Дачная скамеечка

ВЕЛИКОЛУКСКАЯ ПРАВДА

№ 4

Приложение к № 62 газеты «Великолукская правда»

Семь съедобных растений для вашего цветника

Если вы увлеченный садовод, но места на вашем участке не так уж и много, а посадить хочется как много больше разнообразных культур, либо просто вы любите экспериментировать с посадками, удивляя соседей и домашних необычными находками и решениями, то наш материал - для вас.

Декоративная капуста

Вьющаяся фасоль

В отличие от обычной кустовой фасоли, ее вьющаяся разновидность может стать отличным украшением любой вертикальной поверхности - арки, забора, стены дома, столбов беседки и т.п. И все это в дополнение к обычной своей «функции» - радовать урожаем. Не забудьте только, что важное условие выращивания такой фасоли - ее своевременная формировка.

ВАЖНО!
Не ошибитесь с выбором растения - некоторые разновидности декоративной вьющейся фасоли несъедобны.

Весной эта быстрорастущая лиана будет радовать глаз белыми, красными, оранжевыми или фиолетовыми цветками, а летом и осенью ее будут украшать разновеликие и разноцветные (в зависимости от сорта) стручки-бобы. Когда придет пора сбора урожая, то бобы можно снять (у некоторых сортов можно это делать в несколько приемов, иногда вплоть до заморозков), а плети и листочки оставить, чтобы они еще некоторое время «декорировали» собою участок.

Помимо вьющейся, вы можете высадить в качестве декоративного растения и более привычную по виду кустовую фасоль красивоцветущих сортов - *Мамонт, Блюхильда, Френч, Золотой нектар, Мелодия, Победитель* и другие.

Декоративная капуста

Это съедобное растение не только вкусное, но и невероятно красивое, похожее на необычную розу огромных размеров, которая распустилась в саду в непривычное время, с сентября по ноябрь. У растения гофрированные, «перьевые» или кружевные листья всех оттенков белого, желтого, кремового, лилового, зеленого, розового, красного и фиолетового цветов. Декоративная капуста будет украшать участок несколько месяцев вплоть до первого снега, причем при умеренных (до -8°С) морозах цвета становятся только насыщеннее из-за усиленной выработки антоцианов.

В южных регионах декоративная капуста некоторых сортов и гибридов способна и вовсе без «потерь» пережить зиму на клумбе, а в более холодных областях можно выкопать растение вместе с комом земли и «поселить» в доме, чтобы любоваться буйством красок до самого Нового года. Неприхотливость и всесезонность позволяют использовать эту культуру в декоре садов разных стилей.

Сорта декоративной капусты делят на розеточные (кочанные) и листовые (пальмовые). У розеточных короткий стебель, а округлые листья образуют пышный кочан-«цветок». К листовым же относят капусты с длинным стеблем, с которого свисают крупные листья с «кудрявыми» краями.

НА ЗАМЕТКУ!
Помимо собственно сортов декоративной капусты, оригинально смотрятся и некоторые другие виды этого крестоцветного - «фрактальная» капуста романеско, цветная капуста с белыми, фиолетовыми или ярко-желтыми головками, кудрявая листовая кале, савойская капуста с ажурными листьями...

Пряные травы

Базилик, мангольд, петрушка, мята, фенхель, укроп и многие другие пряные травы не только ароматны, вкусны и полезны - есть сорта этих растений, разнообразных по виду, размеру и цвету.

Например, листья мяты могут быть не только зелеными, но и красными, фиолетовыми и даже полосатыми, а варианты ароматов и вкусов могут варьироваться от шоколадного или ванильного до цитрусового и имбирного. То же самое касается разных сортов базилика, у которого, помимо цветной листвы, еще и соцветия могут поражать взгляд яркостью и необычностью. То же касается петрушки, у которой существует множество «кучерявых» сортов… Перечислять можно бесконечно.

Все пряные травы можно высаживать вместе, оформляя их как клумбу или садик пряных трав. Аромат, который будет исходить от такого необычного цветника, не оставит равнодушным никого.

Декоративный лук

Декоративные луки - отличный выбор как для грядки (многие из них годятся для употребления в пищу), так и для цветника на участке. А также их яркие соцветия отлично выглядят в сухих букетах и долго стоят в срезке.

НА ЗАМЕТКУ!
Цветник из одного только лука называется аллярием.

На одном месте неприхотливые аллиумы могут расти несколько лет, а чтобы создать из них непрерывно цветущую все лето клумбу, необходимо подобрать виды луков, которые выпускают цветоносы в разное время вегетационного периода.

Вы можете выбирать для оформления участка как высокорослые виды и сорта, чьи стебли поднимаются на полтора метра, а огромные белые, розовые, желтые или фиолетовые шары соцветий достигают в диаметре более 15 см, так и карликовые, цветы которых расположены совсем низко над землей, а листья могут быть очень широкими и не менее декоративными (например, с яркой красной каймой на сизом фоне). Также интересно смотрятся луки с необычными рыхлыми соцветиями-кистями или зонтиками.

Артишок

Даже если вам не нравится вкус артишока, который, кстати, во многих странах мира считается настоящим деликатесом, вы можете выращивать этот травянистый многолетник в качестве декоративного растения - у него высокие прямостоячие стебли, эффектные серебристо-зеленые перисторассеченные листья, опушенные снизу, пурпурные или зеленые разновеликие шары-«корзинки» нераскрывшихся соцветий (именно их употребляют в пищу) и яркие синие или фиолетовые «пушистые» цветы, многим напоминающие чертополох-переросток.

(Окончание на 3-й стр.)

ЛУННЫЙ ПОСЕВНОЙ КАЛЕНДАРЬ НА ЯНВАРЬ

Апрель воду подбирает, цветы раскрывает

Апрель - это хорошее время для прививок деревьев. Плодовые деревья и кустарники в это время необходимо также обработать против зимующих вредителей. В апреле продолжают уход за рассадой томатов и перцев, проводят ее пикировку, а при необходимости для особо крупных растений дополнительную пересадку (перевалку) в более крупные емкости с грунтом, также еще возможен дополнительный посев на рассаду раннеспелых сортов томатов. Однолетние цветы, пикируют второй раз и подкармливают. После таяния снега нужно убрать на участке листву, которую не успели убрать с осени. Участки с земляникой очищают от старых листьев и усов. Когда земля немного прогреется и просохнет, можно заняться ее обработкой и первыми посеять укроп, салат. В конце месяца можно высевать семена холодостойких растений (морковь, лук, редис).

