, другое название) и кимчи (квашеная пекинская капуста), и лепешки местной рецептуры. А пили чай из листьев лотоса. По вкусу он напоминал кипяток с семенами фенхеля.

На улице перед столовой на специальных противнях сушились нарезанные кружочками дайкон, батат, ямс, кольраби и другие



овощи. Мне приходилось и ранее быть в буддийских ресторанах в Китае, Японии и даже в Европе. Но, пожалуй, только здесь была по-настоящему буддийская еда, приготовленная по самым жестким правилам религии.

Несмотря на большую простоту еды, все блюда были вкусными. Только в конце я узнал, что буддисты почти не используют соль. Используют только морскую соль в минимальном количестве для квашения овощей. Оказалось, что и в нашей еде соль была только в блюдах с квашеной капустой. А я, любитель соленого, этого даже не заметил. Щи из капусты, водорослей, местных трав содержали лишь крупинки морской соли.

Идеальная, здоровая еда обошлась нашей компании из четырех человек в 40\$. По 10\$ на человека. Здоровая еда – недорогая еда.



О ПОЛЬЗЕ СВЕЖЕВЫЖАТЫХ СОКОВ

Я во все едовые дни обязательно выпиваю полстакана сока из сырого картофеля с фиолетовой мякотью (Гурман, Майами, Ночка). Доказана польза картофельного сока для организма: ранозаживляющее действие, понижение давления, прекращение боли в желудке и другие. А фиолетовый картофель к тому же особенно богат антиоксидантами. После картофельного сока я выпиваю стакан сока из тыквы, моркови и яблока, которые добавляют витаминов и антиоксидантов. Членом семьи я так и говорю: «Выпью стакан антиоксидантов!»



Свёкла **Матрона СеДеК** – крупная, сочная, с тёмно-багровой мякотью. Идеальна для любых блюд!

Морковь на огороде и в подвале есть круглогодично, тыква отлично хранится и хорошо замораживается, поэтому тоже есть всегда, как и тыквенные семечки.

Особенно вкусные соки получаются при использовании сортов моркови с повышенным содержанием бета-каротина. Это раннеспелые сорта **Дуняша** и **Хруста**, среднеспелые – **Долянка**, **Крестьянка** и **Китайская красавица**, поздний сорт **Кардинал**. Всё это плоды удлиненной конической или усеченно-конической формы, с маленькой сердцевинкой и большим количеством очень вкусной, ярко-оранжевой мякоти. Посадив сорта разного срока созревания, вы устроите на своем огороде настоящий «огородный конвейер» – корнеплоды будут созревать постепенно, продлевая для вас период получения урожая. Но особенно хороша морковь тем, что при раннем посеве семян вы уже в июне будете иметь первые, пусть и небольшие, но всё же урожаи полезной продукции. Захотели угостить ребёнка сладкой, хрустящей, витаминной морковкой в начале лета – выкопайте небольшой, худенький, не менее полезный овощ. Вы можете хоть каждый день проредивать зреющие корнеплоды и добавлять их во все любимые лет-



Морковь **Крестьянка**. Дает дружный урожай красно-оранжевых плодов, длиной до 24 см, с высоким содержанием бета-каротина.

ние блюда. Для получения ранних корнеплодов семена нужно сеять в тот период, когда почва еще влажная – семена моркови считаются туговсхожими, и, попадая в сухую почву, они могут просто не взойти. Грядку с высеванными семенами надо обязательно накрыть пленкой или нетканым материалом, чтобы защитить от корки и помочь семенам дружно взойти. А для хранения корнеплодов морковь высаживают в первой-второй декаде июня. При летней посадке не давайте моркови перезревать и растрескиваться, ведь она пойдет на хранение.

