

100%
BIO

ГЕННАДИЙ
РАСПОПОВ

**ЗЕЛЕНЬ,
ЛУК И ЧЕСНОК
ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ**

НА ЭКО-
ГРЯДКАХ

УРОЖАЙ БЕЗ ХИМИИ!



Витаминная грядка с доктором Распоповым

Геннадий Распопов

**Зелень для здоровья. Лук
и чеснок на эко грядках**

«ЭКСМО»

2018

УДК 635.26
ББК 42.345

Распопов Г. Ф.

Зелень для здоровья. Лук и чеснок на эко грядках /
Г. Ф. Распопов — «Эксмо», 2018 — (Витаминная грядка с
доктором Распоповым)

ISBN 978-5-04-090465-5

Лук, чеснок и зелень необходимы каждому огороднику как одни из самых полезных и незаменимых на нашем столе культур. Новый авторский метод выращивания разных видов чеснока и лука, салатов и шпината от доктора Распопова позволит получить максимально полезный урожай без применения химии. Следуя шаг за шагом рекомендациям детского врача, вы получите продукты, которые укрепят здоровье всей вашей семьи.

УДК 635.26
ББК 42.345

ISBN 978-5-04-090465-5

© Распопов Г. Ф., 2018
© Эксмо, 2018

Содержание

Многообразие луков и особенности их выращивания	6
О пользе, красоте и вкусовом разнообразии луков	7
Секреты лука-порей	9
Выращивание репчатого лука	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Геннадий Распопов

Зелень для здоровья. Лук и чеснок на экогрядках

© Распопов Г.Ф., текст, 2018

© Оформление. ООО «Издательство «Э»», 2018

Сезон луков, чеснока и зелени

январь-март:		покупка посадочного материала, удобрений и средств защиты.
март-апрель:		посев лука-порей и ййсберга на рассаду, а листового салата – в открытый грунт.
май-июнь:		высадка рассады лука-порей, посадка репчатого лука и ярового чеснока, обработка от вредителей.
июль-август:		посев листового и полукочанного салатов, уборка репчатого лука, шалота и озимого чеснока.
август-сентябрь:		уборка ярового чеснока, сбор поздних салатов.
сентябрь-октябрь:		посев озимого чеснока, уборка лука-порей.

Вам понадобятся

посадочный материал	опрыскиватель	емкости для рассады салата
		
удобрения	грунт для рассады	препараты от вредителей и болезней
		
совочки, лопатки, лейки		огромные корзины под урожай
		

Многообразие луков и особенности их выращивания



Лук, чеснок и зелень необходимы каждому огороднику как одни из самых полезных и незаменимых на нашем столе культур. Я за 40 лет земледелия освоил различные сорта лука-порея, красные, белые и желтые сорта репчатого лука, гигантские, как бананы, и маленькие, как фасоль, сорта лука-шалота. И конечно же, в моем огороде всегда растут чеснок, разнообразные салаты и шпинат. Поделюсь своим опытом выращивания всего этого многообразия.

О пользе, красоте и вкусовом разнообразии луков

Я начинал выращивать лук с семейного, или многогнездного – неприхотливого, вырастающего в любое лето на любой почве, хранящегося всю зиму без проблем. Правда, мелко-ватого и дающего средние урожаи.

Это интересно

Лук издревле использовался человеком и адаптировался к любому климату – от Африки до полярного круга. Еще пять тысяч лет назад в Египте строителям пирамид в качестве оплаты за работу давали съедобные луковицы. В древние времена и в Индии, и в Греции лук использовался в пищу и как лекарство.

Когда появилась возможность купить севок лука репчатого *Штутгартер Ризен*, я освоил технологию и стал ставить рекорды урожая: до 10 ведер лука в подвал заносил. В это же время научился из семян, через рассаду выращивать лук-порей. Оказалось, что стебли его бывают до 2 кг весом и хорошо хранятся до весны в подвале. Этот лук нежный, вкусный, полезный, сверху всегда зеленый и для салатов подходит, а внутри белый, как спаржа, поджарили с глазуньей – через пять минут завтрак готов. Чудо-овощ!

