

Спецвыпуск газеты «Ваши 6 соток»

АНДРЕЙ ТУМАНОВ

газета



РЕДИС И КОМПАНИЯ

РЕДИС РЕДЬКА РЕПА ДАЙКОН

Выпуск №1

Спецвыпуск газеты «Ваши 6 соток»
№8/1 (569)

Андрей Туманов и газета «Ваши 6 соток»
представляют:

Редис и компания. Редис, редька, репа, дайкон

Автор А. Лебедева
Редактор М. Коваленко
Научный редактор Е. Горбунова
Дизайн, верстка А. Буряков

125009, г. Москва, ул. Тверская, д. 20, стр. 3, оф. 2
Тел.: (495) 959-30-59, (495) 255-09-50
www.sotki.ru, reklama@sotki.ru, komm@sotki.ru

Газета зарегистрирована в Федеральной службе по надзору
в сфере связи, информационных технологий и массовых
коммуникаций (Роскомнадзор). Свидетельство о регистрации
ПИ № ФС77-46929 от 11.10.2011 г.

12+

Отпечатано в филиале ОАО «ПФОП» «Волоколамская
типография». 143600, МО, г. Волоколамск, ул. Парковая, д. 9.
Заказ 19628. Тираж 50 000.

© ООО «6 соток»
© ООО «ВайзМедиа»

Содержание

Редис и компания. Секреты выращивания.....	4
РЕДИС.....	6
Происхождение и виды	6
Польза и вкус	7
Облик и требования	8
Сорта и гибриды.....	10
Особенности агротехники.....	12
РЕПА	16
Происхождение и разновидности	16
Польза и вкус	17
Облик и требования	19
Сорта	20
Особенности агротехники.....	22
ДАЙКОН.....	26
Происхождение и сортотипы	26
Польза и вкус	27
Облик и требования	29
Сорта и гибриды.....	31
Особенности агротехники.....	34
РЕДЬКА.....	38
Происхождение, виды и разновидности	38
Польза и вкус	40
Облик и требования	42
Сорта	44
Особенности агротехники.....	49
Защита от вредителей и болезней.....	53
Рецепты.....	55

РЕДИС И КОМПАНИЯ. СЕКРЕТЫ ВЫРАЩИВАНИЯ

Редис, репа, редька и дайкон относятся к корнеплодным культурам. У корнеплодов различают три функционально важных элемента: головку, шейку и собственно корень. Головка – это укороченный стебель, образовавшийся из надсемядольной части растения. Из головки развивается розетка листьев с пазушными почками, которые несут цветоносные побеги. Шейка – средняя часть корнеплода, совершенно гладкая, не имеющая почек, развивается из подсемядольного колена проростка. Собственно корень – нижняя часть корнеплода, несет боковые корешки, образуется из корешка проростка и заканчивается главным стрежневым корнем.

Столовые корнеплоды редиса, репы, редьки и дайкона отличаются скороспелостью, холодостойкостью, высокими вкусовыми качествами, урожайностью и относительно низкими требованиями к почве. Вкус и товарность корнеплодов сохраняются в течение нескольких месяцев. Исключение составляет редис, который, впрочем, обладает коротким вегетационным периодом, и его можно сеять несколько раз за сезон.

Растения этой группы относятся к семейству капустные, развиваются по двулетнему циклу (кроме некоторых сортов редиса, масличной редьки и дайкона). В первый год они образуют розетку листьев и корнеплод, а на второй год цветут, заканчивая свой цикл раз-

вития образованием семян. Семена этих культур быстро и дружно всходят. Всходы появляются на 3–5-й день.

Однако эти культуры, особенно редис, далеко не у всех удаются. То они «жируют», образуя мощную ботву в ущерб корнеплоду, то вырастают жесткими и грубыми, непригодными для потребления в пищу. Также растения резко реагируют на длину дня, из-за чего преждевременно стрелкуются, минуя фазу корнеплода. Проблемы вызывают и вредители, которые у них такие же, как и у капусты.

Чтобы вырастить здоровые и вкусные корнеплоды, важно учитывать некоторые особенности и потребности этих культур. В первую очередь следует обеспечить их подходящими условиями для роста и развития. Для них наилучшим образом подходит прохладный климат Нечерноземья, где регулярно выпадают дожди. Там корнеплоды отлично удаются, приобретая сочность, нежность мякоти и аромат.

Остальные особенности рассмотрим отдельно и подробно для каждой культуры.

РЕДИС

Происхождение и виды

Редис и редька относятся к одному ботаническому виду, центром происхождения которого были три первичных очага древнего земледелия: Средиземноморский, Среднеазиатский и Китайский. Обособление их произошло в процессе культивирования и искусственного отбора в разных экологических условиях.

В культуре известен редис европейской, китайской и японской групп, которые отличаются друг от друга строением листьев и корнеплодов.

Европейский подвид самый скороспелый. Его первые формы появились во Франции. Это формы с небольшим корнеплодом, которые не могут долго храниться. Включает сортотипы с красным, белым, розовым, пестрым, полосатым или двухцветным корнеплодом.