Народные приметы о погоде в апреле:
«Если в апреле воды поздно вскроются, то лето плохое».
«Нет в марте воды - нет в апреле травы».

Фазы Луны на апрель 2023 года

Полная Луна
6 апреля 2023

Третья четверть
13 апреля 2023

Новая четверть
20 апреля 2023

Первая четверть
28 апреля 2023

С 1 апреля по 2 апреля - *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. Укрытие теплиц и парников пленкой для прогревания грунта. Прививка плодовых деревьев и кустарников.

С 2 апреля по 5 апреля - *растущая Луна в знаке Девы:*

В этот период лучше ничего не сеять, кроме однолетних и многолетних цветочных растений. Рассаживание ранее посеянных цветов. Посадка георгинов на доращивание и получение черенков. Благоприятное время для посадки пряно-ароматических и лекарственных культур, зеленных. Пересадка (перевалка) рассады **томатов, перца, баклажанов**, физалиса в большие емкости. Прививка плодовых деревьев. Опрыскивание от вредителей и болезней деревьев и кустарников. Пересадка комнатных цветов.

С 5 апреля по 5 апреля - *растущая Луна в знаке Весов:*

Неблагоприятное время для поливов комнатных растений и рассады. Благоприятное время для посева бахчевых культур (кабачки, патиссоны, тыквы, **огурцы** и пр.) на рассаду. По погодным условиям пересадка огуречной рассады в теплицу под дополнительное укрытие. Посев семян брокколи и кольраби, цветной капусты для осеннего потребления в холодный рассадник. Посев в открытый грунт всех листовых и листостебельных овощей, рассады капусты, бобовых культур (фасоль), пряно-ароматических растений, а также семян ревеня, любистока, многолетних луков. Возможно проведение посадки спаржи и кукурузы. Проведение прививок и перепрививок. Лечение морозобоин, ран, дупел, повреждений мышами. Хорошо укореняются посаженные в эти дни деревья и ягодные кустарники. Благоприятный период для посадки и пересадки жимолости и роз.

С 5 апреля по 7 апреля - *ПОЛНОЛУНИЕ:*

Не рекомендуется ничего сеять, сажать, пересаживать, проводить какие-либо работы с растениями. Возможно прореживание всходов, рыхление и мульчирование почвы, уборка мусора, подготовка гряд и другие работы, непосредственно не связанные с растениями.

С 7 апреля по 9 апреля - *убывающая Луна в знаке Скорпиона:*

Полив и подкормки комнатных растений и рассады органическими удобрениями. Выкладывание клубней картофеля в теплое помещение на проращивание, яровой чеснок и лук-севок для прогревания. Посев лука-чернушки для выращивания севка. Полив и подкормки органическими удобрениями. Благоприятное время для **пикировки рассады** (в т. ч. томатов и перцев). Обработка почвы: рыхление, мульчирование. Клубни корневой бегонии высаживают в горшки. **Замачивание семян кабачков, тыкв и огурцов и их посев в теплицы, под пленочное укрытие или на рассаду (по погодным и региональным условиям).** Посадка рассады белокочанной капусты. Посев в рассадник семян поздних сортов цветной капусты для осеннего потребления. Весной в этом знаке запрещено проведение санитарной обрезки деревьев и кустарников. Благоприятное время для посадки малины, смородины, крыжовника, жимолости, рябины, а также роз. Наклон и подвязка однолетних приростов яблони, укоренение земляничных розеток, которые потребуются для обновления плантации. Рыхление и мульчирование почвы, компостирование. Пересадка комнатных цветов. Можно высевать семена или пикировать рассаду многолетников в открытый грунт. Возможна **посадка саженцев культурного винограда.**

С 9 апреля по 11 апреля - *убывающая Луна в знаке Стрельца:*

Формирование гряд под посадку ранней моркови, ярового чеснока. Выкладывание клубней картофеля на проращивание. Для более быстрого таяния снега, над грядками ставят дуги, рассыпают торф, золу. Опрыскивание деревьев от вредителей. Обливаем крыжовник и смородину горячей водой (до 65°С). Лучшее время для корневых и внекорневых подкормок рассады. Внесение удобрений по тающему снегу в приствольные круги плодовых деревьев и кустарников и на земляничные плантации. Побелка стволов деревьев, ягодных кустарников. Постепенное снятие укрытий с роз и других декоративных культур.

С 11 апреля по 13 апреля - *убывающая Луна в знаке Козерога:*

Благоприятное время по лунному календарю под пленочное укрытие. Выкладывание клубней картофеля на проращивание. Посев корневой петрушки, пастернака, ранних сортов моркови под укрывной материал. Пересадка рассады низкорослых сортов томатов. Подкормка органическими удобрениями. Проведение обрезки плодовых деревьев, ягодных кустарников и декоративных культур. Обработка растений против вредителей, зимующих в земле. Посадка саженцев яблони, груши, вишни, сливы, ирги.

С 13 апреля по 16 апреля - *убывающая Луна в знаке Водолея:*

Крайне неблагоприятные дни для проведения посева и посадок. Подготовка теплиц и парников к сезону. Укрывание гряд пленкой с целью их более быстрого прогревания и подготовка паровых гряд под тыквы и кабачки. Рыхление земли, прореживание всходов, прополка сорняков, опрыскивание от вредителей и болезней, внесение органических удобрений. Снятие укрытий с деревьев, кустарников и многолетних цветочных культур. Омолаживающая и формирующая обрезка деревьев и кустарников (до набухания почек).

С 16 апреля по 18 апреля - *убывающая Луна в знаке Рыб:*

Полив и внекорневая подкормка растений органическими удобрениями. Благоприятное время для посева семян моркови, раннеспелых сортов редьки, редиса в теплицы, свеклы в утепленном грунте на рассаду. Посев лука-чернушки на рассаду для выращивания севка. Возможное время для посевов холодостойких зеленных культур в теплицы, а также базилика, майорана на рассаду. **Пикировка, а для низкорослых томатов перевалка** (пересадка вместе с комом земли, не нарушая корней) в отдельные горшочки. Рыхление почвы, прополка рассады. Пересадка луковичных комнатных цветов. В саду внесение органических удобрений в приствольные круги плодовых деревьев и ягодных кустарников, на земляничные плантации.

