Дачная скамеечка

№ 2

ВЕЛИКОЛУКСКАЯ ПРАВДА

Приложение к № 17 газеты «Великолукская правда»

Лунный календарь выращивания однолетних цветов на 2023 год

Однолетние декоративные культуры дают возможность каждый год преображать приусадебный участок и бесконечно экспериментировать, высаживая новые виды и сорта. Многие из них совершенно неприхотливы и просты в уходе. Однако есть и более капризные цветы, с которыми придется повозиться.

У каждого однолетника свои требования к условиям выращивания и срокам посева. Некоторые цветочные культуры с длинным периодом вегетации и туговсхожими семенами можно сеять на рассаду уже в январе. Это вербена гибридная, гвоздика садовая, львиный зев, лобелия, эустома и прочие цветы, у которых срок от посева до цветения составляет 130 дней и больше.

В феврале можно высевать бегонию, виолу, долихос, петунию, цинерарию, в марте - клеому, космею, лаватеру, лобулярию, портулак, сальвию, целозию, флокс Друммонда и др. Но большинство однолетников проще посеять прямо в грунт в конце апреля - начале мая, когда установится теплая погода. Таких цветочных культур очень много: агростемма, астра однолетняя, бархатцы, васильки, вискария, годеция, ипомея, календула, настурция, подсолнечник, фелиция, цинния и проч.

Чтобы в течение сезона однолетники быстро развивались и радовали пышным цветением, важно не только соблюдать правила агротехники, но и учитывать фазы Луны, а также ее положение в определенных знаках зодиака.

♦ Когда сеять однолетние цветы по Лунному календарю в 2023 году

Накануне посева подготовьте качественный грунт, учитывая потребности каждой цветочной культуры. Если семена высеваются сразу в отдельные емкости, позаботьтесь о том, чтобы в составе грунта был не только торф, но и органические удобрения (биогумус, сапропель), что позволит рассаде полноценно развиваться до момента пересадки на постоянное место. При раннем посеве семян, в январе-феврале, организуйте досвечивание растений, используя фитолампы.

Многие астрологи считают, что лучшее время для посева семян однолетних цветов - это дни, когда Луна пребывает в знаках Рака, Скорпиона, Рыб, Тельца, Девы, Козерога. Вьющиеся растения (например, душистый горошек, ипомею) можно высевать также в Весах и в Близнецах. Если семена каких-то культур перед посевом нужно замачивать, то это желательно сделать в знаках Воды (Рак, Скорпион, Рыбы).

Благоприятные дни для посева однолетних цветов

Январь: 1-5, 10-16, 19-20, 23-24, 28-31

Февраль: 1-3, 7-13, 16-17, 24-28

Март: 1-2, 8-12, 15-17, 23-30

Апрель: 2-4, 11-12, 16-17, 21-26, 29-30

Май: 1-3, 9-10, 13-14, 17-18, 21-23, 27-31

♦ Когда пересаживать однолетние цветы по Лунному календарю в 2023 году

Поскольку многие цветочные культуры сначала высевают в общие контейнеры, то после появления настоящих листочков сеянцы необходимо рассадить в отдельные емкости или сразу в цветник, если погода позволяет.

Рассаду однолетних цветов высаживают на постоянное место, как правило, в мае, когда минует угроза возвратных заморозков. За несколько недель до высадки цветы следует закалять: открывать форточки, затем выставлять на балкон, чтобы растения привыкли к яркому солнечному свету. Во время закаливания рассаду поливают реже, а за неделю до пересадки - подкармливают комплексным органоминеральным удобрением.

Чтобы корневая система рассады меньше травмировалась при пересадке, желательно проводить эту работу на растущей Луне, когда наш спутник находится в знаках Рака, Скорпиона, Рыб, Тельца, Девы, Козерога и Весов. Однако если рассада выращивалась в торфяных таблетках, кассетах и пересаживается методом перевалки, допустимо проводить такую работу также на убывающей Луне.

Важно!

Крайне не рекомендуется заниматься пересадкой в дни полнолуния и новолуния, поскольку в эти периоды растения наиболее уязвимы.

Благоприятные дни для пересадки рассады однолетних цветов

Март: 1-2, 15-17, 28-30

Апрель: 2-3, 11-12, 21, 24-26, 29-30

Май: 1-3, 9-10, 13-14, 17, 22-23, 27-31

Июнь: 1, 5-6, 9-10, 13-15, 20, 23-29

♦ Когда поливать и подкармливать цветы по Лунному календарю в 2023 году

У всех цветочных культур разная потребность во влаге. Но в любом случае полив следует осуществлять по мере подсыхания грунта отстоянной водой комнатной температуры. В качестве подкормки можно использовать водорастворимые удобрения, предназначенные для декоративных культур: Кристалон Цветочный или Белый, Агрикола, Фертика Цветочное и т.д. Желательно чередовать корневые и внекорневые подкормки, органические и минеральные.

Корневые подкормки будут наиболее эффективны на убывающей Луне в дни Корня, когда Луна находится в Тельце, Деве и Козероге. Внекорневые подкормки и полив цветов благоприятно проводить в дни Листа, когда Луна пребывает в Раке, Скорпионе и Рыбах.

Благоприятные дни для полива и подкормки однолетних цветов

Март: 1-3, 6-8, 11-12, 15-17, 19-20, 23-25, 29-30

Апрель: 2-4, 7-8, 12-13, 16-17, 21, 25-26, 30

Май: 1, 4-6, 9-10, 13-14, 17-18, 22-24, 27-29

(Окончание на стр. 3)

ЛУННЫЙ ПОСЕВНОЙ КАЛЕНДАРЬ НА ФЕВРАЛЬ

Февральский снег весною пахнет

В феврале резко прибывает световой день, ярче светит и заметнее греет солнце - сад начинает готовиться к весне. На приусадебных и дачных участках продолжают накапливать снег, который послужит весной источником особой, «целебной» влаги. В середине или конце февраля для защиты от солнечных ожогов (если это, конечно, не сделано с осени) белят штамбы и скелетные сучья деревьев известковым раствором. В саду, также, продолжают уплотнение снега вокруг деревьев и кустарников от мышей, которые наиболее активны в период с середины февраля до марта. В этом 2023 году Луна «поздняя». Поэтому если Вы начинаете посевы на рассаду в феврале, то имейте в виду, что наиболее благоприятные дни для посева таких культур, как томаты, перцы и баклажаны, приходятся на третью декаду месяца.