ВЫРАСТИШЬ КАПУСТУ – В ЗАКРОМАХ НЕ БУДЕТ ПУСТО

Цветная капуста, брокколи очень вкусны и полезны. Пищевые волокна положительно влияют на работу пищеварительной системы. А калий помогает поддерживать в норме кровяное давление. В цветной капусте больше витамина С и белка, чем в капусте белокочанной, много витамина РР, А, группы В, а также жизненно необходимых микроэлементов. А низкая калорийность (всего 30 ккал на 100 г) позволяет не ограничивать количество этих продуктов в рационе. На мой взгляд, низкая калорийность продукта при высокой его

полезности – очень важные составляющие диеты. Такие продукты позволяют скорее заполнить желудок и насытиться. Обычно человек съедает определенный объем пищи. И лучше, если этот объем будет витаминным и малокалорийным.

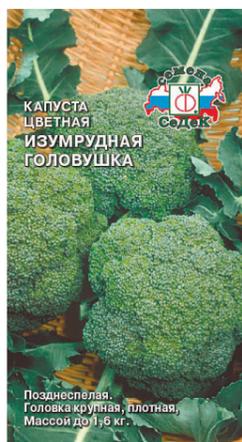
Но особенность этих культур в том, что часто все головки созревают одновременно. Все не съешь. Что делать?

Во-первых, сажать сорта разных сроков созревания. Ранние сорта цветной капусты **Роберт**, **Снегурочка F1**, **Снежный шар**, формирующие очень плотную, крупную (до 2 кг) головку даже при поздней высадке рассады; среднеспелые **Осенний гигант**, **Красивая головешка**. Последняя представляет собой удивительный вид капусты, чудо селекции, романеско (в переводе с итальянского – римская), которая неискушенному огороднику напоминает больше инопланетное существо, благодаря головке пирамидальной формы.

А парочка позднеспелых сортов **Изумрудная головешка** и **Пурпурная головешка** помимо высоких диетических свойств интересны окраской головок,

согласно своим названиям: зеленая и фиолетовая соответственно. Найти такие в продаже можно, пожалуй, только в супермаркетах премиум-класса.

Во-вторых, лишний урожай можно опять же закладывать в морозильную камеру. Делать это лучше аккуратно, используя небольшие порционные пакеты. Я всегда их подписываю, указывая сорт и дату закладки. Дегустация урожая происходит не только летом, но и зимой и весной. Часть цветной и брюссельской капусты, брокколи уходит в заготовки в виде ассорти овощей.



Очень важно брокколи и цветной капусте не давать перезревать. Небольшие головки и вкуснее, и красивее, и полезнее. Среднеспелый сорт брокколи **Гном** и раннеспелый – **Кудрявая голова** дают аккуратные головки массой не более 600 г, а после среза основной головки формирует несколько вторичных, массой от 20 до 50 г.

Прекрасно дополняет любое застолье квашеная капуста. Здесь надо учесть, что для квашения надо подобрать правильный сорт (неправильно подобранный сорт не позволит сделать хорошую квашеную капусту). Так, ранние

сорта **Взрыв F1**, **Вспышка F1**, **Бэлла F1**, **Малышка F1**, **Зефир F1** используются только для свежего употребления, салатов и щей. Кочаны этих сортов не откладывают на хранение, так как они быстро портятся. Поздние сорта **Катюша F1**, **Сахарная голова**, **Ульяна F1** используются для хранения, зимнего и весеннего потребления (во время хранения кочаны накапливают сахара, листья аппетитно хрустят). Такую капусту можно заготавливать и в банках, и в бочках, как в шинкованном виде, так и в целом (четверти кочана,

половинки, листья). Зато для ранних салатов она не подойдет – слишком жесткий и грубый лист. Среднеспелые сорта **Залп F1**, **Зоя F1**, **Кухарка F1**, **Свекровь F1**, **Теща** содержат много сахаров и отлично подходят для раннего квашения. Но такую квашеную капусту едят только осенью и в первой половине зимы, так как долго она не сохраняется, становится мягкой, нехрустящей. Эти сорта содержат большое количество сахаров, что важно для заготовок. Это правильный выбор для квашения на осенний и раннезимний период.