С 18 апреля по 19 апреля - *убывающая Луна в знаке Овна:*

Вспашка, перекопка и рыхление почвы, борьба с вредителями и болезнями

растений. Посев и посадка растений с коротким вегетационным периодом (кресс-салата), а также вьющихся растений. Благоприятное время для поливов, корневых и внекорневых подкормок рассады овощных культур. Подкормки плодовых деревьев, кустарников, а также земляники и садовых культур.

С 19 апреля по 21 апреля - *НОВОЛУНИЕ:*

Не рекомендуется ничего сеять, сажать, пересаживать, проводить какие-либо работы с растениями. Возможно прореживание всходов, рыхление и мульчирование почвы, уборка мусора, подготовка гряд и другие виды работ, не связанные непосредственно с растениями. Проверка садового инвентаря, приобретение недостающих принадлежностей.

С 21 апреля по 22 апреля - *растущая Луна в знаке Тельца:*

Благоприятное время для проведения полива растений, внесения минеральных удобрений. Еще возможен посев на рассаду детерминантных и супердетерминантных сортов томата; раннеспелых сортов перца, физалиса. Благоприятное время для посева бахчевых культур (кабачки, патиссоны, тыквы, **огурцы** и др.) на рассаду, а также **пикировки томатов** и перцев, посаженных ранее. Посев в теплицы на рассаду зеленных, пряно-вкусовых и лекарственных культур. Посев семян поздних сортов цветной капусты для осеннего потребления. В саду возможен посев холодостойких однолетников в теплицу на рассаду. Лечение морозобоин, повреждений мышами и зайцами. Весенняя прививка плодовых и декоративных культур.

С 22 апреля по 24 апреля - *растущая Луна в знаке Близнецов:*

Неблагоприятное время по лунному календарю для поливов комнатных растений и рассады. Рыхление земли, прореживание всходов. В зависимости от погодных условий возможное время для деления, посадки и пересадки, подкормки многолетних цветов. Посев летников, а также сухоцветов и декоративных злаков. Посадка георгинов в емкости для доращивания. Проведение прививок плодовых и декоративных культур.

С 24 апреля по 27 апреля - *растущая Луна в знаке Рака:*

Запрещено проведение обрезки деревьев и кустарников. Неблагоприятна прищипка овощных культур. Благоприятное время для проведение полива растений, внесения минеральных удобрений. Посев на рассаду супердетерминантных томатов, раннеспелых сортов перца, физалиса. Посев на рассаду семян тыквенных; зеленных, пряно-вкусовых, лекарственных культур, семян холодостойких цветов в теплицу под пленку. Возможен посев **огурцов** на рассаду. Высаживание рассады раннеспелых и среднеспелых сортов и гибридов цветной и белокочанной капусты для позднего потребления в холодный рассадник. Посев кукурузы. Проведение прививок. Возможна **пикировка томатов** и перцев.

С 27 апреля по 29 апреля - *растущая Луна в знаке Льва:*

Благоприятный период для посева, посадки и пикировки засухоустойчивых цветов, декоративных вьющихся растений. Посеянная в эти дни газонная трава взойдет ровным слоем. Плодовые деревья легко перенесут прививку. Укрытие пленкой плантаций многолетних луков и прошлогодней петрушки с целью получения более ранней зелени. Возможное время для обработки земли: вспашка, перекопка, культивация, прополка.

С 29 апреля по 30 апреля - *растущая Луна в знаке Девы:*

Обработка плантаций земляники. Хорошее время для посадки и пересадки ягодных кустарников, плодовых деревьев, всех видов рассады и многолетних цветов, комнатных растений. Внесение минеральных удобрений. Уборка мусора с участка. Пересадка из контейнеров в теплицы или открытый грунт холодостойких однолетних и многолетних цветов (луковичные и корневищные). Посадка георгинов для подращивания (за 3-4 недели до высадки в грунт), взятие черенков у георгинов и хризантем. В этот период благоприятно закладывать миксбордеры, рабатки, альпийские горки. Высаживание на доращивание в теплицу рассады корневого сельдерея. Посадка и пересадка жимолости.

Семь съедобных растений для вашего цветника

(Окончание. Начало на 1-й стр.)

Из нескольких десятков видов артишоков в пищу употребляются только два: кардон (Cynara cardunculus) и артишок колючий, или настоящий (Cynara scolymus). Первый часто также называют испанским артишоком, а второй - французским.

У обоих этих видов есть разнообразные сорта, различающиеся габитусом куста, сроками созревания, цветом и размером «корзинок» и цветов.

Если соберетесь выращивать артишок у себя на даче, помните, что изначально это все-таки растение южное, поэтому достаточно теплолюбивое и капризное. В средней полосе его часто выращивают в качестве однолетника через рассаду, тогда как в южных регионах артишок может без проблем произрастать на одном месте несколько лет.

Ягодные кустарники

Нет, мы сейчас не об огромных кустах смородины, ирги, малины и крыжовника, которые хотя тоже весьма привлекательны, но занимают много места и требуют полноценного всесезонного ухода, как и любые крупные садовые растения.

В качестве декоративного элемента ландшафтного дизайна сейчас мы советуем обратить внимание на их более компактных «собратьев» из семейства Вересковые, которые декоративны и во время цветения, и во время плодоношения, а зачастую еще и просто во время вегетации. Садовая клюква, черника, голубика, брусника, гаультерия - все это невысокие кустарнички с аккуратными глянцевыми листочками, зелеными в теплый период и меняющими цвет на ярко-алый или оранжевый к осени, обильными изящными бело-розовыми цветками и яркими вкусными и полезными ягодами.

Миниатюрные ягодные практически не требуют обрезки, самоопыляемы, устойчивы к заморозкам, несложны в уходе, нетребовательны к условиям произрастания (лишь предпочитают кислую почву), а урожай иногда дают и дважды за год.

Ягодные кустарники

Салат

Есть овощи, которые прямо-таки созданы для того, чтобы идеально вписаться в цветник. К таким относятся и листовые салаты с декоративными разноцветными и разнообразными листьями.

Как вам, например, листовой салат оаклиф (дубовый), названый так из-за формы декоративных листьев, действительно напоминающих дубовые? Или салат-латук лолло, который еще именуют «коралловым» за вид мягких причудливо изрезанных и необычно окрашенных листьев? Или салат батавия с крупной розеткой зеленых кудрявых листьев? Или салат спаржевый уйсун, который и на салат-то с первого взгляда не похож из-за своего толстого стебля с пучком широких листьев на верхушке?