Народные приметы для определения погоды на предстоящий садовый сезон:
Как в феврале аукнется, так осенью и откликнется.
Начало февраля погожее - и весну жди раннюю, пригожую.
Теплый февраль приносит холодную весну.
Чем холоднее последняя неделя февраля, тем теплее в марте.

Фазы Луны на февраль 2023 года

Первая четверть с 1 по 4 февраля

Полная Луна 5 февраля

Третья четверть с 6 по 19 февраля

Новая четверть 20 февраля

Первая четверть с 21 по 28 февраля

С 1 февраля по 1 февраля - *растущая Луна в знаке Близнецов:*

Возможно проведение пикировки рассады, а также посева ремонтантной земляники (с досвечиванием при появлении всходов). Приобретение удобрений инвентаря, семян. Подготовка почвы для рассады и тары для посева семян. Осмотр клубней георгинов и клубнелуковиц гладиолусов, проверка овощных запасов. Благоприятный период для засолок, квашения капусты, приготовления компотов и соков.

С 1 февраля по 4 февраля - *растущая Луна в знаке Рака:*

Возможен посев любых семян для получения витаминных проростков. Благоприятный период для замачивания и посева семян **томатов, баклажанов,** высокорослых сортов **перца** для остекленных теплиц, партенокарпических огурцов для выращивания на подоконнике. Возможное время для замачивания и посадки семян картофеля и корневого сельдерея на рассаду. Хорошее время для жидких подкормок комнатных цветов и выгоночной зелени, а также для борьбы с вредителями комнатных растений. На плодовых деревьях собирают и уничтожают гнезда зимующих вредителей. Засолка капусты, консервирование зимних яблок и овощей, приготовление сока и вина.

С 4 февраля по 4 февраля - *растущая Луна в знаке Льва:*

Неблагоприятное время для посева семян и пересадки всех растений кроме вьющихся однолетних и многолетних цветов, также благоприятна посадка и пересадка вьющихся комнатных многолетников. Возможно проведение «сухого полива» - рыхление поверхностной корочки грунта. При необходимости борьба с вредителями комнатных растений. Контроль уровня снега под косточковыми плодовыми культурами.

ВНИМАНИЕ! *Наступает довольно длительный период без благоприятных дней для посева на рассаду растений, целью выращивания которых являются «вершки» - надземные плоды.*

С 4 февраля по 7 февраля - *ПОЛНОЛУНИЕ:*

Не рекомендуется проводить какие-либо работы с растениями. Возможно прореживание всходов рассадных культур, рыхление и мульчирование почвы. Приобретение семян, удобрений, стимуляторов, защитных средств от вредителей и болезней. **Подготовка грунта для выращивания рассады** и тары под раскладку грунта для посевов.

С 7 февраля по 9 февраля - *убывающая Луна в знаке Девы:*

Возможна посадка корнеплодов петрушки и свеклы для выгонки. На рассаду в это время лучше ничего не сеять. Подготовка почвенных смесей для рассады. Приобретение удобрений, стимуляторов, семян. Не рекомендуется заниматься засолкой и консервированием.

С 9 февраля по 11 февраля - *убывающая Луна в знаке Весов:*

Посадка корнеплодов петрушки и свеклы для выгонки, посев на рассаду сельдерея корневого, лука-порея. **Подготовка грунта для выращивания рассады.** Опрыскивание рассады цветов и ремонтантной земляники стимуляторами роста.

С 11 февраля по 14 февраля - *убывающая Луна в знаке Скорпиона:*

Полив и подкормка органическими удобрениями рассады овощных культур и цветов. Посев корневого сельдерея. Посев картофеля из семян на рассаду. Можно делать омолаживающую обрезку растений, при этом не рекомендуется размножать растения черенками и отводками.

Возможно замачивание черенков культурного винограда для последующего укоренения *(замачивайте, обязательно, если Вы считаете, что Скорпион - покровительствующий знак Зодиака для винограда. В природе растения выбирают благоприятное время для начала роста сами. Человек же, высаживая растения, пытается угадать это время, но главное при посадке не только это. Еще важно, как мы это делаем, если с любовью,* ***правильно,*** *с* ***верой в результат****, то и урожай непременно будет...)*

С 14 февраля по 16 февраля - *убывающая Луна в знаке Стрельца:*

Борьба с насекомыми-вредителями. Опрыскивание удобрение комнатных и тепличных растений. Рыхление земли - «сухой полив». Можно сеять пшеницу на проростки. Работы по снегозадержанию на земляничных плантациях.

С 16 февраля по 18 февраля - *убывающая Луна в знаке Козерога:*

Посев семян картофеля, корневого сельдерея и лука-порея на рассаду. Посев семян лука-чернушки на рассаду для получения луковиц за один год. Пикировка сеянцев гвоздики Шабо. Возможна пересадка, **пикировка и подкормка рассады**. Обрезка деревьев и кустарников. Благоприятные дни для **замачивания черенков культурного винограда** для последующего укоренения. *(самое благоприятное время с точки зрения вегатативной формы растения: виноград - это плодоносящий куст)* при этом заглубление в грунт рекомендуется проводить по завершении периода новолуния.

С 18 февраля по 20 февраля - *убывающая Луна в знаке Водолея:*

Крайне неблагоприятное время для посадок и посева, а также полива комнатных растений и выгоночной зелени. Хорошо прореживать и прищипывать всходы. Опрыскивание против вредителей. **Подготовка почвы для рассады**. Разрушение вилами снеговой корки, отаптывание снега между грядками, под молодыми деревьями для нарушения мышиных ходов.

С 20 февраля по 21 февраля - *НОВОЛУНИЕ:*

Согласно лунному календарю не рекомендуется проводить какие-либо работы с растениями. Подготовка почвенных грунтов и контейнеров для рассады. Возможно прореживание всходов рассадных культур, рыхление и мульчирование почвы. Приобретение семян, удобрений, стимуляторов, защитных средств от вредителей и болезней.

С 21 февраля по 22 февраля - *растущая Луна в знаке Рыб:*

Полив и подкормка минеральными удобрениями рассады и комнатных растений. Возможны замачивание и посев семян **индетерминантных томатов**, **высокорослых сортов перца, баклажанов,** листового и черешкового сельдерея, партенокарпических огурцов для выращивания на окне при досвечивании. Посадка листовых и листостебельных овощей для выгонки. Посев ремонтантной земляники. Посев на рассаду семян цветов, у которых от момента посадки до начала цветения проходит больше 12 недель (с обязательным досвечиванием).

