

**В сбалансированном питании огромная роль принадлежит овощам, которые удовлетворяют потребности человека на 70-90% в витаминах и минеральных солях. Большинство жителей России, особенно в средней полосе, лишь 3-4 месяца в году потребляют свежие овощи с грядки. В остальное время приходится довольствоваться небольшим набором свежих овощей из подвалов и хранилищ или переработанными продуктами.**

Соление и квашение, как известно, хоть и сохраняют витамины и биологически активные вещества, но соленые продукты могут провоцировать гипертонию, отеки, а избыток молочной кислоты повреждает слизистую оболочку желудка. Маринованные вредны из-за повышенной кислотности и содержания уксуса и особенно противопоказаны людям с заболеваниями желудочно-кишечного тракта. Кроме того, в консервах иногда поселяются бактерии, вызывающие ботулизм. Сушение сохраняет лишь 30% витаминов, а замороженные овощи, хотя и в меньшей степени теряют витамины, но при контакте с водой быстро снижают питательную ценность. Как же сохранить овощи свежими во внесезонный период? Существует несколько способов.



**НА ГРЯДКЕ**

**Пастернак** занимает одно из первых мест по концентрации легкоусвояемых углеводов. По химическому составу он схож с петрушкой, но богаче ее каротином, солями калия и клетчаткой. Основной урожай пастернака убирают поздней осенью в сухую погоду, срезая листья. Корнеплоды неплохо сохраняются в запескованном виде в подвале при относительной влажности 90-95% и температуре 1-3°. Также их можно оставлять на грядке в почве. Чтобы корнеплоды не вымерзли, зимой грядку утепляют снегом или рыхлящими материалами. Зимой в оттепели и ранней весной корнеплоды можно выкапывать и использовать для приготовления пищи.

**Овсяный корень** (белый корень) с нежным пряно-вяжущим вкусом, напоминающим рыбу или устриц, отличается богатым минеральным составом, содержит до 15% сахаров, инулин, который в отличие от крахмала хорошо усваивается диабетиками. Растение морозостойко и легко без укрытия сохраняет сочность корнеплода. В мае после зимовки отрастают свежие витаминные листья для весеннего потребления. Используют и корнеплоды,

которые следует убирать до образования цветоносов.

**Скорцонера** (черный корень) с приятным сладковатым вкусом, накапливает более 100 биологически активных веществ, в том числе витамины, инулин, аспарагин, холин и лактуцин. К сожалению, его слишком длинные корни часто при выкопке повреждаются, истекая млечным соком, поэтому плохо хранятся. Рекомендуется часть корнеплодов оставить в земле, а весной до образования цветоносов выкапывать для использования в пищу. К столу также пригодны и молодые листья скорцонеры.

**Топинамбур** отличается сладкими клубнями, которые помимо питательных веществ аккумулируют из почвы очень редкий микроэлемент кремний, необходимый организму. Урожай топинамбура можно собирать как

**Петрушка, морковь, свекла столовая** – ценные овощи, мелкие корнеплоды (недогоны), которых, кстати, в этом году много, целесообразно оставить в почве на зимовку. В теплые зимы они хорошо перезимовывают без укрытия. Однако при «черных морозах» и в бесснежные зимы вымерзают, поэтому на зиму их мульчируют торфом или укрывают опавшими листьями.

**В ХРАНИЛИЩЕ**

В подвале, погребе, хранилище можно сохранять картофель, капусту, корнеплоды. Оптимальный режим хранения для овощей: температура воздуха около 0°, относительная влажность воздуха 90-95%. Хранилища и тару предварительно дезинфицируют и проветривают. **Капусту** лежких сортов с 2-3 кроющими зелеными листьями и кочерыгами попарно подвешивают на палке к потолку или укладывают кочаны на стеллажи, припудривая сверху мелом. Непродолжительное время можно хранить кочаны на застекленной лоджии при температуре 10° и ниже, обернув каждый кочан в плотную бумагу. **Морковь** и **свеклу** после выкопки и обрезки ботвы охлаждают в тени, прикрыв меш-

**КАК СОХРАНИТЬ ОВОЩИ СВЕЖИМИ**

осенью, так и весной. Растения к осени образуют мощную вегетативную массу. Не торопитесь ее срезать, питательные вещества из листьев и стеблей интенсивно переходят в клубни. Растения скашивают после наступления заморозков. В начале октября сахаристость клубней в два раза меньше, чем через месяц. Клубни



имеют нежную кожуру и после выкопки из земли быстро вянут. Их можно сохранить в буртах, перекапывая слоями снегом (10 см), затем тщательно укрывая соломой и землей. Но лучше часть оставить на грядке в земле. Весной их следует выкопать сразу, как только оттаяла почва. Однако следует помнить, что топинамбур обожают мышевидные грызуны.