ЕДИМ ТЫКВУ КРУГЛЫЙ ГОД!

Сколько блюд можно приготовить из тыквы? Несчётное количество: супы, запеканки, рагу, пловы, соки. Её подают и к мясу в качестве гарнира, и к детскому столу в качестве десерта. Другими словами, кулинарное применение у тыквы ограничено только фантазией повара.

Тыква – один из самых полезных овощей. Её отличительные полезные свойства можно перечислять долго: выводит лишнюю жидкость из организма, улучшает пищеварение, очищает организм от паразитов и так далее. Тыква славится как большой источник бета-каротина, очень мощного антиоксиданта, который способствует укреплению нашей иммунной системы, зрения, волос, ногтей. Причём чем насыщеннее оранжевый цвет мякоти, тем больше в нем содержится бета-каротина. Этим отличаются сорта **Амбар**, **Витаминная (мускат-**

ная), **Зорька**, **Красная вкусная**, **Схарная Токио F1**, **Медовая Токио F1**.

Очень необычный цвет кожуры имеет тыква **Арина**. Светло-зелёные гладкие плоды массой около 3–3,5 кг подходят для диетического питания благодаря высокому содержанию антиоксидантов. Кстати, этот сорт – один из крупных источников тыквенных семечек, которые почти на половину состоят из полезного масла. В Средние века баночка тыквенного масла была, в прямом смысле слова, на вес золота. Сейчас оно тоже достаточно дорогое и не так популярно. Поэтому важно есть простые тыквенные семечки, полученные из самостоятельно выращенных плодов. Кроме того, сейчас есть и такие необычные сорта, как **Голосемянка** и **Миранда**, семена которых не покрыты оболочкой. Это голосемянные сорта – разрежьте тыкву и ешьте «готовые» семечки.

Те огородники, которые предпочитают выращивать крупноплодные тыквы, не могут не хвастаться своим урожаем. Редкий фотоотчёт таких дачников обходится без фотографии крупноплодных гигантов: каждый хочет поставить рекорд, вырвав самую большую тыкву. Такие тыквы, как **Биг Мун**, **Купчиха**, **Мечта кухарки**, **Стофунтовая**, **Дынная** достигают массы 20 кг. А максимальная масса **Биг Мун** – 70–90 кг!

Тыква хороша ещё и тем, что очень замечательно хранится. Причём это относится ко всем её видам. А особенно хорошо хранятся те сорта, которые содержат наиболь-



Ароматная, сочная тыковка с румяным бочком – отличное порционное блюдо!

Одно из самых вкусных блюд – это сладкий плов из тыквы в тыкве! Небольшие порционные тыквыки **Амазонка**, **Красная вкусная F1**, **Оранжевая медовая F1**, **Каштанка F1** служат и ингредиентом, и кастрюлей, и тарелкой для смеси риса, сухофруктов, яблок и кусочков тыквы. На стол подаётся порционно: каждому – своя небольшая запечённая тыква. Такой способ подачи можно видеть в хороших ресторанах, но и каждому огороднику он доступен в домашних и дачных условиях.

шее количество крахмала. В таких тыквах со временем увеличивается количество сахаров, что делает плод ещё более вкусным и пригодным для разных видов кулинарной переработки. У нас в офисе «СеДеК» до сих пор хранится летний урожай крупноплодных тыкв **Купчиха**. Десертные тыквы просто уже съедены, иначе и они бы до сих пор дозревали в нашем хранилище.

Тыквы обычно собирают уже в зрелом виде. Отличительный признак зрелости – усохшая плодоножка. Однако если вы задалась целью сохранить тыкву как можно дольше, то собирайте плоды немного незрелыми – тогда они будут дозревать в процессе хранения. Срезать их нужно именно с плодоножкой, иначе плоды могут вскоре загнить. Если вы срезали повреждённый плод, то лучше сразу приготовить из него какое-то вкусное блюдо – хранению он уже не подлежит.