Посев многолетников, нуждающихся в предварительной стратификации семян (дельфиниум, морозник, розы, примулы, хохлатки, сон-трава, синеголовник и др.). Проведение зимних прививок.

С 22 февраля по 24 февраля - *растущая Луна в знаке Овна:*

Возможен **посев томатов, перца, баклажанов, партенокарпических огурцов для выращивания на окне** (*но следующий знак - Телец более благоприятствует этому*). Проращивание зерновых культур для получения витаминных проростков. Рыхление земли, а также прореживание всходов. Возможна посадка цветов-однолетников на рассаду (бегония всегдацветущая, гвоздика Шабо, гелиотроп древовидный, пеларгония зональная, шалфей сверкающий) и многолетников (примула, солнцецвет, эдельвейс). Заготовка черенков для весенней прививки.

С 24 февраля по 26 февраля - *растущая Луна в знаке Тельца:*

Полив и подкормка растений минеральными удобрениями. В южных регионах замачивание и посев семян высокорослых **индетерминантных томатов**, высокорослых сортов **перца, баклажанов**, листового и черешкового сельдерея, партенокарпических огурцов для выращивания на окне. Посев семян однолетних цветов (лобелия, петуния, вербена, львиный зев, бальзамин, астра однолетняя). Посев зеленных и пряных растений. Посев семян кресс-салата на подоконнике и выгонка лука-батуна, шнитт-лука, репчатого лука на перо. Пикировка ремонтантной земляники и рассады цветов. Проведение зимних прививок.

*(С 25 по 28 февраля - по русским народным приметам, связанным с фазой Луны, самые **благоприятные дни** месяца **для засолок**).*

С 26 февраля по 28 февраля - *растущая Луна в знаке Близнецов:*

Проведение сухих подкормок, посадка, деление и пересадка растений. Посадка земляники, вьющихся цветочных растений и однолетних цветов с длительным сроком развития до начала цветения. Возможна пикировка рассады. Прививка плодовых культур.

Лунный календарь выращивания однолетних цветов на 2023 год

(Окончание. Начало на стр. 1)

Июнь: 1-2, 5-6, 9-11, 13-15, 20, 23-25, 28-30
Июль: 2-4, 6-8, 11-12, 15-16, 21-22, 25-27, 30-31
Август: 3-4, 7-8, 12-13, 17-18, 22-23, 26-27, 30-31

♦ Когда обрабатывать цветы от болезней и вредителей по Лунному календарю в 2023 году

Регулярно осматривайте свои цветы, чтобы не упустить появления вредителей (белокрылки, тли, паутинного клеща), а также различных болезней. Желательно, чтобы под рукой всегда были инсектициды и фунгициды широкого спектра действия. Если вы собираетесь обрабатывать лекарственные растения, то следует использовать биопрепараты (Фитоспорин-М, Алирин-Б, Гамаир, Споробактерин, Фитоверм и проч.).

Для борьбы с почвенными вредителями выбирайте период на убывающей Луне в знаках Тельца, Девы и Козерога. Для обработки от основных болезней и наземных вредителей декоративных культур подойдут периоды новолуния, полнолуния и дни, когда Луна находится в знаках Овна, Льва, Стрельца, Близнецов и Водолея.

Благоприятные дни для обработки летников от болезней и вредителей

Апрель: 1-2, 7-15, 18-20, 22-23, 27-28
Май: 4-12, 15-21, 24-27
Июнь: 1-8, 11-17, 21-22, 28-30
Июль: 3-5, 8-14, 18-19, 25-29
Август: 1-2, 5-11, 14-16, 22-25, 28-29

♦ Когда полоть однолетние цветы по Лунному календарю в 2023 году

Цветник, в котором нет сорняков, лучше проветривается и освещается, а это значительно снижает риск развития различных инфекций и уменьшает вероятность повреждения растений вредителями. Чтобы облегчить уход за посадками, сократить количество прополок и сохранить в почве влагу, замульчируйте цветник перепревшими опилками, древесной корой, хвойным опадом или скошенной травой.

Считается, что рыхлить почву и полоть цветник можно в полнолуние и на убывающей Луне в Тельце, Деве, Козероге. Благоприятны для прополки также знаки Овна, Стрельца, Водолея, Весов, Близнецов и Рака. Но чем ближе к новолунию, тем аккуратнее нужно рыхлить землю вблизи цветов, чтобы не повредить корневую систему.

Благоприятные дни для прополки и рыхления почвы

Май: 5-12, 15-19
Июнь: 4-9, 11-18
Июль: 3-6, 8-15
Август: 1-3, 5-11, 31

♦ Когда срезать и заготавливать однолетние цветы по Лунному календарю в 2023 году

Поскольку некоторые однолетники являются лекарственными (календула, эхинацея, ромашка, бархатцы, настурция), в течение лета заготавливайте цветки и подсушивайте их в затененном месте.

В конце лета или начале осени созревают семена многих однолетников. Подсохшие корзинки можно собрать, досушить при комнатной температуре и положить на хранение, подписав на пакетике вид цветочной культуры и год сбора. Не забывайте, что семена не стоит брать с гибридов.

Заготовку соцветий и семян можно проводить в полнолуние, а также на растущей Луне в Близнецах, Весах и Водолее, Овне, Льве и Стрельце. Если в этот период срезать цветы для букета, то они будут долго стоять в вазе.

Листья лекарственных растений желательно заготавливать в дни Листа, когда Луна пребывает в Раке, Скорпионе и Рыбах. Чем ближе к полнолунию, тем больше полезных веществ содержится в надземной части растений.

Благоприятные дни для срезки и заготовки цветов

Июнь: 1-2 (листья), 3-4, 19-20 (листья), 21-22, 26-27, 28-29 (листья), 30
Июль: 1, 18-19, 23-24, 25-27 (листья), 28-29
Август: 1-2, 19-21, 22-23 (листья), 24-25, 28-29, 30-31 (листья)
Сентябрь: 16-17, 18-19 (листья), 25-26, 27-28 (листья), 29-30

Многие цветочные культуры, которые в средней полосе выращивают как однолетники, на самом деле являются многолетними растениями (например, гацания, гвоздика Шабо, гелиотроп, львиный зев, лобелия, петуния, целозия, цинния, эустома и др.), но в условиях средней полосы они не могут перезимовать. Поэтому если какие-то цветы растут в горшках, то накануне морозов можно внести их в теплое помещение, где растения продолжат вегетацию. А в следующем сезоне они снова украсят ваш сад.