У японского подвида листья опушенные, с большим числом (до 19) боковых лопастей, корнеплоды преимущественно длинные, белые, листья расчлененные.

Китайский подвид более позднеспелый (30–60 дней), он формирует корнеплоды более крупные, белой, красной, фиолетовой или розовой окраски, долго не теряющие своих товарных качеств. Среди японско-китайских редисов встречаются формы с цельными листьями.

Знаете ли вы, что...

Редис – первое растение, побывавшее в космосе.

В нашу страну редис был завезен в XVIII веке при Петре I из Франции, в связи с чем первое время его называли «французской» редькой. И сейчас в России преобладают сорта европейской группы, лишь на Дальнем Востоке возделывают некоторые китайские сорта.

Польза и вкус

Корнеплоды редиса ценятся за высокое содержание витамина С (20–40 мг%), а также витаминов группы В (В₁, В₂, В₃), РР, никотиновой кислоты, высокоактивных ферментов углеводного обмена, незаменимых аминокислот.

Своеобразный аромат и слегка острый вкус корнеплодов обусловлены наличием эфирного масла и гликозидов, обладающих бактерицидными свойствами. Благодаря им значительно замедляется рост ряда болезнетворных микробов. Корнеплоды редиса способствуют очищению организма, возбуждают аппетит, улучшают пищеварение и обмен веществ, препятствуют отложению холестерина и образованию бляшек на стенках кровеносных сосудов. Редис очень полезен людям пожилого возраста, у которых с годами ослабевают мышцы, а кости становятся хрупкими.

При первом урожае в зимне-весенний период у многих сортов потребляют не только корнеплоды, но и листья. Они накапливают соли калия, кальция и особенно кремния, по содержанию которого редис занимает второе место после топинамбура.

Облик и требования

Редис по циклу развития может быть однолетним и двулетним. Все европейские сорта однолетние, а китайские и японские – озимые растения, которые дают семена только на второй год.

Розетка листьев у редиса небольшая, полураспластанная. Нижние настоящие листья лировидные, верхние – рассеченные, с крупной верхней долей и несколькими мелкими боковыми. Ряд китайских форм имеет цельные овальные листья. Корень у всех разновидностей редиса стержневой, проникает в почву на глубину 25 см.

Диаметр корнеплода – от 1,5 см и более, масса – от 15 до 100 г и более. Спустя 10–15 дней после формирования корнеплода редис переходит к цветению. От высадки корнеплода до созревания семян проходит 110–125 дней. Корнеплоды бывают разной формы и окраски.

Редис – перекрестноопыляющееся растение, опыляется в основном пчелами и ветром, может опыляться и своей пылью. Сорта свободно переkreщиваются между собой, а также с культурной и дикой редькой, что надо иметь в виду при получении семян. Плод – нераскрывающийся стручок с 6–10 семенами. Семена редиса округло-овальные, светло-коричневой окраски, сохраняют всхожесть до пяти лет.

Редис – холодостойкое, светолюбивое и влаголюбивое растение. Всходы выдерживают кратковременные заморозки до $-3-4^{\circ}\text{C}$. Минимальная температура для

прорастания семян составляет 2–3°C, оптимальная – 18–20°C. Для роста редиса наиболее благоприятна умеренно теплая погода (15–18°C). При такой температуре корнеплоды формируются быстро, за 18–25 дней. При холодной погоде может потребоваться до 40–45 дней. Жаркая температура также нежелательна.

В период формирования корнеплода растение требовательно к влажности почвы и воздуха. При недостатке влаги образуются нестандартные корнеплоды. Особенно необходим полив в жаркую погоду, иначе корнеплод становится деревянистым, приобретает горьковатый привкус, теряет сочность и товарные качества. Как нехватка, так и избыток влаги в почве вредны для культуры. Близкое стояние грунтовых вод сдерживает развитие корневой системы и формирование корнеплода, растения заболевают. При резком колебании влажности почвы корнеплоды вырастают с перетяжками.

Редис исключительно требователен к свету, особенно в первый период роста, что зачастую не учитывается огородниками. Загущение растений в сочетании с недостатком влаги приводит к образованию длинной ботвы. Корнеплоды грубеют, не достигнув потребительской спелости, раньше времени появляются цветоносные побеги. То же самое происходит и на затененных участках, и при зарастании редиса сорняками. Только на открытых солнечных местах корнеплоды вырастают сочные и нежные.

Редис – растение длинного дня, при световом дне больше 14 часов он быстрее переходит к цветению в

ущерб корнеплоду. Наиболее сочные и полновесные корнеплоды получают при световом дне 10–12 часов.

Растение предпочитает легкие рыхлые плодородные почвы с нейтральной реакцией, супесчаные или суглинистые, хорошо обеспеченные питательными элементами. Со 100 кв. м растение потребляет 52 г азота, 13 г фосфора, 60 г калия. На бедных почвах нуждается в повышенном содержании калия. При дефиците калия в почве редис почти не образует корнеплода. На бесструктурных почвах корнеплод плохо завязывается, особенно при недостатке азота. При этом на листьях проступает розовая окраска.