Практически все виды салата скороспелы, исключительно витаминны, неприхотливы в выращивании, красивы, сочны, вкусны - в общем, давным-давно завоевали наши дачные участки.

Что еще можно разместить в декоративном огороде? Для напольных вазонов и подвесных кашпо отлично подойдут ампельные сорта томатов, карликовые сорта кабачков, баклажанов и огурцов. Очень ярко смотрятся невысокие кустики острого перца (за счет обильного цветения и глянцевых разноцветных плодов) и посадки топинамбура (за счет крупных желтых цветов-«солнышек»). Поразить соседей смогут «заморские» быстрорастущие декоративные лианы тладианта, мелотрия, момордика и кивано с необычными яркими плодами.

НАША СПРАВКА!

К «салатам» часто в просторечии относят и другие, не родственные им растения, которые, впрочем, также могут стать украшением вашего цветника, - руколу (индау), корн (валерианницу), фризе (курчавый эндивий), кресс-салат (клоповник).

14 причин посадить мяту на своем участке

Свежий мятный аромат знаком практически каждому, многие с удовольствием ароматизируют ее листиками чай или коктейль. Но знаете ли вы о других полезных свойствах мяты и способах ее применения в домашнем хозяйстве? Если нет, мы вам подскажем несколько.

Существует несколько видов и множество сортов этого представителя Яснотковых. Этот травянистый многолетник выращивается людьми с давних времен, он довольно неприхотлив и быстро разрастается как на грядках, так и в домашних условиях - ему достаточно небольшого горшочка. Но какие причины могут быть для того, чтобы посадить мяту на дачном участке или в квартире? Их много! Судите сами.

1. Мята - отличное декоративное растение

Во-первых, это действительно красиво! Яркие компактные кустики мяты прекрасно смотрятся вдоль садовых дорожек, в миксбордерах и садиках пряных трав. Отличным дизайнерским решением будет и посадка мяты возле небольшого водоема. Нежная обильная зелень прекрасно сочетается с монардой, иссопом, коровяком, флоксами, бархатцами, базиликом. Особенно декоративна мята летом, когда на фоне насыщенно-зеленых листьев появляются ее нежно-фиолетовые или розовые соцветия.

Нужно только помнить, что размножается мята достаточно быстро и агрессивно, так что если вы не ограничили место ее жительства широкой отмосткой или вкопанной на глубину бордюрной лентой, она легко может отвоевать у соседних растений все свободное пространство.

2. Мята - превосходный медонос

Мята действительно прекрасный медонос. Пчелы с удовольствием лакомятся нектаром на мелких цветах этого растения, попутно опыляя и другие культурные виды сада и огорода. А получившийся мед обладает янтарным цветом и приятным «фирменным» ароматом мяты.

4. Мята для консервации

Попробуйте использовать душистые листочки мяты в консервации огурцов и томатов - и обязательно заметите явное улучшение вкусовых качеств полученного продукта. Мята не только придаст неповторимый вкус и аромат всем законсервированным овощам, но и предотвратит процессы брожения и гниения в рассоле. Кроме того, огурцы в таком виде останутся замечательно крепкими и хрустящими - попробуйте сами.

5. Мята для освежающих напитков

Мята - основной компонент классического лимонада, любимейшего летнего освежающего напитка. Его можно готовить, просто смешав 1 л воды, сок 1-2 свежевыжатых цитрусовых (лайма, лимона, апельсина и т.п.), 100 г сахара и добавив веточку мяты (все смешать и отправить в холодильник на час), а можно заморочиться варкой на огне. В последнем случае сначала кипятят воду с сахаром, затем огонь выключают, добавляют цедру цитрусовых и их сок, а также листики мяты, закрывают емкость крышкой и дают настояться 15 минут. Разумеется, в этот напиток по желанию вы можете добавлять все свои любимые ингредиенты: корицу, мед, гвоздику и т.п.

Для тех, кто любит «погорячее», существует алкогольный коктейль с мятой - всем известный мохито. Для его приготовления в шейкере смешивают содовую с белым ромом и сахарным сиропом, добавляя дольки лайма, мяту и колотый лед. Впрочем, мятный коктейль можно сделать и безалкогольным, заменив ром в вышеописанном рецепте, к примеру, спрайтом.

Ну и, конечно, нельзя не вспомнить освежающий мятный чай, который можно пить и холодным, и горячим, просто добавив в любимый напиток несколько листиков этого ароматного растения.

Разумеется, мяту можно добавлять и в другие напитки - например, для придания аромата и привкуса суперпопулярным летним смузи на основе клубники, ананаса, банана, любых ягод, яблок, огурца, йогурта, кокосового молока, сока и прочей вкуснятины.

ВАЖНО!

Мяту в чай и другие напитки не следует добавлять гипотоникам, чтобы из-за расширения сосудов не снизить давление еще больше.

6. Мята как ароматизатор

Ароматерапия вообще основана на воздействии на человеческий организм различных летучих ароматических веществ. Разумеется, благоухающую мяту такая отрасль медицины не могла оставить без внимания. Еще в Древнем Риме мятной водой опрыскивали комнаты, а столы натирали листьями этого растения, чтобы создать у гостей жизнерадостное настроение.

Основой аромата мятного эфирного масла является ментол, который широко используется в качестве ароматизатора во множестве сфер промышленности - от кулинарии до медицины и парфюмерии. В последней аромат мяты характеризуется как свежий, звонкий, бодрящий и доминирующий.

Если вы не знали - существуют сорта и гибриды мяты не только с классическим мятным ароматом, но также с самыми разными его оттенками на любой вкус: шоколадным, имбирным, банановым, лимонным, ананасовым, клубничным и др.

7. Мята против вредителей

Благодаря яркому запаху мята - прекрасное растение-репеллент, способное отпугивать нежелательных насекомых.

Например, чтобы избавиться от внимания комаров, можно просто потереть открытые участки тела листиками свежесорванной мяты. Можно заранее приготовить даже спрей на ее основе для этих же целей. Для этого берут 200 г свежей мяты и заливают ее 200 г горячей воды, дают настояться несколько часов. Полученный настой процеживают и добавляют к нему 100 г спирта. Готовую смесь хранят в холодильнике и используют по мере необходимости.

Также свежая или сушеная мята в пучках или холщовых пакетиках поможет защитить дом от муравьев, блох, мух и мышей.