Учитывая разнообразие видов однолетних цветов, каждый садовод может выбрать те культуры, которые подойдут для конкретного участка. И даже новичок в цветоводстве легко создаст уникальную клумбу, следуя подсказкам Лунного календаря и соблюдая простые правила агротехники.

Вкус томата - как не потерять в погоне за разнообразием

Каждый год садоводы покупают все новые сорта и гибриды томатов в надежде найти тот самый вкусный сорт помидора, но зачастую безуспешно. Томатовод Юрий Кузьминых делится секретами выращивания вкусных помидоров.

Кто-то помнит идеальный помидорный вкус с детства, кто-то покупал вкусные помидоры на рынке, а кто-то и сам выращивал такие овощи, но утратил сорт. Прилавки ломятся от семян сортов и гибридов с многообещающими описаниями, а вкус плодов снова и снова разочаровывает. В чем же может быть причина и всегда ли виноваты продавцы семян?

Факт!
Многие недовольны вкусовыми качествами плодов томатов, которые выращивают сами.

Почему так происходит и от чего зависит вкус помидоров? Давайте попробуем разобраться.

Невкусных сортовых помидоров (именно сортовых, а не гибридных) не бывает. Гибриды в погоне за новыми качествами порой растеряли часть вкусовых особенностей. Для гибрида важно:

- хорошее хранение (перевозка);
- красивый внешний вид плода (продажи);
- большой урожай (семена гибридов дорогие).

Ну и вкус, если сохранится, тоже неплохо.

Сортовые томаты

Чтобы получить новый сорт помидоров, лучшие формы отбираются не один год. Его опробуют в разных условиях выращивания, разных климатических зонах. Никто не будет в течение нескольких лет возиться с томатом, если он плохого вкуса. Другое дело, что есть сорта:

- **салатные** - более сладкие и крупноплодные помидоры;
- **для переработки** - томаты, которые мы закатываем в банки или используем для получения томатного сока. Они более кислые, в их плодах содержится большее количество жидкости. Это, как правило, низкорослые сорта с плодами среднего размера. Их выращивают на грядке без формировки. Как раз соотношение сахара и кислоты и дает томату определенный вкус.
- **коктейльные и черри**;
- **разноцветные томаты** (розовые, желтые, зеленые и темноокрашенные).

Третья и четвертая группы имеют повышенное количество сахаров и отличаются вкусовыми особенностями. Черри могут содержать до 15 % сахара, но, к сожалению, у их плодов жестковатая кожица. Разноцветные накапливают в плодах большое количество антиоксидантов, поэтому они более полезны для здоровья. По крайней мере, так должно быть.

Почему на деле вкус плодов нас не особо радует?

Цель любого растения - оставить после себя потомство - семена. А какой будет плод, это уже зависит от количества питания, которое растение получает на данный момент.

Пример: У меня в прошлом году осталась рассада - несколько растений перца и томата в кассетах. Так они и простояли все лето. Я их поливал, когда было время. Зацвели они очень рано, хотя цветки были небольшими, и даже дали плоды! Маленькие, кривые и с большим количеством семян. Так растение заботится о потомстве. Плоды будут в любом случае, но какого качества они будут, зависит в первую очередь от условий выращивания.

Питание

Подкормка - один из факторов, благодаря которому растение сможет сформировать нормальные плоды, и вы получите помидоры с достойным вкусом. Неважно, чем вы кормите томаты - золой, перегноем или минеральными удобрениями. Растение в любом случае получит то, что ему надо, только после обработки питательных веществ бактериями. Главное - не забывать, что, как и человек, томатное растение бывает разного возраста (не будете же вы кормить младенца шашлыком!). Питание должно идти по фазам развития.

Азот, как ни странно, нужен томату в большом количестве в период плодообразования. Но не все понимают роль микроэлементов в питании растений. Их надо очень мало. Сотые и даже тысячные доли грамма! Но они очень нужны. Почему?

Чтобы получить достаточное количество сахаров и кислот в плодах, питательные вещества должны пройти ряд преобразований (реакций) в растении. И вот здесь микроэлементы выступают как катализаторы (ускорители) процесса.

Пример: На кухне мы используем дрожжи для активизации процессов брожения (квас, тесто, вино). Закваска нужна для получения творога и сыра. Эти процессы могут идти и без дрожжей, но это будет дольше и не так качественно.

Небольшое количество молибдена позволяет в разы увеличить усвоение томатом азота! Неусвоенный азот просто

остается в плодах в виде нитратов (а может еще и накапливаться).

Как правило, у томата всегда в недостатке магний. А этот элемент входит в состав каждой зеленой клетки. Пожелтение нижних листьев (мы называем это устареванием, и молодость растения нас не смущает) происходит чаще всего при недостатке магния.

С началом созревания плодов необходима активная подкормка кальцием и калием. От этого зависят крепость клеток, размер плодов, количество в них сахара и тот насыщенный цвет, который мы видим на пакетиках с семенами.

Полив

Совет для тех, кто поливает томатное растение (хотя можно и обойтись и без этого). Частый полив небольшим количеством воды формирует поверхностную корневую систему, очень уязвимую к перепадам температур, и плоды при таком поливе будут кисловато-водянистыми. Редкий и обильный полив сформирует более мощную корневую систему, и питание растения будет более разнообразным, а значит, и вкус соответственно будет лучше.

Листья

Плоды, выращенные на открытом солнце, вкуснее, чем выращенные в теплице! И этому тоже есть объяснение. Что мы помним о фотосинтезе? Наверное, только то, что растения преобразуют углекислый газ в кислород.

Важно!
В процессе фотосинтеза идет и обратная связь от листьев к корням. Корневые волоски начинают выделять вещества для привлечения бактерий, а те, в свою очередь, дают растению дополнительное питание. Насыщая бактериальными препаратами почву, мы напрямую влияем на разнообразное питание томата. Это могут быть ЭМ-ка, Фитостим, Бионур и другие похожие препараты. Чем разнообразнее питание, тем гармоничней вкус плодов.

Томат всегда должен иметь определенную листовую поверхность (есть специальные правила). Это важно для питания растений, защиты их от перегрева и, конечно, для регулирования всех внутренних процессов. Поэтому я не понимаю садоводов, которые обрезают практически все листья, оставляя только плоды. Может это и красиво, плоды, конечно, покраснеют и созреют, а вот их вкусовые качества могут подкачать.

