

Введение

Услышав слово «зелень», многие представляют себе пучок петрушки, укропа или зеленые перья лука, а я представляю десятки видов и сортов зеленных культур, которые сменяют друг друга на моем огороде в течение сезона и даже зимой, несмотря на снег, радуют меня красотой и витаминами. Потому что я — огородник, который любит готовить не простые будничные блюда, а что-нибудь интересное, с новым вкусом. И достичь этого можно только с помощью разнообразных ингредиентов.

В магазинах и на рынках выбор небольшой. Все те же лук, укроп и петрушка, иногда салатные смеси, еще реже зелень в горшочках. Поэтому я и стала выращивать мангольд, тат-сой, мизуну, новозеландский шпинат и капусту кейл на своем огороде и на подоконнике.

Дошло до того, что теперь в ресторанах нас ничем не удивишь, а мои дети и муж прямо заявляют, что мама вкуснее готовит и красивее подает блюда. Хотите, чтобы ваша семья шла на кухню

как в ресторан? Хотите, чтобы все были здоровы и получали сбалансированное питание? Читайте эту книгу до конца — и вы узнаете, как сделать конвейер зелени в течение года, заготавливать все ее излишки и готовить вкусные и полезные блюда, достойные звезд Мишлена.

По данным Минздрава России, годовая норма овощей на душу населения составляет 140 кг, картофеля — 90 кг, фруктов — 100 кг. Получается, что в день вы должны съедать почти 400 г овощей, 250 г картофеля и 280 г фруктов! У вас как в семье? Вы в эти нормы укладываетесь?

Современное рациональное и правильное питание — это не только достаточный объем, но и, главное, широкий ассортимент овощных культур. Чем больше овощных культур на вашем огороде, тем дольше период потребления свежих овощей. Разнообразие также позволяет преодолеть сезонный характер поступления свежей продукции. И новые зеленные культуры, с пока еще непривычными названиями (мангольд, перилла, кейл, тат-сой, пак-чой, мизуна и т. д.), которые теперь появились в нашей стране, отлично помогают справиться с этими задачами.



Отсканируйте QR-код,
чтобы посмотреть видео о том,
как выращивать свою зелень
круглый год

Глава 1. Зима

Зима!.. Крестьянин, торжествуя,
На дровнях обновляет путь;
Его лошадка, снег почуя,
Плетется рысю как-нибудь.

А. С. Пушкин, «Евгений Онегин», 1826

Александр Сергеевич очень хорошее слово подобрал для обозначения чувств крестьянина после того, как выпадает снег, — торжество! Зима в традиционном понимании — это время покоя; время, свободное от огородных забот, от борьбы за урожай, а потом с урожаем. Осенью сделаны последние заготовки, на огороде все лишнее убрано, грядки перекопаны и готовы спокойно зимовать. Но все это — устаревшие представления!

Большинство людей ошибаются, считая, что огородная тема становится актуальна ближе к весне, что современные огородники спокойно отдыхают всю зиму и только с первыми проталинами начинают «просыпаться» и думать про рас-

саду. Я, как блогер с многолетним стажем, имею отличную статистику, которая вас точно удивит!

1 января... Да-да, 1 января на моем канале начинается бурный рост числа просмотров. Каждый год после бессонной новогодней ночи смотрю на этот график и удивляюсь!

Наверное, с началом нового года хочется начать новую жизнь — жизнь с растениями и здоровым питанием. И в наши дни совсем не нужно ждать весну для того, чтобы и то, и другое реализовать! Когда я начала писать эту книгу, я даже удивилась тому, как много у нас возможностей зимнего огородничества. Нужно только немного новых знаний и ваше желание начать что-нибудь выращивать.

Горшочки из магазина и из огорода

Не знаете, с чего начать, и не хотите ничего сеять? Сходите в магазин и купите готовые горшочки с пряно-ароматическими растениями, если у вас есть такая возможность (ведь не все люди живут в больших городах с супермаркетами, в которых есть все).

Розмарин, мята, тимьян, орегано, базилик, шнитт-лук и лавровое дерево — это стандартный набор растений, который вы можете купить. Какое растение в этом ряду лишнее? Правильно, базилик! Потому что он — однолетнее растение, а все остальные — многолетники, которые при должном уходе и условиях выращивания будут радовать

вас несколько лет. Например, у меня пять лет жила такой розмарин и столько же уже живет лавровое деревце. Это я к тому, что инвестиция выгодная.

