№ 66 (11711) • пятница, 26 августа 2016 г.

Приложение к газете «Суздальская новь»

Сад и огород

СЕНТЯБРЬ - ОСЕНИ ПЕРВЕНЕЦ

В народе называют его первенцем, новоселом, запевалой и румянцем осени. Золотым, бархатным и плодовитым месяцем. Свежим, бодрым, дождливым и - пасмурным, с грустинкой…

Для сентября характерна погода и лета, и осени, когда при преобладающей прохладе возвращаются довольно теплые дни, а то и недели, прозванные "бабьим летом". Однако приток тепла в это время неумолимо сокращается, по крайней мере, вечера и ночи всегда холоднее августовских.

С 15 сентября среднесуточная температура обычно устойчиво опускается ниже +10°С. А после 22-го солнце перемещается из нашего северного полушария - в южное. И хотя светит, но плохо греет. И тогда день сокращается на шесть часов…

Начинается листопад клена, орешника, затем осины, дуба, черемухи - явный сигнал того, что осень окончательно вступает в свои права. И зима - не за горами!

ЕШЬТЕ СВЕЖИЕ ЯБЛОКИ!

Сентябрь - пора созревания и сбора основного урожая яблок: в первой половине месяца - осенних, а во второй - зимних сортов. Казалось бы, Отечество такими богато, а сама яблоня, как плодовая культура, преобладает в российских садах. Но вот труднообъяснимый парадокс: по данным института питания РАН, реальное среднедушевое потребление этих плодов - многократно меньше нормы. В других странах их едят куда больше и чаще.

Между тем, не бананы с прочей экзотикой, а именно обычные яблоки давно признаны не просто полезным, а незаменимым продуктом питания, обладающим лечебным и профилактическим эффектом, что еще полвека назад было доказано авторитетным ученым - Л.И.Вигоровым.

В частности, регулярное (в идеале – ежедневное) потребление свежих яблок предупреждает старение, хрупкость кровеносных сосудов, нормализует обмен веществ, повышенное давление, устраняет последствия физического и эмоционального перенапряжения, выводит "шлаки" и даже ядовитые вещества из нашего организма.

А все потому, что содержат крайне важные биологически активные вещества - целый комплекс витаминов, минералов, кислот, сахаров, обладая ярко выраженным противовоспалительным, противомикробным, кроветворным, нежным послабляющим, мочегонным и прочими исцеляющими свойствами.

Причем доказано: яблоки, выращенные в нашей северной стране, значительно полезнее тех, что из южных широт, поскольку накапливают куда больше витаминов и других полезных веществ. Упомянутый профессор Л.И.Вигоров и его последователи выделили целый ряд сортов, обладающих повышенной целебной ценностью, которые, к сожалению, до сих пор не столь широко используются для сохранения нашего здоровья. Назовем лишь некоторые из "уникумов", которые при желании реально отыскать: Бабушкино, Ренет Черненко, Бунинское, Вита, Кандиль орловский, Успенское. Еще полезнее несколько алтайских новинок, созданных в последние годы во ВНИИ садоводства им. М.А.Лисовенко: Алтайское румяное, Барнаулочка, Ермаковское горное, Жар-птица, Ранетка целинная. Все эти яблочки целебнее апельсинов, да и по вкусу - достойные их соперники!

Обратите внимание: собирать урожай любых плодов, в том числе и яблок, важно вовремя, иначе ухудшается вкус и разрушается часть витаминов. Полностью зрелыми плоды считаются тогда, когда они полностью заканчивают накопление питательных веществ. Содержащийся в них крахмал превращается в сахар, и они достигают характерного для того или иного сорта размера и окраски, плодоножка легко отделяется. Для любителей сигналом к уборке нередко становится опадение первых здоровых (не червивых) яблок и потемнение семян внутри плодов. Не упустите момент и сразу же начинайте сбор, тем более, что жаркое нынешнее лето во многих регионах ускорило созревание этого природного источника здоровья.

В первую очередь, используйте яблоки для ежедневного питания в свежем виде - по несколько штук для каждого члена семьи, обязательно - в неочищенном виде, вместе с кожурой. Во вторую - для заготовок впрок: хранения и переработки. Понятно, что при термической переработке неизбежна определенная потеря целебных веществ (максимально они сохраняются в компоте и соке, минимально - в варенье и джеме).