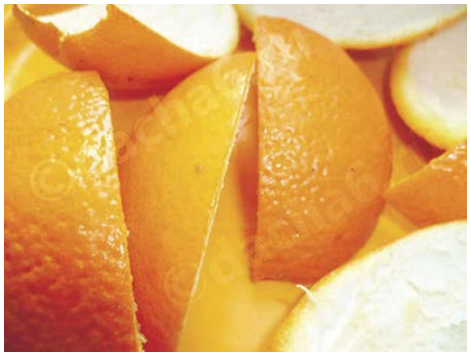
Для любителей поэкспериментировать со вкусом плодов томата! Попробуйте посадить рядом с кустами помидоров пижму, базилик и другие пахучие растения. Это тоже скажется на вкусе плодов (так делают и с плодами винограда).

Удачных всем урожаев!

Фото Юрия Кузьминых

Апельсиновые корки на даче

Апельсин - вкусный и сочный фрукт, который можно купить в ближайшем продуктовом магазине. Немногие знают, что его корки, которые обычно сразу выбрасываются в мусорное ведро, могут быть полезны на дачном участке.



КОМПОСТ

Как и многие другие органические отходы корки апельсинов подходят для использования в компосте. Они содержат азот в легкоусвояемой для растений форме. К тому же:

• Содержащиеся в корках резкие ароматические вещества быстро распадаются на безопасные соединения и не причиняют вреда полезным бактериям почвы и червям.

• Многие скептики утверждают, что голубая плесень любит расти на апельсиновых корках. Однако повышенная температура внутри компостных куч не позволяет плесени развиваться.

• Известно, что на этапе длительной доставки цитрусовых из заморских стран, их кожицу покрывают специальным защитным составом. Вопреки распространенному заблуждению на качество компоста это вещество никак не влияет.

• Некоторые дачники указывают, что корки апельсинов разлагаются в компосте крайне медленно. Это не совсем так. Для ускорения процесса распада перед закладкой в компост нарезайте кожуру на более мелкие части.

Мелконарезанную кожицу апельсинов без предварительного компостирования закапывают в верхний слой почвы на глубину до 5 см. Через некоторое время разлагающаяся кожура начнет отдавать в землю азот, серу, кальций, магний и целый ряд других полезных веществ.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ АПЕЛЬСИНОВЫЕ КОРКИ ОТ ТЛИ В САДУ

Тля и разносящие ее муравьи встречаются на каждом дачном участке. Бороться с ними можно с помощью целого ряда препаратов с той или иной эффективностью. Хорошей альтернативой, особенно для последователей природного земледелия, являются апельсиновые корки.

Содержащийся в них лимонен разрушает защитный восковой налет, покрывающий тельца насекомых-вредителей. Сильный едкий запах отваживает муравьев и тлей, воздействует на проволочников и медведок.

Апельсиновые корки раскладывают вокруг пораженных растений и нанизывают на наиболее зараженные веточки. Также проводят опрыскивание составами, речь о которых пойдет ниже.

Лимонен помимо тли и муравьев эффективно отпугивает блох, клещей и комаров. Сварите корки в воде, дайте составу настояться в течение 2-3 часов, после чего процедите его через марлю. Получившееся средство подойдет для опрыскивания заболевших растений, выведения блох у собак и кошек, отпугивания комаров и клещей (в лесу особенно пригодится, для достижения эффекта достаточно немного побрызгать на одежду).

Кстати, хотите привлечь на участок побольше красивых безвредных для сада бабочек? Просто аккуратно разложите апельсиновые корки в разных частях участка, и очаровательные крылатые насекомые не заставят себя ждать.

Популярные рецепты от тли и других насекомых:

• 100 г сухих корок заливают 1 л воды и настаивают в темноте на протяжении 3-4 суток.

• 1 кг кожуры цитрусовых пропускают через мясорубку и кладут в 3 л банку. Емкость заливают водой и настаивают в темном месте 5 дней. Перед применением 100 мл полученного настоя разбавляют в 10 л воды. Для усиления эффекта в состав добавляют 40 г хозяйственного мыла.

• Оставшуюся от 2 апельсинов кожуру залейте 1 л воды и уберите в темное место настаиваться на протяжении 1 недели. Дополните состав жидким мылом и процедите.

• Зараженные тлей растения опрыскивают из пульверизатора или аккуратно протирают мягкой тряпочкой. Указанные составы эффективны и от белокрылки в теплице.

СОВЕТЫ ДОМАШНЕГО МАСТЕРА

* * *

Выдержать при сооружении фундамента горизонтальность уровня можно с помощью отвеса и прямоугольного треугольника со сторонами достаточной длины. На углу опалубки по отвесу фиксируют одну рейку-катет, а вдоль второй рейки-катета натягивают шнур. Он и покажет горизонтальную линию фундамента.

***

Если грунт под садовым домом закрыть слоем рубероида, это значительно уменьшит сырость в подполье. Деревянные конструкции будут служить дольше, более сухим станет воздух в помещениях.

* * *

Известно, как трудно навесить дверь, работая в одиночку. Выход есть - достаточно укоротить нижний штырь на 2-3 мм, и работать станет гораздо проще.

* * *

При замазке окон можно пользоваться металлическим рожком для обуви. Полукруглый конец (любой) хорошо разглаживает замазку, снимает ее излишки, оставляя за собой ровный скругленный шов.

* * *

При подгонке окон рекомендуется воспользоваться копировальной бумагой. Ее закладывают между створкой и коробкой. След

укажет, где зажимает и где надо подстругать.

* * *

Когда предстоит замазать много стекол, например при строительстве садового дома, желательно заготовить достаточное количество жгутиков из замазки. Можно пропустить замазку через отслужившую свой срок мясорубку: получится много жгутиков одинакового диаметра. Такая подготовка сэкономит много времени, и работа будет выполнена аккуратно.

* * *

Чтобы работать с бетонной смесью было легче, в нее обычно добавляют глину. Однако глина снижает прочность смеси. Чтобы улучшить пластичность смеси, добавляют в нее столовую ложку стирального порошка из расчета на ведро воды.

Масла для готовки хорошие и плохие - по каким критериям выбирать масло

В последнее время передо мной встал вопрос выбора масла для готовки на кухне. Просто раньше не задумывалась об этом вопросе, наивно полагая, что подсолнечное масло - самый лучший и здоровый жир для жарки и готовки вообще. К счастью, сегодня информации очень много, и при желании можно узнать много интересного о том, что мы едим каждый день.