Однажды знакомые кулинары рассказали мне историю, как во Франции за столиком в кафе известный винодел и не менее знаменитый повар часами спорили, где оттенков вкуса больше. Винодел описывал сотни нот в вине, которые зависят от почвы, сорта винограда, погоды, качества переработки и выдержки. А кулинар рассказал, что он закупает у знакомых фермеров десятки сортов лука-шалота – белых, красных, желтых, выращенных и на юге, и на севере Франции, и все они разные по запаху и остроте вкуса, каждый вносит в блюдо собственные оттенки.

Из разных сортов шалота можно составить букет с более богатым ароматом, чем духи от Шанель. А если к этим лукам добавить лук-порей, по-разному приготовленный, дополнить зеленью других луков – слизуна, батуна, душистого, – то истинные гурманы будут тянуться к луковому блюду раньше, чем за бокалом вина.

Издавна шалот снискал славу лука для гурманов. Внешне он миниатюрнее репчатого лука, перо более узкое, нежное и долго не грубеет. Луковицы отличаются приятным ароматом, шелковистой текстурой мякоти и менее острым, часто полусладким вкусом. Шалот не заставляет плакать при резке, как репчатый лук, а дыхание остается таким же чистым, как и до употребления, поэтому хозяйки любят добавлять его в салаты из свежих овощей.

Многие рецепты мировой кулинарии включают именно лук-шалот. После варки или пассеровки он приобретает особенный, неповторимый аромат и привкус, не заглушающий вкуса других продуктов. Свой знаменитый луковый суп французы готовят только из репки шалота, а из мелких луковичек – великолепные маринованные пикули, которые подают к мясу в качестве приправы.

Как врач хочу добавить, что во Франции у детей самый низкий процент ожирения, потому что там педиатры разрешают вводить в прикормы с шести месяцев до полутора лет более 20 видов овощей, растущих в огородах, а вот кашу в качестве основной еды малыша до года используют редко. Если в нежном возрасте приучить ребенка к разным овощам, он будет любить и есть их до старости – с пользой для здоровья. И не станет отдавать предпочтение мучному и сладкому, как российские дети.

Поэтому мы с женой заботимся о разнообразии на столе лука-порея, репчатого лука и лука-шалота. А на всех закрайках сада у нас растут на зелень слизуны, батуны и прочие полудекоративные редкости. Поскольку лук красиво цветет, то и декоративных луков у нас среди цветов много. Красиво, ароматно, вкусно, полезно!

Секреты лука-порей

Если вы живете в зоне от Краснодара до Архангельска и хотите с гарантией вырастить лук-порей, приобретите сорт Каратанский, он очень неприхотлив, холодостоек и рано созревает. Стволик у этого сорта толстый, но густооблиственный и длиной в среднем 30–40 см.

Если вы сможете обеспечить рост лука с февраля, от посадки семян до конца октября, до сильных морозов и хотите вырастить лук длиной до 1,5 м – приобретайте импортные гибридные сорта. Я покупаю и то, и другое. Поэтому урожаи имею последние 20 лет с гарантией.

Порей, как и любой лук, предпочитает влагу и почву, богатую органикой, но не терпит свежий навоз и избыток азота в почве. Кислые почвы тоже не любит. Я выбираю в качестве предшественников для него любые растения, кроме луков и чеснока. Мой стандарт – трехлетний севооборот. После лука высаживаю фасоль и другие бобовые, затем редкие капусты (брокколи, кольраби, цветную), их все лето мульчирую полуперепревшим навозом, поэтому для последующего лука органики более чем достаточно.

Это интересно

Высокие сорта лука-порей можно в августе отбеливать, делая колпаки из картона (газеты не годятся, поскольку размокают, а черная пленка вызывает перегрев и гибель растений). Самое прекрасное укрытие – тонкий фольгированный поролон, но его стоимость довольно высока. Вы получите длинные отбеленные стволы лука-порей, это великолепный деликатес.