8. Мята как болеутоляющее и противовоспалительное

Мятное эфирное масло (Oleum Menthaepiperitae), получаемое из перечной мяты, обладает ярко выраженными антисептическими свойствами. Действующим веществом мятного масла является ментол, который и «отвечает» за множество лекарственных свойств мяты, включая обезболивающее.

НАША СПРАВКА!

Кроме эфирного масла, в состав мяты входят терпеноиды (лимонен, цинеол, дипентен), каротин, рутин, аскорбиновая, урсоловая, олеаноловая кислоты, флавоноиды, дубильные вещества, микроэлементы, витамины А,С, РР и группы В.

Так, 5%-ный раствор ментола в спирте применяется наружно для растирания кожи в качестве противозудного и обезболивающего средства. Ментол в виде карандашей применяется в качестве обезболивающего средства при головных болях и особенно мигренях («мигреневые карандаши»). При стенокардии или болях в желудке и кишечнике мяту применяют внутрь. При невралгиях, ожогах, зубной боли или как антисептическое и болеутоляющее средство также можно применять мяту.

НА ЗАМЕТКУ!

Для использования мяты в качестве лекарственного сырья ее рекомендуют собирать в сухую погоду в начале цветения.

9. Мята как успокаивающее и снотворное

Давно известно, что мята обладает общим успокаивающим свойством при нервном возбуждении, бессоннице, «расшатанной» нервной системе, в стрессовых ситуациях. Во многих странах древности мяту считали спутником хорошего сна: перед сном рекомендовалось посидеть в зарослях мяты, вдыхая ее аромат, а на ночь в спальнях разбрасывали ее листья или добавляли сушеную мяту в траву, которой набивались подушки.

Применение мяты внутрь оказывает тормозящее действие на организм и вполне способно заменить не слишком полезные синтетические успокоительные. Лучшее средство для этих целей - вышеописанный мятный чай с медом или лимоном.

Для женщин такое свойство мяты особенно актуально во время климакса и в предменструальный период, когда из-за неполадок гормонального фона трудно справиться с перепадами настроения.

А вот у мужчин, по некоторым данным, успокоительный мятный чай негативно сказывается на либидо, так что сильному полу злоупотреблять этим напитком не советуют.

ФАКТ!

Из-за вышеописанных свойств мяты не следует принимать ее при работе, требующей концентрации внимания. А вот использование мяты в качестве ароматизатора оказывает на организм прямо противоположное действие.

10. Мята как сосудорасширяющее

Современные медики выяснили, что входящий в мятное масло ментол обладает способностью рефлекторно расширять сосуды сердца, головного мозга и легких, усиливать капиллярное кровообращение. Именно поэтому в зарослях мяты так легко дышится и именно поэтому она способна снимать боли-спазмы.

Внимание! Увлекаясь самолечением, не забывайте, что при применении препаратов мяты внутрь есть и свои противопоказания.

Так, не рекомендуют мяту следующим категориям людей:

беременным;

кормящим матерям (мята уменьшает выработку молока);

гипотоникам (мята еще больше снижает давление);

детям до 3 лет (ментол может оказывать угнетающее воздействие на органы дыхания малышей);

страдающим варикозным расширением вен (применение мяты снижает тонус венозных сосудов);

страдающим повышенной кислотностью желудочного сока;

язвенникам;

при проблемах с зачатием;

при индивидуальной непереносимости.

11. Мята против тошноты и изжоги

Для избавления от таких неприятных симптомов, как тошнота и изжога, достаточно пожевать листик мяты. Для этих же целей используются мятные капли из аптеки, которые, впрочем, можно приготовить и самостоятельно.

Возьмите сухие листья мяты и залейте их спиртом в пропорции 1:20. Настаивайте сутки, регулярно встряхивая настой, затем процедите и добавьте одну часть аптечного мятного масла. Принимайте по мере необходимости по 10 капель, разведенных водой.

Для устранения тошноты можно приготовить и отвар мяты. Здесь рекомендуется использовать только листья растения. На стакан кипятка берется 1 ч.л. сухих листьев и настаивается около четверти часа. Пьют этот настой как чай - можно употреблять до трех раз в день. Сахар (если вы любите сладкое) в настой мяты лучше не добавлять, попробуйте заменить его медом.

12. Мята для похудения

Мята благоприятно действует на работу пищеварительной системы, а также обладает мочегонными свойствами, стимулирует выделение слюны и пищеварительных ферментов. Благодаря мяте улучшается переваривание пищи, уничтожаются патогенные микробы в кишечнике, устраняются вздутия живота. К тому же, как мы уже упоминали, мята обладает успокаивающим эффектом, а ни для кого не секрет, что переедание чаще всего возникает на фоне общего стресса. По этим причинам она входит в состав разнообразных напитков для похудения, состоящих, как правило, из различных трав.

Необязательно покупать травяные сборы в аптеке - мятный чай для похудения вы можете приготовить дома самостоятельно, при желании добавив к нему, например, чабрец или имбирь. К тому же вы просто можете добавлять листья мяты в любимый зеленый чай.

13. Мята против простуды и воспаления дыхательных путей

Благодаря все тому же вышеупомянутому ментолу растение способно благотворно влиять на состояние дыхательных путей. Листья мяты употребляют как антисептическое средство при заболеваниях верхних дыхательных путей, хрипоте, осиплости голоса, при бронхите и бронхоэктазе. Мята - великолепное противопростудное средство, снимающее заложенность носа и очищающее бронхи от воспалительных образований.

Для этих целей можно использовать вышеописанный отвар мяты, в который для усиления эффекта добавьте сок четвертинки лимона и 1 ч.л. меда. Такой напиток, принятый перед сном, благодаря спазмолитическому действию окажет противокашлевый эффект, а также снимет боль в горле и осиплость.

Еще более действенным средством при воспалении слизистых оболочек верхних дыхательных путей является 1-2%-ный раствор ментола в масле в каплях.

ФАКТ!

Ментол, выделяемый из мятного масла, используют при производстве ряда лекарственных препаратов - валокордина, валидола, олиметина, ингафена, капель Зеленина и других, применяемых при заболеваниях, сопровождающихся спазмом коронарных сосудов и гладкой мускулатуры.