КАК СОХРАНИТЬ УРОЖАЙ

Для длительного хранения плоды снимают с веточек осторожно, без травмирования мякоти и кожицы плодов, стараясь не повредить тонкий поверхностный слой их воскового налета, что способствует потенциальной лежкости.

Собранный урожай ни в коем случае не оставляют в жилой комнате, поскольку установлено: каждый час хранения при домашней температуре с пониженной влажностью сокращает продолжительность их "жизни" на целые сутки. Напротив, охлаждение в холодильнике, подвале, да и хотя бы просто при ночной прохладе сразу же после съема - заметно продлевает.

Понятно, что успех и длительность хранения зависят от целого ряда факторов. Например, от правильно выбранного сорта для этой цели, своевременного сбора и послеуборочной подготовки плодов, технологии хранения, санитарной чистоты подвала. Остановлюсь на нескольких важных моментах.

Многие садоводы из собственной практики знают: дольше других хранятся предварительно промытые, чистые яблоки. А еще лучше те, что прогреты в горячей, 55-градусной воде, как это выяснили сотрудники ВНИИ садоводства. Лишь после этого их охлаждают и укладывают в ящики, переслаивая мягкой стружкой, листьями рябины или обернув бумагой.

В свою очередь заполненную плодами тару размещают на полках заранее подготовленного подвала, где температура не поднимается выше +5-6°С и не опускается ниже -1°С. Такую температуру, обычно более-менее выдерживают. Реже регулируют другое необходимое условие - влажность воздуха. Она обязательно должна быть высокой - 85-95%, для чего достаточно регулярно поливать пол водой, установить широкие сосуды с водой, да и почаще проветривать помещение.

Лишний раз напомним и о важности санитарной чистоты хранилища. Еще до загрузки его стены, потолок, пол и деревянные полки помещения должны быть очищены даже от мельчайших остатков прошлого урожая, промыты, просушены и продезинфицированы. Иначе здесь в считанные дни начнутся гнилостные процессы, активируется грибок. Раньше для этой цели использовали зловонные формалины, хлорную известь и каустическую соду. Теперь - современные средства.

ХЛОПОТЫ В САДУ

Если вы запланировали осеннюю посадку тех же яблонь, других деревьев и кустарников, то уже в начале сентября желательно подготовить посадочные ямы. Чем беднее почва, тем больше должен быть их размер: минимальный диаметр и глубина 50-60 см. Расположить ямы лучше в один ряд и не чаще, чем через 4-5 м.

Еще перед посадкой ямы на треть заполняют питательным грунтом. К почве верхнего слоя добавляют компост или полностью перепревший перегной и пол-литровую банку древесной золы.

Кстати, в конце месяца - комплексные минеральные и органические удобрения важно внести при перекопке почвы в приствольных кругах под деревьями, кустарниками, а также на участке под огородом. По крайней мере - для ранневесенних посевов.

И еще, обратите внимание на такой момент. После прошедших дождей во многих регионах произошла очередная вспышка грибных заболеваний на вишнях и сливах, из-за чего они раньше времени сбросили всю зараженную листву. Этот источник распространения заразы прямо сейчас нужно обязательно нейтрализовать одним из простейших способов. Обильно пролейте почву либо крепким раствором мочевины (500 г на ведро воды), либо зольной вытяжкой (300 г той же древесной золы заливают кипятком, настаивают сутки, потом доливают водой до 10 л и используют).

КОРНЕПЛОДЫ УБИРАЕМ, ЛУК САЖАЕМ

Первая половина сентября - самое время для уборки картофеля (за 10-15 дней до этого с кустиков скашиваем ботву и сжигаем). После сортировки клубни просушиваем под навесом три недели. Затем здоровые клубни загружаем в хранилище со слабоплюсовой температурой.

С 20 сентября выкапываем свеклу, затем морковь. Любые корнеплоды хорошо сохраняются в глиняной "рубашке". Для этого их погружают в болтушку, где глина разведена водой до консистенции сметаны, затем подсушивают на воздухе и укладывают в ящики.

Сокращает отходы предварительное опрыскивание корнеплодов настоем из луковой шелухи (300 г сухой шелухи сутки-двое настаивают в ведре с теплой водой) или их переслаивание листьями красной рябины.