Прогрессивной общественности известно, что Илья Муромец лежал на печи тридцать лет и три года. Восковой тыкве до рекорда прославленного героя древнерусского былинного эпоса далеко, зато среди всех членов семейства тыквенных по лежкости ей нет равных: два-три года – это, согласитесь, внушает.

Не все лежебоки одинаково бесполезны

Восковая тыква (она же зимняя тыква, она же зимняя дыня, она же бенинказа) появилась на свет в тропическом лесу где-то в Юго-Восточной Азии. За то, что она долго лежит, вкусная, да ещё и полезная, её полюбили сперва коренные, а потом и прочие жители субтропиков и тропиков Азии и Африки, Полинезии и Средиземноморья. В её сочной, белой сладковатой мякоти содержится много пектиновых веществ, которые помогают выводить из организма шлаки и токсины. Кроме того, восковая тыква менее калорийна, нежели картофель, поэтому, например, в Китае и Корее её используют для приготовления супов. Незрелые плоды обычно жарят, тушат или маринуют, а из спелых готовят цукаты и конфеты. Ещё китайцы частенько применяют бенинказу в народной медицине в качестве противовоспалительного и жаропонижающего средства.

Процесс выращивания «зимней дыни» аналогичен прочим тыквенным. В рассадку её лучше высаживать в двадцатых числах мая. Пожинать восковые плоды можно будет в августе-октябре, в зависимости от сорта. Например, сорт **Ченьчжоу** от «СеДеК» – среднепоздний, он даёт урожай через 125–130 дней с момента всходов. Так что примерно в конце сентября можно

будет полакомиться овальным темно-зеленым, отдающим в черноту, плодом длиной до полуметра и массой до 15 килограммов. Или отложить гастрономическое удовольствие на потом: а это самое «потом» может продлиться до двух лет! Кстати, кулинарное предназначение **Ченьчжоу** воистину универсально: вари, туши, маринуй, жарь, засахаривай. Или наслаждайся первозданным вкусом. Как когда-то поступали коренные жители тропического леса где-то в Юго-Восточной Азии.



Восковая тыква **Ченьчжоу**. Сохраняет все свои полезные свойства при хранении до 2 лет!

Очень интересен сорт порционной тыквы **Каштанка F1**. И названа она не в честь героини известного рассказа и не из-за каштанового цвета. Дело в том, что небольшие плоские, темно-зелёные плоды имеют жёлтую плотную мякоть со вкусом жареных каштанов. Вот вам и название!

Очень оригинален сорт **Царевна лягушка F1**. Название получила за сходство с земноводным по внешнему виду. Это тоже порционная тыква, которая имеет зелёную бугристую кожуру. При этом она обладает и отличным вкусом. Сладкий плов в **Царевне лягушке** вашим гостям точно придётся по вкусу.

Тыква **Каштанка** даёт очень необычный каштановый вкус каждому блюду!

Арбузы и в Астрахани, и в Сибири растут!

Я неоднократно говорил о том, что даже в условиях Подмосковья можно выращивать почти любые южные культуры. В этом году мы даже пошли на эксперимент, посадив экзотическую момордику. И ведь она отлично прижилась в теплице, дала очень мощные растения. К середине августа мы уже неоднократно снимали урожай.

Что тогда говорить об арбузах! Уже не первый год мы сажаем их в открытом грунте. Несмотря на то, что лето в этом году было нестабильным – жаро сменялась похолоданием – большие ягоды чувствовали себя отлично. На одном растении уже в августе было до 2 крупных арбузов и ещё 2–3 зреющих. Часто нам звонят дачники, садоводы, журналисты, спрашивают, правда ли это, действительно ли можно выращивать арбузы в Московской области, да ещё и в открытом грунте, а не в теплице? Летом я и наши агрономы неоднократно выезжали на бахчу вместе со съёмочными группами разных телеканалов (все видео можно посмотреть на сайте www.SeDeK.ru). Интерес был огромен – ведь таких посадок арбузов и дынь в Подмосковье в открытом грунте, пожалуй, не найти! Но мы думаем, что очень скоро арбузы в нашем регионе перестанут быть редкостью. Мы выращиваем самые разные арбузы. Конечно, есть на нашей бахче традиционные арбузы



Арбуз – один из лучших продуктов для карвинга, фигурной резки по овощам.