14. Мята для красивой кожи

В домашней косметологии настои и отвары мяты можно смело использовать самостоятельно или добавлять в любимые косметические уходовые средства с целью их насыщения многими полезными веществами. Мята помогает тонизировать кожу, уменьшить воспаления, сузить поры, активировать все основные процессы восстановления клеток.

Налейте в ковшик 100 мл воды, добавьте 15-20 г сухих или свежих листьев мяты и доведите до кипения под крышкой. Затем уменьшите нагрев до минимума и выдержите смесь еще 10 минут. Снимите ковшик с огня и, не открывая крышки дайте настояться и остыть не менее 20 минут. Отцедите жидкость с отжимом зелени и используйте как ежедневный тоник или лосьон, который освежает кожу, улучшает ее цвет и помогает уменьшить раздражительность, а также снять возможные воспаления (прыщи). Можно заморозить получившийся отвар в виде кубиков, а в случае обильного воспаления, наоборот, делать с ним теплые марлевые компрессы.

На основе мяты также можно готовить полезные маски для лица. Вот лишь некоторые из них:

Для жирной кожи - свежие листья мяты растирают в ступке до выделения сока и добавляют к массе натертый на мелкой терке свежий огурец. Во все это добавляют заранее приготовленную смесь из размятого отварного картофеля и белка яйца. Тщательно перемешивают и наносят на лицо на 20 минут.

Для сухой кожи - смешивают сырой яичный желток, размятую в пюре мякоть четверти банана, ложку свежего сока алоэ и 4-5 капель масла мяты. Наносят на лицо на 15 минут.

Против прыщей и угрей - смешивают 3 ст.л. крепкого отвара мяты, 2 ст.л. косметической глины, 1/2 ст.л. лимонного сока и 1/2 ст.л. миндального масла. Наносят на распаренное лицо толстым слоем до высыхания, затем смывают водой или мятным отваром.

Какую же мяту посадить на участке, какие из ее видов и сортов более полезны? На самом деле все виды мяты обладают схожим действием. Поэтому, если территория позволяет, попробуйте вырастить несколько культур: мяту перечную (сорта *Серебристая, Ажурная, Загадка, Бергамотная, Кубанская, Весна, Медичка*), водяную, полевую (*Памяти Кириченко*), садовую, японскую, а также близкого родственника настоящей мяты, котовник, или, в народе - кошачью мяту (*Базилио, Бархат*).

НА ЗАМЕТКУ!

Мяту перечную, самую популярную на наших участках, делят на две видовые формы - черную и белую - различающиеся по окраске листьев, стеблей, содержанию эфирного масла и его составу. Черная мята отличается резким ароматом, имеет антоциановую (фиолетовую) окраску стеблей и жилок темно-зеленых листьев, в ней более высокое содержание эфирного масла. У мяты белой (или французской) стебли и жилки листочков светло-зеленые, а запах масла более нежный.

Вы сами видите, что причин посадить это ароматное растение на даче - множество. Найдите свою и обязательно украсьте яркими кустиками мяты приусадебный участок.

Как сделать почву мягкой и легкой: пошаговая инструкция

Частая жалоба огородников: земля - как камень, невозможно копать! Морковка не растет, и ее не выдрать с грядки, вода после дождя стоит лужами вместо того, чтобы впитаться и напоить корни драгоценных культур… В чем причина такого «поведения» почвы и как исправить ситуацию?

Некоторым дачникам еще при покупке участка достается земля, малопригодная для огородничества - тяжелая плотная глина или безжизненный песок. Другие по незнанию сами доводят почву до плачевного состояния, увлекаясь глубокой перекопкой, не заботясь о севообороте и восстановлении плодородия. Исходные данные могут быть разными, а результат, как правило, один: вбить лопату в землю невозможно, урожаи равны затраченному посадочному материалу, а дачник вместо удовольствия от здоровых нагрузок и вкусных овощей с грядки получает необходимость в постоянном рыхлении и радикулит.

Итак, если вы определили тип почвы на дачном участке и поняли, что имеете дело с тяжелым суглинком или глиной, прежде чем высаживать какие-либо садовые растения или разбивать огород, нужно в обязательном порядке заняться улучшением структуры и состава почвы. И вот какие шаги для этого можно предпринять.

1. Пескование

Первое, что рекомендуется сделать при работе с глиной или суглинком на участке, - провести пескование, т.е. внести песок под перекопку. Использовать нужно крупнозернистый речной песок с размером частиц 1-4 мм, карьерный вариант не подходит, поскольку содержит большое количество глины и скорее превратит вашу землю в бетон, чем разрыхлит ее.

Количество песка в каждом случае будет разное - исходя из начальных характеристик плотности почвы. Но если вы работаете над улучшением тяжелого суглинка, ориентируйтесь на норму 15 л, или около 25 кг на 1 кв.м. Песок рассыпают по поверхности грунта, а затем перекапывают, заглубляя лопату примерно на 20 см.

В качестве разрыхлителей тяжелой почвы способны выступить и другие добавки: перлит, вермикулит, мелкий гравий или доломитовая мука. Последняя, кстати, к тому же оздоравливает грунт, улучшает усвоение фосфора растениями, помогает снизить кислотность, что для суглинков следует сделать обязательно. Норма внесения доломитки - 400 г на 1 кв.м.

Перлит и вермикулит хороши тем, что не только делают грунт рыхлым, но и равномерно насыщают его влагой, впитывая излишки, а затем постепенно отдавая их растениям. Но у этих материалов есть весомый минус - они существенно дороже песка.

2. Внесение органики

Органические добавки при внесении в почву не только меняют ее механический состав, но также насыщают влагой и дают дополнительное питание растениям. В качестве органических разрыхлителей можно использовать навоз, компост, торф, ферментированные опилки.

НА ЗАМЕТКУ!

Лучше всего для обогащения и улучшения структуры тяжелых глинистых почв подходит перепревший овечий или конский навоз, поскольку он разлагается быстрее. Но и отходы жизнедеятельности других животных принесут не меньше пользы.

При добавлении навоза следует помнить о важном правиле: свежее органическое удобрение можно вносить под перекопку только осенью - после окончания уборочных работ, примерно за полгода до посадки новых растений. Соблюдение этой рекомендации поможет уберечь корни огородных культур от ожогов. Перепревший навоз допускается вносить весной, при подготовке грядок к посеву. Расход на 1 кв.м площади - примерно 5-6 кг свежего или 2,5-3 кг перепревшего навоза.