И поскольку вся эта тема круто завязана на химии, а школу я закончила, как и большинство домохозяек, давненько, да и химию не особо любила, то изложу тему выбора масел так, как я ее поняла - просто, схематично и даже примитивно, чтобы было понятно всем, кто наивно доверяет пищевой промышленности. А если среди читателей есть химики или пищевые технологи - пусть меня поправят в случае надобности.

О ХИМИЧЕСКОМ СОСТАВЕ МАСЕЛ

Итак, жиры. Они бывают насыщенные и ненасыщенные. **Насыщенные** - это те, которые «насытились» и больше «ничего не хотят»: их химические связи устойчивы, при нагревании или на свету эти жиры не соединяются с другими веществами, в особенности с кислородом, то есть не окисляются и не образуют вредных канцерогенных соединений. В статье **Свободные радикалы и антиоксиданты: правда и мифы** я уже упоминала о том, что такое окисление для нашего организма (приблизительно то же, что ржавчина для железа).

К насыщенным жирам относятся в основном жиры животного происхождения

К насыщенным жирам относятся в основном жиры животного происхождения, некоторые овощные масла, ну и в небольших количествах они присутствуют в семенных маслах. Они остаются твердыми при комнатной температуре и очень удобны для готовки при высоких температурах. Хотя их совсем недавно обвиняли в высоком содержании плохого холестерина, но, кажется, эта мысль уже опровергнута диетологами.

Другое дело - жиры **ненасыщенные**. Эти вечно «голодные» вещества имеют открытые химические связи и весьма «открытый» характер: они готовы «дружить» с другими веществами (и в первую очередь с кислородом) при малейшем поводе: просто стоя на свету или при нагревании до совсем невысоких температур.

Причем ненасыщенные жиры бывают **мононенасыщенными** (с одной свободной «ручкой», которой они хватают все, «что плохо лежит» поблизости) и **полиненасыщенными** - эти имеют много «рук», при помощи которых они соединяются с другими веществами очень активно.

В число ненасыщенных жиров попадают почти все растительные масла

В число ненасыщенных жиров попадают почти все растительные масла, отличие только в том, сколько в них содержится мононенасыщенных жирных кислот (МНЖК) и полиненасыщенных жирных кислот (ПНЖК).

Масла с преобладанием МНЖК обычно жидкие при комнатной температуре, но затвердевают при попадании в холодильник. МНЖК содержатся в преобладающем количестве в ореховых и некоторых семенных маслах, и хотя они не так стабильны при нагревании, как насыщенные жиры, они могут выдерживать готовку при низкой температуре без значительного окисления.

Масла, в которых преобладают ПНЖК - это в основном семенные масла, но также они имеются в большом количестве в рыбьем жире и в очень малой степени - в животных жирах. Эти масла остаются жидкими при помещении в холодильник и нестабильны при нагревании, что делает их очень подверженными окислению при приготовлении пищи.

О СПОСОБАХ ПРОИЗВОДСТВА

Также нужно учитывать, что все вышесказанное относится к «идеальным» маслам - то есть маслам в их чистом химическом виде, которых в природе практически не встречается. А встречаются в природе масла, которые изготовлены на ближайшем маслоперерабатывающем заводе, которые прессованы и процежены не через ситечко, а через фильтры, представляющие собой химические соли и кислоты (или прямо скажем - яды).

Разве так должно выглядеть производство пищевых продуктов?

РАФИНИРОВАННОЕ МАСЛО

Я не преувеличиваю - вот, к примеру, перечень веществ, которые используют при **производстве рафинированного растительного масла** способом экстракции:

- гексан - аналог бензина, органический растворитель (*«Гексан является нежелательной составной частью синтетического бензина. Пары гексана обладают сильным наркотическим действием» - с сайта **formula-info.ru**);*
- щелочной раствор;
- пары воды;
- деатомовая земля (кизельгур) - сорбент для отбеливания масла.

Семена не прессуют, чтобы выдавить масло, а растворяют гексаном, чтобы масло отделить от шрота. Потом смесь гексана и масла фильтруют при помощи щелочи и сорбента. Эти вещества призваны из изначального пахнущего, желтого растительного масла сделать прозрачную, без запаха субстанцию. То есть растительное масло, которое по своей природе очень реагентно, очищают от одних ядов с помощью других. И при всем старании производителя **полностью очистить масло от реагентов не удается**. Его упаковывают в пластиковые бутылки, с которыми оно тоже реагирует, и отправляют на склады.

При этом в результате всех этих химических «издевательств» над начальным продуктом в нем уже практически не остается ни витаминов, ни каротина, ни других питательных веществ. Зато часть молекул (и очень значительная часть!) в результате всех химических процессов превращается в **транс-жиры**. Их в рафинированном масле - по разным источникам - от 1 до 25 %! Причем трансжиры присутствуют изначально в готовом фабричном продукте

Выбор растительных масел очень большой, но далеко не все из них годятся для частого употребления и нагревания до высоких температур

«рафинированное подсолнечное масло», а во время жарки (при сильном нагревании) их количество еще возрастает.

Невольно возникает вопрос: зачем все это? Зачем производителю так видоизменять масла, создавая из них непригодный к употреблению продукт?

Все просто: **рафинированное масло почти не портится**, оно может годами стоять на складах, дожидаясь нас с вами. Когда мы придем, купим его и начнем готовить: открывать, давая доступ кислороду, нагревать, позволяя соединяться с другими веществами. А затем станем есть эти масла, которые за такой свой длинный жизненный путь становятся уже и не совсем маслами, а некими другими химическими соединениями.

Рафинированное масло может годами храниться в пластиковых бутылках

МАСЛО ГОРЯЧЕГО ОТЖИМА

Есть и более щадящие варианты производства масла, например, **горячий отжим**. Семена жарят (нагревают), при этом они выделяют масло. Затем под прессом масло выжимают из семян, затем фильтруют и гидрогенизируют. Такое масло имеет более темный цвет и выраженный запах. Оно не пенится при жарке и дольше хранится. Правда и при этом способе часть витаминов и полезных веществ в масле разрушается, но масло горячего отжима хотя бы не насыщенно химикатами.

МАСЛО ХОЛОДНОГО ОТЖИМА

Ну, и самый простой, изначальный способ получения масла - **холодный отжим**. Такое масло сохраняет все питательные вещества, витамины и микроэлементы семян. Однако оно хранится крайне недолго, из-за чего этот способ

на больших производствах почти не применяется, разве что в каких-нибудь небольших сельских хозяйствах.