Особо рекомендуем провести позднесентябрьскую посадку на грядки мелкого репчатого лука - так называемой овсюжки, диаметром 1 см и около того. Такой нередко остается без надобности: малопригоден как для хранения, так и для использования на кухне. А для подзимних посадок - лучше не бывает, поскольку отлично переносит морозы, весной рано всходит, не стрелкуется и уже к началу июля успевает сформировать крупную луковицу. Только перед посадкой овсюжку советуем на ночь замочить в упомянутой зольной вытяжке или слабом водном растворе гумата натрия , что неизменно повышает урожай.

Венедикт ДАДЫКИН,
ученый агроном.

СОВЕТУЕМ ПРИГОТОВИТЬ

БЛИНЫ С ЯБЛОКАМИ В КАРАМЕЛИ

Вам потребуются: мука - 400г, молоко - 1л, яйцо - 1 шт., свежие дрожжи - 30г (или 1/2 пакетика сухих), сахар - 2 ч.л., соль - 1 щепотка, вода (кипяток) - 100-300 мл. Для начинки: яблоки (плотные, кисло-сладкие) 2-3 шт., для карамели: сливочное масло, сахар.

Раскрошить свежие дрожжи, влить теплое молоко, добавить сахар, соль. Засыпать муку и размешать, чтобы получилось однородное тесто. Убрать миску с тестом в теплое место, чтобы тесто увеличилось в 2 раза, и добавить слегка взбитое яйцо. Размешать, накрыть полотенцем и поставить в теплое место еще примерно на 1 час.Когда тесто повторно поднимется, влить, помешивая, примерно 300 мл кипятка (тесто должно быть как нежирная сметана, поэтому, возможно, вам потребуется меньше кипятка).Разогреть сухую сковороду. Смазать растительным маслом. Налить на сковороду половинку ковшика теста и жарить блины.Для начинки с яблок срезать кожуру и вырезать семенную коробочку. Очищенные яблоки нарезать мелкими кубиками.

В сотейнике или сковороде растопить сливочное масло. Добавить сахар и, помешивая, варить до золотисто-коричневого цвета.

Снять сковороду с плиты, добавить яблоки. Быстро размешать и вернуть сковороду на плиту. Уменьшить огонь. Проварить яблоки в карамели 1-2 минуты, не забывая часто помешивать.

На каждый блин положить 1-2 ст.л. яблочной начинки и сложить блин конвертом.

АДЖИКА

Вам потребуются: красный сладкий перец (паприка), помидоры, чеснок, острый перец, яблоки, морковь, соль, сахар, уксус, растительное масло, пряности, зелень - по вкусу. Все берется в произвольном размере.

Очищаем паприку. Ошпариваем и чистим кожицу томатов.Очищаем чеснок и перчик. Нарезаем яблоки и морковь. Пропускаем всё это через мясорубку.Отвариваем, в процессе приготовления добавляем соль, сахар, уксус, растительное масло, пряные и в конце, свежие травки. Горячую аджику разливаем в ошпаренные банки и прячем под теплое одеяло.

ЯБЛОКИ В КЛЯРЕ

Вам потребуются: яблоки - 5 шт. (сладкие). Для кляра: мука - 300г, крахмал картофельный - 2 ст.л., яйцо - 2 шт. (+ 2 белка), сахар мелкий или сахарная пудра - 40г, газированная вода или светлое пиво - 250 мл, соль - щепотка, масло растительное - 1 ст.л., масло растительное для фритюра.

Яблоки промыть, снять кожицу, разрезать на четвертинки, удалить сердцевину. Каждую четвертинку разрезать поперек на 3-4 части.

Просеять муку, смешать с крахмалом и солью. Добавить яйца, растительное масло, часть воды и вымесить тесто. Размешивать, подливая воду до получения однородной массы. Взбить белки до крепкой пены, осторожно по частям всыпать сахар и продолжать взбивать до густой однородной массы. Добавить взбитые белки к мучной смеси, перемешать снизу вверх. Использовать тесто надо сразу.

Для фритюра масло нагреть до 190°С. Окунуть кусочки яблок в тесто и опустить в масло. Каждый кусочек обжарить до золотистого цвета примерно 2 минуты. Готовые кусочки извлечь из масла шумовкой и обсушить на бумажных салфетках. Равномерно посыпать мелким сахаром или сахарной пудрой и сразу же подавать на стол.