Отличным разрыхлителем почвы будет и созревший компост, который часто рекомендуют смешивать с торфом. Вносить такую смесь можно непосредственно перед посадкой огородных культур. Примерно 2 ведра смеси распределяют на 1 кв.м площади, затем землю перекапывают на глубину 15-20 см.

3. Мульчирование

Улучшить структуру грунта, а также сохранить в нем влагу и предотвратить появление сорняков помогает мульчирование. Оно же сохраняет почву от эрозии - вымывания осадками и талыми водами, выдувания ветром. Создать защитный слой на поверхности земли можно из разных органических материалов - подойдет подсохшая скошенная трава, солома, древесная кора или стружка.

НА ЗАМЕТКУ!

Оптимальная высота мульчирующего слоя для большинства огородных культур - 5-7 см.

Скошенную траву и солому можно использовать с ранней весны до поздней осени, обновляя слой по мере истончения. Постепенно органика перегнивает и из мульчи превращается в отличную подкормку для растений, заодно увеличивая толщину плодородного слоя и делая почву более рыхлой и мягкой.

Осенью, после уборки урожая, грядки можно замульчировать компостом, опавшими листьями (обязательно со здоровых растений), опилками или торфом - все эти виды мульчи защитят землю от вымерзания, а заодно разрыхлят ее и обогатят питательными веществами для будущих посадок.

4. Посев сидератов

Растения с длинными крепкими корнями, способные быстро наращивать зеленую массу и удобрять собой землю, называют сидератами. К ним относятся рапс, горчица белая, клевер, люпин, рожь, овес, фацелия, масличная редька, горох.

Посев таких культур - один из самых эффективных способов повышения качества и улучшения состава почвы. Их сильные корешки разбивают даже плотные комья земли, создавая множество канальцев, которые остаются в почве после перегнивания корневой системы растений. Таким образом и происходит структурирование.

Выбор конкретного растения в качестве сидерата зависит от того, какую культуру вы планируете выращивать на той или иной грядке. Так, перед посевом моркови и свеклы рекомендуется поселить на грядке рапс, а для картофеля хорошей предшественницей будет горчица. Люпин поможет подготовить место для посадки огурцов, томатов, баклажанов и перца.

Высевать сидераты можно ранней весной, минимум за 3 недели до основных посадочных работ, либо осенью, после уборки урожая. После наращивания зеленой массы молодые растения скашивают и заделывают в почву на глубину 10-15 см.

5. Привлечение дождевых червей

Дождевые черви - естественные культиваторы почвы. Они перерабатывают органические остатки, содержащиеся в грунте, и выделяют копролиты, которые и придают земле правильную рыхлую структуру. Результатом работы червей становится образование биогумуса - натурального удобрения, содержащего полный набор питательных веществ, а также специальные растительные гормоны, ферменты, антибиотики.

НА ЗАМЕТКУ!

По ценности и питательности биогумус часто сопоставляют с навозом, но при сравнении продукт жизнедеятельности червей выигрывает, поскольку не содержит патогенной микрофлоры, яиц гельминтов, семян сорных растений, а также не имеет резкого запаха.

Главный способ привлечения дождевых червей - внесение органики. К числу «любимых блюд» маленьких помощников относятся: зрелый компост, перепревшие листья, перегной, а еще любые растительные отходы. Следует регулярно увлажнять почву, можно также соорудить укрытия из травы и досок, т.к. сухая среда и прямые солнечные лучи пагубно воздействуют на червей.

Стоит отказаться от использования пестицидов, а вместо них применять для обработки посадок безопасные народные средства. Мульчирование почвы также помогает создать и поддерживать комфортную для червей среду обитания.

* * *

Превратить тяжелый глинистый грунт в мягкую плодородную почву, на которой растения будут цвести, пахнуть и отлично плодоносить, непросто. Но это не значит, что невозможно. Выполнив хотя бы три из пяти описанных нами шагов, вы значительно улучшите структуру и качество земли на участке. А если будете повторять их регулярно - скоро удивитесь щедрости ваших грядок!

Возможные проблемы при выращивании редиса и их решение

Обычно выращивание редиса не представляет больших сложностей. Проблемы, которые могут возникнуть при культивации, обычно связаны с нарушением простых правил отбора семян, посева или ухода.

РАСТЕНИЕ НЕ ВСХОДИТ

Отсутствие ростков можно объяснить двумя причинами:

Семена утратили жизнеспособность. Чтобы избежать такой проблемы, нужно следить за сроком годности семян и проверять их на всхожесть перед посевом.

Слишком ранний посев в холодную землю. Важно следить за сроками и температурой.

Если ростки появились, но бледные и вялые, вероятно, дело в недостатке азота.

РАСТЕНИЕ УХОДИТ В БОТВУ, КОРНЕПЛОД НЕ ОБРАЗУЕТСЯ

Причин может быть несколько:

Недостаток света. Нужно организовать дополнительное освещение или пересеять редис в другом месте.

Слишком глубокий посев. Семя должно лежать не глубже 1,5-2,5 см.

Слишком много азота. Так бывает, если перед посевом положили не перепревший навоз.

Дефицит калия. Может помочь раствор золы.

РЕДИС ВЫРАСТАЕТ ГРУБЫЙ И ВОЛОКНИСТЫЙ, НО ПУСТОЙ ВНУТРИ

Обычно причины следующие:

Нерациональный полив. Полив должен быть равномерным, регулироваться в зависимости от температуры и почвы.

Слишком глубокий посев, о котором говорилось выше.

Перезревание. Урожай нужно вовремя убирать.

КОРНЕПЛОДЫ СТАНОВЯТСЯ ГОРЬКИМИ

Такая проблема возникает, если растению не хватало воды.

Частые ошибки огородников, которые допускают дачники при выращивании редиски:

Поздняя посадка. В отличие от других овощей этот корнеплод любит более прохладную погоду. В тепле редис начинает стрелковаться и «деревенеет».

Слишком глубокая посадка. 1-2 см – идеальная глубина для выращивания редиса.

Нерегулярный полив. Плоды могут не завязаться или, наоборот, вырасти кривыми и невкусными.

Посадка на возвышенности. Это приводит к недостатку влаги.

Слишком густая посадка, из-за чего у корнеплодов попросту нет места для роста и набора массы.

Посадка после крестоцветных. Здесь же можно упомянуть и о выращивании редиса несколько лет на одном и том же месте. Почва истощается, и урожай получается скудным.