Если земля бедная органикой, то в рядки с семенами локально бороздками вношу долгоиграющие органо-минеральные удобрения типа «Буйских ОМУ», состав для лука. Очень хорошо в рядки добавить стеклышки АВА. Они улучшают симбиоз почвенных грибов и лука, так как имеют труднодоступный фосфор и микроэлементы, которые привлекают полезные грибки.

Семена лука-порей всходят плохо. Я их сутки барботирую в емкости с аэрированным компостным чаем (АКЧ), подробный рецепт которого вы найдете в конце книги. Высаживаю в рыхлый субстрат – торф, кокос и перлит. Хорошо добавлять биогумус или качественный компост, лук-порей менее других представителей этого рода чувствителен к черной ножке. Чем рыхлее земля, тем меньше обрываются корешки при пересадке. Сажаю в плоские пореже, чтобы лук успешно рос весь март и апрель и был перемещен на грядки в мае. Сроки высадки в грунт у меня разные – в зависимости от погоды и возможности прикрыть лутрасилом. При заморозках до –3 °С лук может погибнуть.

Емкости с рассадой я держу на светлом подоконнике без подсветки, в первый месяц порей растет медленно. В апреле выношу в теплицу, где в тепле и обилии солнца сеянцы грубеют и быстро развиваются. Опрыскиваю АКЧ и подкармливаю органо-минеральными удобрениями раз в 10 дней. Особенно ценные сорта высаживаю в стаканчики объемом 250 мл.

Грядки делаю узкие, высаживаю рассадку в две или три ленты, обычно погуще, для Каратанского – 15х15 см, для гигантов – 25 см друг от друга. Делаю тяпкой бороздку, помещаю растения, стараясь не смять корень и не глубже 1 см заглубить донце, и аккуратно засыпаю. Проливаю бороздку до посадки и после. Если нет сильной жары в первые дни после посадки, лук-порей пристает на 100 %. Он очень живуч, рассада боится только мелких однолетних сорняков типа мокреца. Станете полоть переросший мокрец и оставленные в земле корни пырея – выдернете половину сеянцев лука. Грядки под рассадку луков готовьте очень аккуратно, сорняков, особенно многолетних корневищных, быть не должно.

Когда корень начинает утолщаться, я делаю подкормки порея каждые две недели. Обязательно опрыскиваю АКЧ, на него у луков реакция замечательная. Если есть компост – пару раз мульчирую грядки. А вот междурядья я посыпаю даже свежей подстилкой от животных, лишь бы она с корнем не соприкасалась. Органическая мульча – незаменимая вещь для лука.

Убираю урожай лука-порея поздно, после небольших заморозков в октябре. Заворачиваю по 10 стволков в газету и – в подвал, чуть пересыпая опилками. Этот лук хорошо хранится до весны, особенно в последние годы, когда я стал использовать АКЧ.

Выращивание репчатого лука

Залог урожая репчатого лука – надежные сорта. Опишу некоторые из тех, что мне удалось опробовать.

- *Геркулес F1*, среднеранний гибрид. Сухие чешуи желто-коричневого цвета, сочные – белого, вкус острый. Характеризуется быстрым ростом и формированием луковицы. Устойчив к стрелкованию, пригоден для длительного хранения.

- *Центурион F1*, среднеранний гибрид. Луковица округлая и плоскоокруглая, сухие чешуи желто-коричневого цвета, сочные – белого, масса луковицы 110–120 г. Устойчив к стрелкованию, пригоден для длительного хранения.

- *Ред Семко F1*, раннеспелый, универсальный гибрид. Растет в условиях длинного и среднего дня. Луковица округлая, массой 80–100 г. Сухих чешуй 2–3, темно-фиолетового цвета, сочные – белые с темно-красным эпидермисом, шейка тонкая. Вкус полуострый. Пригоден для продолжительного хранения.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.