О НАГРЕВАНИИ

Зачем мы покупаем растительные масла? В первую очередь, чтобы жарить, ну и добавлять в некоторые блюда в сыром виде. Так вот, **не на всяком масле можно жарить** - большинство растительных масел нельзя нагревать выше +100°С. Потому что при более высокой температуре они образуют канцерогены.

Прежде чем добавить масло на сковороду, следует поинтересоваться, до какой температуры его можно нагревать

Помните, в начале статьи я говорила, что ПНЖК очень легко реагируют с кислородом и другими веществами при нагревании и на свету? Значит, чем больше в масле ПНЖК, тем менее оно пригодно для жарки.

ИЗ КАКИХ ЖИРОВ СОСТОЯТ МАСЛА?

Ну, а теперь давайте посмотрим, из каких жиров состоят самые распространенные масла, чтобы понять, годятся ли они для жарки, или для употребления сырыми, или вообще не годятся для питания.

В каждом масле разное количество жиров Омега-3, Омега-6, Омега-9

ОЛИВКОВОЕ МАСЛО

Его лучше всего использовать без нагрева (например, в салатах), так как это прежде всего мононенасыщенный жир, который окисляется при нагревании выше +120°С. В идеале его лучше **не нагревать выше +100°С**. Другими словами, он может использоваться для очень легкого обжаривания. Лучше выбирать масло холодного отжима, которое производится без химической обработки. Хранить его надо **в прохладном темном месте**, поскольку тепло и свет ускоряют процессы окисления.

Оливковое масло

Профиль оливкового масла:
НЖК - 15%;
МНЖК - 75%;
ПНЖК - 10% (в том числе жиров Омега-3 - 1%, а Омега-6 - 9%).

КОКОСОВОЕ МАСЛО

Это, пожалуй, лучшее растительное масло для приготовления пищи, так как, подобно животным маслам, состоит почти полностью из насыщенных жиров, которые по своей природе устойчивы при нагревании.

Кокосовое масло

Кокосовое масло лучше всего подходит **для готовки при низкой и средней температуре, но не годится для глубокого обжаривания**, поскольку имеет точку дыма между +137...+185°С. У рафинированного кокосового масла точка дыма выше: +205...+235°С, поэтому его можно использовать для высокотемпературной жарки. Но такое масло менее полезно, чем сырое.

Из-за высокого содержания НЖК в кокосовом масле оно твердое при комнатной температуре и имеет относительно длительный срок хранения.

Профиль кокосового масла:
НЖК - 91%;
МНЖК - 7%;
ПНЖК - 2% (в основном, Омега-6).

ПАЛЬМОВОЕ МАСЛО

Подобно кокосовому маслу, имеет высокое содержание НЖК и очень устойчиво при готовке на средней температуре. Тем не менее существует много сомнений, связанных с пальмовым маслом (плантации пальм, из которых его производят, расположены в основном в экологически опасных районах Юго-Восточной Азии).

Пальмовое масло

Профиль пальмового масла:
НЖК - 51%;
МНЖК - 39%:
ПНЖК - 10% (Омега-6).

КУНЖУТНОЕ МАСЛО

Это очень вкусное, ароматное масло, популярное в азиатской кухне. Однако оно содержит высокий процент ПНЖК и **его нельзя нагревать**, поэтому его лучше добавлять в еду после приготовления. Несмотря на высокое содержание в кунжутном масле **антиоксидантов**, лучше употреблять его экономно из-за высокого содержания жиров Омега-6.

Кунжутное масло

Профиль кунжутного масла:
НЖК - 14%;
МНЖК - 43%;
ПНЖК - 43% (в основном - Омега-6).

ОРЕХОВЫЕ МАСЛА

Хотя ореховые масла содержат около 10% Омега-3 жирных кислот, они также включают Омега-6 жирные кислоты и, как следствие, их следует использовать экономно. Тем не менее они обладают хорошим вкусом и хорошо подходят **для нечастого использования в сыром виде** - в салатах или добавления в блюдо после приготовления.

Ореховые масла

Профиль масла грецких орехов:
НЖК - 14%;
МНЖК - 23%;
ПНЖК - 63%(Омега-3 - 10%; Омега-6 - 53%).

Профиль масла орехов фундук:
НЖК - 11%;
МНЖК - 78%;
ПНЖК - 11% (Омега-6).

Профиль миндального масла:
НЖК - 9%;
МНЖК - 73%;
ПНЖК - 18% (Омега-6).

СЛИВОЧНОЕ (КОРОВЬЕ) МАСЛО

Коровье масло совсем недавно считали источником холестерина и причиной забитых артерий. Тем не менее исследования постепенно показывают, что сливочное масло не только не увеличивает риск сердечных заболеваний, но на самом деле имеет многочисленные преимущества для здоровья пищеварения, контроля веса и даже сердечно-сосудистого здоровья.

Сливочное масло

Оно обычно хорошо **подходит для приготовления пищи при средней и высокой температуре**, но из-за содержания белка и лактозы подвержено подгоранию, если его слишком долго выдерживают при слишком высокой температуре. По этой причине, а также из-за содержания сахара оно **не должно использоваться для глубокого обжаривания**.

Топленое сливочное масло не содержит лактозы или белка обычного масла и представляет собой чистый масляный жир. Из-за этого оно более подходит для готовки при высокой температуре и является отличным выбором для готовки еды.

Профиль сливочного масла:
НЖК - 68%;
МНЖК - 28%:
ПНЖК - 4%(Омега-3 - 1%; Омега-6 - 3%).

САЛО, ГОВЯЖИЙ, СВИНОЙ ЖИР (СМАЛЕЦ)

Содержание жирных кислот в этих маслах может варьироваться в зависимости от рациона животного. Например, если животное питается преимущественно травой или зелеными кормами, его жир имеет больше НЖК и МНЖК, а ПНЖК содержат больше жиров Омега-3.

Если животных кормят зерном, то, как правило, в их жире больше жирных кислот Омега 6 (ПНЖК).

Сало, смалец

Имея это в виду, более здоровый выбор - покупать жир животных, содержащихся в естественных условиях - на пастбищном, а не стойловом содержании.

(Окончание на стр. 8)

Масла для готовки хорошие и плохие - по каким критериям выбирать масло

(Окончание. Начало на 6, 7 стр.)

Их жир отлично **подходит для высокотемпературной готовки и жарки**.

Как и в случае со сливочным маслом, современные исследования не подтверждают того, что нам рассказывали в течение последних нескольких десятилетий о животном жире, способствующем сердечным заболеваниям, прибавке в весе и других проблемах со здоровьем.