Но растения в этих магазинных горшочках проживут недолго. Их обязательно нужно пересадить в горшочки побольше с почвой получше и добавить при посадке медленнорастворимых удобрений (специальные палочки или гранулы для комнатных растений, например). Кроме того, для успешного существования им обязательно нужен дополнительный свет в осенне-зимнее время! Без подсветки может хорошо жить только лавровое дерево. Также, хотя и плохо, будет жить розмарин. Остальные растения очень светолюбивы и будут вытягиваться в тонкие чахлые ниточки до тех пор, пока у корня не израсходуется запас питательных веществ. Собственно, поэтому у меня только розмарин и лавр протянули так долго.

После пересадки эти растения нужно только поливать, не давая почве пересыхать полностью. Зимой их можно опрыскивать, особенно если видите, что кончики листьев становятся коричневыми. Изредка их можно подкармливать жидкими комплексными удобрениями или гуматом калия.

Так как это пряно-ароматические растения, их невозможно использовать при готовке в больших количествах. Пара листиков в суп с лавра, пара веточек розмарина в чай, пара листиков базилика на бутерброд. На такое прищипывание эти растения не «обижаются», отращая новые листья и побеги и формируя компактный кустик, который будет украшать подоконник кухни.

Если вы читали эту книгу до наступления зимы или у вас есть некоторый свой опыт огородничества, то вы еще осенью принесли домой с огорода некоторые многолетние растения, например мяту или мелиссу, петрушку, лимонную траву, шпинат новозеландский, жеруху, может быть, щавель кроваво-красный или лук батун, поставили их на подоконник и собираете все это время с них урожай зелени.

Если у вас нет подсветки, то вы уже в ноябре заметили, к сожалению, что растения стали бледнеть и вытягиваться, потому что им, как и горшочкам из магазина, нужен качественный свет, т. е. им также нужно обеспечить дополнительное освещение для благополучного существования.

Выгонка на зелень

Самое простое действие, которое вы можете сделать сегодня или даже в этот момент, когда читаете эти строчки, — это поставить на выгонку лук, свеклу и морковь. Я уверена, что эти овощи всегда найдутся в каждом доме, но не все их используют для получения зелени зимой, потому что просто не знают о такой возможности.

Кто не знает про выгонку пера у репчатого лука? Я этим занималась еще в первом классе, расставляя луковицы по стопочкам на подоконнике. Каждый день я с огромным интересом проверяла, насколько выросли корни и листья, и меня это наполняло счастьем и радостью (кстати, за почти сорок лет ничего не изменилось). Тогда же я по-

пробовала посеять укроп и еще какие-то семена в большой ящик с землей, но всходы погибли. Поэтому я поняла, что лук — это моя тема, и много лет каждую зиму расставляла его по стопочкам, пока не подросла и не научилась выращивать овощи по-настоящему.

Мой детский вариант выгонки лука и сейчас работает, но если вам нужно много зеленого пера, то процесс будет посложнее.

Для ускорения роста зелени перед посадкой нужно срезать у луковиц шейки и замочить их в теплой воде (+30...+35 °C) на полчаса. Для высадки нужен ящик, или поддон, или кассета с бортиками. В ящик нужно насыпать слой грунта толщиной 4–5 см (огородная почва или грунт из магазина, опилки лиственных пород, запаренные в кипятке, кокосовый субстрат), на грунт нужно расставить луковицы вплотную друг к другу и полить водой. Сверху луковицы ничем засыпать не нужно!

Первые десять дней ящик держат в темном и теплом месте, но когда появятся первые листья, ящик нужно поставить на светлое место, и обычно у нас это подоконник.

Лучшая температура для выгонки лука — +20...+25 °C. Для посадки желательно использовать многозачатковый и средnezачатковый лук с диаметром луковицы 3–4 см.

Уход за луком сводится к систематическому поливу (для ускорения выхода зеленого листа лучше использовать теплую воду) и однократной подкормке минеральными удобрениями, когда листья лука достигнут длины 3–5 см. Для подкорм-

ки используют раствор из 15–20 г аммиачной селитры, 30–40 г суперфосфата и 10–15 г хлористого калия на 10 л воды или готовое комплексное удобрение с микроэлементами.