округло-овальной формы, с узнаваемыми тёмными и светлыми полосами (типа **Фермер F1**, **Деликатесный F1**).

Особенно успешна серия «Пекинская радость F1». Арбузы этой серии ранние и очень сладкие. На подмосковных грядах набирают до 4–6 кг веса. Даже если какой-то арбуз до конца не вызревает, он успеет хорошо набрать сахара и от этого становится очень сладким.

С большой охотой мы демонстрируем и очень необычные сорта арбузов на нашем опытно-показательном участке. Например, ультраранний (70–77 дней от всходов до созревания плодов) тёмно-зелёный арбуз **Коралл** практически не имеет светлых полос. Отличается довольно тонкой корочкой и очень сладким вкусом.

Крестьянин, напротив, не лишён традиционной окраски коры, но имеет необычную сильно вытянутую форму, плотную, толстую кору.

Раннеспелый **Медовый гигант** также имеет вытянутую форму и очень светлую, серо-зелёную окраску коры с очень интересным «мраморным» рисунком. Каждое растение даёт до 25–30 кг плодов – отличный результат!

Особое место среди всех сортов арбузов занимает серия «Принц»: **Принц Гамлет F1**, **Принц Гарри F1**, **Принц Чарльз F1**, **Принц Альберт F1**, **Принц Артур F1**. Это группа скороспелых, очень сладких арбузов. Они особенно подходят для выращивания в зонах неустойчивого земледелия даже в открытом грунте. Наибольшее внимание на бахче привлекает арбуз **Принц Альберт F1**, внешне почти не отличимый от дыни. Не привычный зелёный, а жёлтый!

В последнее время всё чаще на телевидении можно видеть передачи о том, как правильно выбирать арбузы. Но помните, как бы ловко вы ни владели навыками выбора южной ягоды, самый экологически чистый арбуз растёт только на вашем огороде. Да и такого огромного ассортимента вы не найдёте ни на одном рынке или развале.

Как вырастить арбузы в средней полосе России?

Посев семян на рассаду: II декада мая

Появление всходов: через 5–6 дней.

Пикировка в торфяные горшочки: в фазе 2 семядольных листочков

Высадка в грунт: через 3 недели после всходов (II декада июня, так как угроза возвратных заморозков в Подмосковье пропадает после 5–10 июня). Схема высадки: 1,5 x 1,5 м.

Необходимо выбрать открытое, незатенённое место. Мы выращиваем арбузы на южном склоне.

При высадке необходимо осторожно удалить верхнюю часть торфяного горшочка, чтобы корневой системе было легче «пробиться» к земле.

Лунки предварительно обильно поливаем водой, вносим немного комплексного удобрения. После высадки растения присыпаем до корневой шейки и больше не поливаем, чтобы почва была рыхлой. Временно (примерно на 2 недели) накрываем посадку нетканым материалом (для того, чтобы растения лучше прижились и чтобы защитить их от птиц).

Уход: регулярный полив (2 раза в неделю), рыхление (раз в 2 недели), подкормка полностью растворимым комплексным удобрением (раз в 2 недели).

Растение не требует прищипывания, формирования. Оно само регулирует свой рост, формируя от 3 до 5 отличных плодов.

Урожай: при условии тёплого лета и использования раннеспелых сортов, в середине сентября можно будет собирать полноценный урожай. В этом году мы собирали его даже раньше.