ковиной, затем спускают в погреб. Хранить морковь лучше в ящиках в запескованном виде или в пленочных мешках, переслаивая торфом. Экономный способ – обмакивание корнеплодов в глину с последующим подсушиванием. При нарушении режима хранения морковь прорастает. В таком случае обрезают головку и слегка подсушивают. Крупные корнеплоды столовой свеклы, редьки и репы в 1-2

**WILO: ЧТОБЫ БЫЛО ТЕПЛО И КОМФОРТНО**



Специалисты говорят, что за аномально жарким летом, которое мы наблюдали на протяжении буквально трех месяцев, может последовать не менее жесткая зима с крутыми холодами и новыми температурными рекордами. И конечно, ее лучше встретить во всеоружии. Только хорошо продуманная и грамотно организованная система отопления вашего коттеджа или дачного дома позволит вам чувствовать себя тепло и комфортно долгими зимними вечерами. Кстати, сердцем системы отопления по праву считается циркуляционный насос.

Что же он делает? Как видно из названия, циркуляционный насос циркулирует, т.е. перемещает воду по системе отопления, словно кровь в кровеносной системе человека, а вода передает тепло от котла через трубы и батареи в вашу комнату. Поэтому при выборе насоса для системы отопления необходимо особенно тщательно взвешивать все за и против, не забывая о риске: если остановится «сердце» — остановится вся система.

На что же следует обратить внимание? Прежде всего — на надежность работы насоса. Никто не захочет ехать за новым насосом зимой, в то время как в доме наступает холод из-за поломки некачественного дешевого агрегата. Не стоит забывать и об экономии электроэнергии, ведь насос работает весь отопительный сезон 24 часа в сутки, а это может вылиться в немалые деньги.

Первый в мире циркуляционный насос был изобретен в 1928 г. немецкими инженерами фирмы WILO. И вот уже более 80 лет фирма WILO производит высокотехнологичные и качественные насосы для систем отопления. Одними из наиболее популярных представителей для бытового применения являются модели Wilo Star-RS25/2 (если вам необходимо отапливать площадь не более 100 м²) и Wilo Star-RS25/6 (для площади до 300 м²). Насос Star-RS сконструирован таким образом, чтобы обеспечить бесперебойную циркуляцию воды на протяжении всего отопительного периода, он монтируется прямо на трубе, абсолютно бесшумен и не требует технического обслуживания. Такой насос способен проработать десятилетия. Срок гарантийного ремонта — 3 года.

Чтобы правильно подобрать «сердце» вашей системы отопления, советуем обратиться за помощью к квалифицированным специалистам и официальным продавцам оборудования WILO.

**Розничные магазины ООО «Веста Трейдинг»:**  
г. Москва, МКАД 55-й км (внешнее кольцо), строительный рынок «Кунцево-2», пав. Л-104 и Л-105, тел.: (495) 788-49-37;  
г. Мытищи, Ярославское шоссе, д. 116, Торговый центр, тел.: (495) 363-13-25;  
г. Подольск, ул. Свердлова, д. 32, корп. 1, тел.: (496) 755-70-38, (926) 915-41-15



туре 12-17°. После прохождения лечебного периода клубни засыпают в решетчатые закрома, пересыпая листьями рябины, сныти, полыни, 0,3-1 кг на 50 кг клубней, постепенно снижая температуру до 2-4°. В отличие от овощей содержание картофеля при температуре ниже 2° или близко к 0° приводит к потемнению сосудистого пучка и некрозу тканей сердцевинных клубней, клубни становятся сладкими. В домашних условиях клубни можно сохранить до марта в трехслойных мешках из нетканого материала с добавлением сухих листьев мяты — 5 г на 1 кг картофеля. С осени в теплый период двери и окна хранилищ нужно как можно дольше держать открытыми, а с наступлением холодов открывать лишь на короткий срок. Если образуются капли на поверхности потолка и верхнем слое клубней, значит, идет переохлаждение. В таком случае закрывают форточки и люки, клубни укрывают соломой или мешковиной. Излишнюю влажность воздуха снижают, установив ящики с негашеной известью.

**А. ЛЕБЕДЕВА,**  
кандидат сельскохозяйственных наук

Окончание в следующем номере