В интернете вы наверняка увидите странную идею использования для выгонки зеленого лука пластиковых бутылок, в которых по бокам (!) сделаны отверстия. Я много лет смотрю на них, но так и не поняла, зачем делать столько работы и использовать настолько неэффективно грунт?! Если высыпать 5 л грунта в поддон, то на нем можно разместить в три раза больше луковиц, а значит, получить в три раза больше зелени! И не нужно заниматься рукоделием, прорезая красивые круглые дырки в бутылке. Если вы скажете про экономию места, то я отвечу, что то количество луковиц, которые сажают в бутылку, легко поместится в обрезок нижней части этой бутылки, а значит, на подоконнике займет ту же площадь. В общем, идея странная... Не советую так делать.



Отсканируйте QR-код,
чтобы узнать об этом
больше

Лук — это классика, проверенная временем, но ведь в холодильнике есть еще корнеплоды! Свеклу, морковь, редис, редьку, сельдерей, петрушку корневую в виде целых корнеплодов можно посадить по горшочкам с почвой или грунтом из магазина и через некоторое время начать собирать

урожаем зеленых листочков. Почему не поставить их воду? В воду тоже можно, но риск загнивания будет выше, к тому же в воде нет питательных элементов для растений, а проект по выгонке свеклы долгосрочный, она будет давать листья постепенно до весны, главное — поливать.

Если вы прочитали эту книгу осенью, в конце огородного сезона, то вы пересадили в горшки и поставили в подвал или в другое прохладное темное место шнитт-лук, лук батун, лук слизун, душистый лук, мангольд, разные сорта мяты, мелиссу, лимонную траву, петрушку, шпинат новозеландский, жеруху, корн салат, щавель разных видов и т. д., и сейчас, зимой, вы можете доставать эти горшки, ставить их на свет и поливать. Если вы достанете горшки в феврале, то досветка может не понадобится, т. к. в это время года уже достаточно сильное естественное освещение. Очень быстро растения проснутся и начнут наращивать зеленые листья, внося разнообразие в ваше питание и украшая ваши блюда. Весной эти растения вы можете высадить обратно на огород. Мангольд — двулетнее растение, поэтому он зацветет и даст вам семена, которые можно будет следующей зимой использовать для получения микрозелени.



Отсканируйте QR-код,
чтобы увидеть, как выглядит
мой огород на подоконнике



Ревень просыпается одним из первых. Для того чтобы получить побольше не очень кислых и нежных черешков, как только появятся зеленые почки у поверхности почвы, закройте ревень черным ведром. В темноте черешки вытянутся, а листья останутся маленькими.



Европейская черемша, или Лук медвежий, не требует ухода и может расти сама по себе. Из нее можно приготовить множество разных блюд, например соус песто. Кстати, цветки у всех луков тоже съедобны и ими можно украшать блюда.

Содержание

Введение	5
Глава 1. Зима	7
Горшочки из магазина и из огорода.....	8
Выгонка на зелень	10
Зелень из мусорного ведра.....	14
Микрозелень.....	16
Зимние посевы зелени	24
Собираем урожай зелени с огорода.....	34
Едим то, что вырастили зимой и заготовили летом ...	36
Глава 2. Весна	40
Посевы в теплицу.....	40
Зелень в контейнерах	45
Собираем то, что само выросло.....	50
Посевы на рассаду	66
Основной посев на грядки в открытом грунте	71
Самосев	74
Едим и заготавливаем весеннюю зелень.....	76
Глава 3. Лето	96
Высадка рассады	97
Повторные посевы в середине лета	104
Зелень, на которую не рассчитывали	105
Как получить свои семена для микрозелени?	106
Едим и заготавливаем летнюю зелень	109
Глава 4. Осень	119
Как продлить рост зелени на огороде осенью?	121
Что забрать на зиму домой?.....	125

Осенние посевы	127
Едим и заготавливаем осеннюю зелень.....	129
Глава 5. Заметки по выращиванию зелени.....	137
Луки многолетние	137
Лук порей	138
Боб и горох.....	142
Мята.....	143
Редис	145
Руккола и двурядник.....	146
Салат кочанный.....	148
Татцой (тат-сой)	150
Бasilик.....	151
Петрушка.....	152
Мангольд	154
Шпинат.....	156
Майоран.....	157
Спаржа	158
Водяной кресс (жеруха)	160
Листовая капуста (кейл, кале).....	161
Периλλα	163
Хризантема овощная.....	164
Корн салат (валерианелла, полевой салат)	165
В качестве заключения	168