ПОДСОЛНЕЧНОЕ МАСЛО

Подсолнечное масло имеет очень высокое содержание полиненасыщенных жирных кислот. И хотя растение подсолнечник пришло к нам из Америки, американцы (да и европейцы) практически не употребляют подсолнечное масло в пищу, называя его «самым плохим выбором» для питания.

Подсолнечное масло

Профиль подсолнечного масла:

НЖК - 12%;

МНЖК - 16%:

ПНЖК - 72% (в том числе жиров Омега-3 - 1%, а Омега-6 - 71%).

РАПСОВОЕ МАСЛО (МАСЛО КАНОЛЫ)

На Западе - это широко распространенное и широко разрекламированное как здоровое масло, но в последнее время оно вызывает споры у диетологов.

Рапсовое масло

Производственное название рапсового масла - «масло канолы». Расшифровывается это слово очень странно: «масло канадской нефти с низким содержанием кислоты». Если бы на этикетках печатали его настоящее название, рапсовое масло, вероятно, никто бы не покупал. И это было бы правильно, поскольку рапсовое масло, наряду с подсолнечным и кукурузным, - **худший выбор для употребления человеком в пищу**.

Вот небольшая история производства рапсового масла. Во время Второй мировой войны рапсовое масло использовалось на морских кораблях в качестве смазки. Когда война закончилась, в Канаде было столько сельских хозяйств, выращивающих рапс, что фермеры стали искать для него другие виды применения. В конце 1970-х годов пищевая промышленность нашла способ, как сделать рапс пригодным для потребления человеком. Рапсовое масло в изначальном виде - очень загрязненное и сильно пахнущее - стали очищать, отбеливать и дезодорировать с использованием агрессивных химикатов, чтобы оно стало приемлемым. Конечный результат этих процессов - это то, что теперь называется «маслом канолы».

Масло канолы также подвержено прогорклости из-за процесса рафинирования и часто прогоркает, прежде чем даже достигает полок магазинов.

Рапсовое масло в основном используется в кулинарии, жарке и в промышленных пищевых продуктах, так как оно очень дешевое. Но поскольку оно содержит значительное количество ПНЖК в дополнение к частому прогорканию, это усиливает его воспалительные эффекты для здоровья человека. Диетологи советуют **избегать его полностью**.

Профиль рапсового масла:

НЖК - 7%;

МНЖК - 61%:

ПНЖК - 32% (в том числе жиров Омега-3 - 11%, а Омега-6 - 21%).

СОЕВОЕ МАСЛО

Соевое масло имеет в своем составе 54% Омега-6 жирных кислот. Опять же это означает его сильное провоспалительное действие, поэтому его следует избегать полностью. К сожалению, поскольку этот продукт очень дешев, это одно из самых распространенных масел в готовых пищевых продуктах. Просмотрите этикетки ингредиентов на готовых продуктах, когда вы будете в продуктовом магазине, и вы найдете соевое масло в составе множества продуктов: салатные заправки, майонезы, выпечка… Внимательно читайте этикетки и **избегайте использования любых продуктов, содержащих соевое масло**.

Соевое масло

Профиль соевого масла:

НЖК - 15%;

МНЖК - 23%:

ПНЖК - 62% (в том числе жиров Омега-3 - 8%, а Омега-6 - 54%).

КУКУРУЗНОЕ МАСЛО

Кукурузное масло в последнее время часто появляется на полках наших магазинов. Оно более дорогое, чем подсолнечное, и по этой причине преподносится как более здоровое.

Кукурузное масло

На самом деле кукурузное масло - это 57% Омега-6 жирных кислот, а значит, как вы понимаете, имеет провоспалительное действие на наш организм, и поэтому **непригодно для приготовления пищи**. Опять же, поскольку кукурузное масло дешево, оно используется во многих пищевых продуктах.

Профиль кукурузного масла:

НЖК - 13%;

МНЖК - 29%:

ПНЖК - 58% (в том числе жиров Омега-3 - 1%, а Омега-6 - 57%).

О ХРАНЕНИИ И ИСПОЛЬЗОВАНИИ

Если вы спросите меня, откуда я все это взяла, то отвечу: да из всевозможной литературы. Сейчас информации так много, что пройти мимо нее просто невозможно. Например, если вас заинтересовала данная тема, советую ознакомиться с небольшой интересной книгой А.В. Журавлева «Трансжиры: что это такое и с чем их едят (краткий вариант)» (12+) (М.: 2012).

Но, скорее всего, вопрос не в том, какое масло выбрать - оливковое, кукурузное или подсолнечное. Вопрос в том, **как произведено масло, как его хранить и как часто использовать**. Скорее всего,

Хранить растительные масла лучше в стеклянной посуде, в темноте и плотно закрытыми

«масла всякие нужны, масла всякие важны». Поэтому можно купить и подсолнечное, но:

- это должно быть масло холодного отжима;
- хранить его надо в темноте;
- не нагревать выше +100°С (то есть не жарить на нем);
- использовать в сыром виде, но не часто, чтобы не перенасыщаться жирными кислотами Омега-6 (напомню, Омега-6 ПНЖК поддерживают воспаления в нашем теле).

ЧТО В ИТОГЕ?

Ну, если вы внимательно ознакомились с приведенными цифрами, вы видите, что зерновые масла, к которым мы привыкли в последние годы, являются действительно «худшим выбором» для повседневного использования и для жарки.

Так что же в итоге? Давать конкретные рекомендации по выбору масел я не рискну. Здесь каждый сам решает, что для него лучше. Но для себя я сделала следующий вывод: пора вернуться к проверенным временем способам использования жира на кухне, которых придерживались многие поколения наших предков: старый добрый смалец, а если нужна более диетическая пища - сливочное (в том числе топленое сливочное) масло. Рыбу можно пожарить и на растительном, поскольку рыба жарится легко и быстро при более-менее низких температурах. А также добавлять в салаты сырое растительное масло.

Из растительных масел выбирать наиболее здоровые - оливковое холодного отжима, кунжутное (для салатов и маринадов), льняное. И полностью избегать зерновых масел: подсолнечного, рапсового, кукурузного, соевого. А еще:

Хранить растительные масла недолго, а значит, покупать понемногу.

Избавиться от привычки держать на кухонном столе бутылку с растительным маслом - лучше прятать ее в темный шкафчик (или холодильник, если того требуют условия хранения).

Сразу по приходе из магазина перелить растительное масло в стеклянную тару.