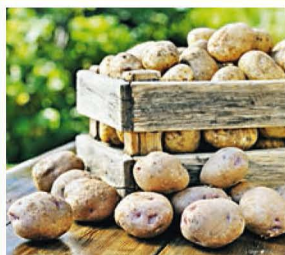


Баклажаны, перцы, картофель

КАК ПОСАДИТЬ

- **верные сроки**
- **тонкости ухода**
- **лучшие сорта**



Полезные свойства

Картошка... Для нас этой второй хлеб. Без нее сложно себе представить наш рацион. Баклажаны и перцы пусть не так популярны, но все же и они любимы нашими садоводами. К тому же эти овощи не только вкусны, но и полезны

БАКЛАЖАНЫ

❖ Баклажаны улучшают деятельность сердца и состояние сосудов, предупреждают развитие атеросклероза, помогают работе почек, очищают кишечник и желчевыводящие пути.

❖ Они способны выводить «плохой» холестерин из организма, поэтому полезны людям, склонным к сердечно-сосудистым заболеваниям.

❖ В плодах фиолетового цвета много меди, железа и кобальта, которые улучшают кроветворение и состав крови, благоприятно воздействуя на работу селезенки и костного мозга.

ПЕРЦЫ

❖ Плоды перца богаты белками, углеводами и жирами, в них содержится высокая доза витамина С (в 100 г продукта содержится 132 мг витамина), а также провитамина А.

❖ Перец активно участвует в процессах обмена веществ в организме и тем самым насыщает кровь полезными компонентами.

❖ Жгучий красный перец помогает переваривать тяжелую пищу.

КАРТОФЕЛЬ

❖ Картофель способствует снижению уровня холестерина в крови и препятствует возникновению холестериновых бляшек на стенках сосудов.

❖ Полезен картофель тем, у кого имеются заболевания, связанные с нарушением обмена веществ.

❖ Клетчатка, содержащаяся в продукте, не раздражает стенки желудка, поэтому вареный картофель входит в меню лиц, страдающих гастритами и язвой.

ИЗ КАРТОФЕЛЯ, ПЕРЦА И БАКЛАЖАНОВ МОЖНО ПРИГОТОВИТЬ ОГРОМНОЕ КОЛИЧЕСТВО ОЧЕНЬ ВКУСНЫХ И ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНЫХ БЛЮД

Лакомиться баклажанами любят многие, но вот вырастить в своем саду этот овощ решаются немногие. Хотя стоит верно выбрать сорт, правильно ухаживать за ним (без фанатизма) – и растение отблагодарит вкусными плодами

Современные сорта и гибриды баклажана прекрасно адаптированы к непростым погодным условиям средней полосы России и отлично переносят любые температурные колебания (в пределах разумного, конечно). Поэтому первое, на что стоит обратить внимание, – это выбор правильного сорта.

РАННИЕ И ОЧЕНЬ РАННИЕ

Выбирать для наших условий нужно самые скороспелые сорта и гибриды, у которых срок от появления всходов до созревания плодов составляет 75–90 дней. К тому же такие экземпляры, как правило, устойчивы к пониженным температурам, вредителям и болезням; их можно выращивать не только в теплице, но и в открытом грунте; они высокоурожайные.

ВЫРАЩИВАЕМ РАССАДУ

Баклажан – культура теплолюбивая, поэтому не стоит ее мучить и сажать в Подмосковье в открытый грунт, все-таки это растение для теплиц. И стоит не высевать семена сразу в грунт – а выращивать рассаду.

Вырастить рассаду баклажанов не очень сложно, но у этого процесса есть свои особенности:

❖ ждать всходов придется примерно неделю – это нормально;

❖ перед посевом семена нужно замочить на 4 дня, завернув их во влажную ткань;

❖ рассаду лучше выращивать в индивидуальных горшочках, чтобы при пересадке не повредить хрупкие стебли и корни растения. И не забывайте, что в горшочках должны быть дренажные отверстия, лишней влаги баклажаны не любят.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УХОДУ

1 Баклажаны очень чувствительны к длине светового дня. Оптимальным для них считается длительное освещение – не менее 12 часов. А чтобы получить к середине лета

— “ —
Баклажаны в теплице лучше выращивать отдельно от других овощных культур, хотя они вполне терпят соседство с томатами. А вот вместе с огурцами их сажать не стоит, так как у этих растений совершенно разные требования к влажности воздуха.