Неправильный уход или его отсутствие. Грядки нужно обязательно полоть и рыхлить, иначе сорняки «задушат» всходы.

Подкормка свежим навозом. Эта ошибка влечет за собой образование полых корнеплодов и потерю вкусовых качеств редиса.

ДОМАШНИЙ РЕСТОРАН

Супы-пюре: 15 удивительных рецептов

Если в вашем домашнем меню до сих пор нет аппетитного супа-пюре, ситуацию нужно срочно исправлять. Ведь готовятся такие супы так же легко, как и традиционные жидкие. Только отличаются особым нежным вкусом и питательностью. Можно использовать практически любые овощи: картофель, тыкву, морковь, свеклу, томаты, шпинат, сельдерей и даже авокадо.

СУПЫ-ПЮРЕ

Такой суп - отличный вариант для тех, кто соблюдает диету, а также для тех, кто не любит определенные продукты - например, лук. Ведь в процессе все овощи тщательно измельчаются и становятся совершенно незаметными. Готовьте на здоровье и удивляйте домочадцев!

(Продолжение рецептов супов. Начало в № 3)

6. СУП-ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ

Понадобится:
- 1 луковица;
- 3 крупные моркови;
- 1 корень петрушки;
- 2 крупных клубня картофеля;
- 100 г сливочного масла;
- 300 г молока;
- 2 желтка;
- по 20 г зелени петрушки и укропа;
- соль, молотый черный перец по вкусу.

Приготовление:

Лук измельчить, морковь и корень петрушки натереть на крупной терке. Картофель очистить от кожуры и нарезать небольшими кубиками.

Овощи пассеровать на сливочном масле (10 минут). Влить 300 мл горячей воды, 250 мл молока, приправить по вкусу и варить 15 минут.

Желтки растереть с оставшимся молоком, добавить к супу, довести до кипения и снять с огня. Суп пюрировать с помощью блендера.

Петрушку и укроп перебрать, мелко нарезать. Суп посыпать зеленью перед подачей на стол.

7. СУП-ПЮРЕ ИЗ АВОКАДО

Понадобится:
(на 2 персоны)
- 2 спелых авокадо;
- 2 ст. ложки лимонного сока;
- 1 красная луковица;
- 1 зубчик чеснока;
- 2 ст. л. сока лайма;
- 700 мл овощного бульона;
- 1 ст. ложка соевого соуса;
- 50 г рубленой кинзы;
- цедра 1 лайма;
- 4-5 томатов черри для украшения;
- зелень;
- соль, молотый красный перец.

Приготовление:

Авокадо очистите, удалите косточки, мякоть нарежьте и сбрызните лимонным соком. Лук мелко нарежьте. Чеснок пропустите через пресс.

Все ингредиенты положите в блендер, влейте горячий овощной бульон, сок лайма, соевый соус, положите кинзу, цедру лайма, добавьте соль, молотый перец и сделайте пюре.

Готовый суп-пюре украсьте кусочками томатов черри и мятой.

8. ОСТРЫЙ ТОМАТНЫЙ СУП С ПЕРЦЕМ ЧИЛИ

Понадобится:
- 2 луковицы;
- 3 зубчика чеснока;
- 1 перец чили;
- 4 ст. ложки оливкового масла;
- 3 зубчика чеснока;
- по 1/2 ч. ложки куркумы, зиры и молотой паприки;
- 800 г спелых помидоров;
- 1/2 ст. ложки сахарного песка;
- 1/2 ст. ложки 9% уксуса;
- 1 л овощного бульона;
- листочки базилика для украшения;
- соль, молотый черный перец.

Приготовление:

Лук очистить и мелко нарезать. Чеснок очистить и порубить. Перец чили вымыть, обсушить и мелко нарезать.

В сотейнике разогреть оливковое масло, положить лук с чесноком и жарить 5 минут. Добавить перец чили и жарить еще 3 минуты. Влить 2 ст. ложки воды, положить специи и тушить под крышкой еще 5 минут.

Помидоры надрезать крест-накрест, опустить на 30 секунд в кипящую воду. Выложить на дуршлаг, снять кожицу, мякоть мелко порубить. Выложить в сотейник к овощам, добавить сахар, уксус и тушить под крышкой 7 минут.

Влить овощной бульон, немного посолить поперчить и варить еще 7 минут. Снять суп с огня и в горячем виде измельчить его в блендере.

Суп разлить по тарелкам, украсить зеленью и подать на стол.

9. СУП-ПЮРЕ ИЗ КАБАЧКОВ

Понадобится:
- 300 г кабачков;
- 4 луковицы-шалот;
- 2 зубчика чеснока;
- 150 мл сухого белого вина;
- 2 ст. ложки сливок;
- 1 л нежирного куриного бульона;
- соль, зелень, молотый черный перец;
- растительное масло.

Приготовление:

Кабачки вымыть, очистить и нарезать кусочками. Лук-шалот очистить и нарезать, чеснок также очистить и измельчить.

В кастрюле с толстым дном разогреть растительное масло. Положить овощи и обжарить до прозрачности лука. Влить бульон, вино, посолить, поперчить. Довести до кипения и варить под крышкой 20 минут.

Зелень вымыть и нарезать. Суп немного охладить и измельчить блендером, добавить сливки и подогреть.

Суп разлить по тарелкам, в каждую положить зелень и подать на стол.

10. СУП-ПЮРЕ СО ШПИНАТОМ И КАРТОФЕЛЕМ

Понадобится:
(на 4 персоны)
- 1 стебель лука-порея;
- 3 клубня картофеля;
- 2 зубчика чеснока;
- 2 ст. ложки оливкового масла;
- 400 мл овощного бульона;
- 400 г свежего шпината;
- 125 мл натурального йогурта;
- зелень лука-порея для украшения;
- соль, молотый белый перец.

Приготовление:

Лук почистите, вымойте и нарежьте ломтиками. Картофель очистите и нарежьте кубиками. Чеснок очистите и нарубите. В сотейнике разогрейте оливковое масло и слегка подрумяньте лук-порей и картофель. Шпинат вымойте и обсушите.

В сотейник влейте 400 мл овощной бульона, доведите до кипения, положите шпинат и варите 3 минуты. Измельчите блендером, посолите и поперчите. Добавьте йогурт и перемешайте.

Суп разлейте по тарелкам, украсьте зеленью лука-порея и подайте на стол. Можно подать с пшеничными гренками.

(Окончание рецептов супов в последующих номерах)