Редис не переносит внесение свежего навоза, плохо удаётся на сильно заплывающих и засоренных участках. На кислых почвах часто поражается килой.

Сорта и гибриды

В Государственном реестре зафиксировано более 170 сортов и гибридов редиса разных групп спелости. Для выращивания в открытом грунте средней полосы России на приусадебных, садово-огородных участках рекомендованы **раннеспелые** мелкоплодные (12–20 г) сорта и гибриды:

сорта редиса с кожицей красной окраски разной интенсивности – *Алёнушка, Антошка, Болид, 16 дней, Вера МС, Всесезонный, F1 Вираз, F1 Глобус, F1 Донар, Дамский каприз, Заря, Кармен, Королева Марго,*

Корунд, Кармелита, F1 Молния, F1 Ролекс, F1 Стимул, Софит, Суперстар, Сверчок, Семянка, F1 Тинто, Престо, Рубин, F1 Чародей, Форсаж;

с белой кожицей – *Барон, Белый Зефир, Белый клык, Белые ночи, Вировский белый, Вюрцбургский 59, F1 Диего, Моховский, Октава, Одиссей, Светлячок, Снежная королева, Сосулька, Снежок, Шънежка;*

с фиолетовой – *Малага, Мулатка, Виолетта, Синий иней;*

с желтой – *Злата, Гелиос;*

с розовой – *Марк, Нежность, Ризенбуттер, Розовый бочок, F1 Резидент, Фламинго розовый, Яшка;*

сорта с двухцветными корнеплодами:

розово-красные – *Маяк, Ням-Ням;*

розово-сиреневые – *Вариант;*

розовые с белым кончиком – *18 дней, Кинг-Конг, Кормилец, Любава, Мизинчик, Премьер, Тепличный, Французский завтрак;*

красные с белым кончиком – *Анжелика, Борька, Зарница, Игорёк, Квик, Контраст, Лиман, Маяк, Политез, Регент, Румянец, Рика, Слава, Хруст;*

розово-красные с белым кончиком – *Марк;*

розово-красный с белым кончиком – *Слава.*

Для осеннего и зимнего потребления лучше выбирать крупноплодные (30–100 г) **среднеспелые и позднеспелые сорта**, которые хранятся 3–5 месяцев: *F1 Дабел, F1 Тарзан, Внучкина радость, Вулкан, Осенний гигант, Красный великан, Ризенбуттер, Юбилейный 85, Белый клык, Черриэт, Эртапишар.*

Особенности агротехники

Соблюдение культуросмены на участке особенно важно для получения здоровых овощей. Хорошими предшественниками редиса являются любые овощные культуры, кроме капустных, под которые вносились органические удобрения.

С осени подготовьте грядку, внося под перекопку 5–8 кг на 1 кв. м перегноя и 40 г комплексных минеральных удобрений (на бедных почвах). В апреле расчистите посадочное место. Если снег еще лежит, для ускорения таяния можно разбросать минеральные удобрения и щепотку марганцовокислого калия. Кристаллы при оттепели растворяются, окрашивая снег в черный цвет. С таким же успехом можно рассыпать золу и торф. Их темный цвет лучше притягивает солнечные лучи, и через неделю почва оттает. На грядке, предварительно накрытой пленкой, земля прогреется на глубину 15–20 см. В теплице с поликарбонатным покрытием почва прогревается гораздо раньше. Ее можно перекапывать независимо от того, как долго еще продержатся заморозки. После перекопки верхний слой земли оставьте для проветривания в течение суток. Затем тщательно разровняйте граблями и сделайте бороздки через 15 см глубиной 3–4 см.

Редис лучше высевать небольшими порциями в несколько сроков с интервалом 10–12 дней как самостоятельную культуру, а также в качестве уплотнителя с другими культурами. Первый посев проводится как можно раньше (в апреле), но сеять надо сухими семе-

нами. Норма посева – 1,8–2,2 г на 1 кв. м. Для осеннего потребления и зимнего хранения редис сеют с конца мая до середины августа. При этом норму посева целесообразно снижать до 1,2 г на 1 кв. м. Высевать семена редиса удобно под маркер с площадью питания 4х5 или 6х7 см. Семена заделывают на глубину 1–2 см с последующим уплотнением. После посева бороздки засыпают рыхлой землей, а сверху – снегом (если есть) слоем 5–6 см. Следом посевы плотно накрывают пленкой или нетканым полотном.

От посева до появления всходов температуру стараются поддерживать на уровне 18–20°C. После прорастания семян пленку можно снять, а посев замульчировать опилками или перегноем.

Нетканый материал можно оставить на грядке до потепления с небольшим припуском по краям, чтобы дать возможность листьям свободно расти. Укрытие легким материалом не мешает и при повторных посевах редиса. Оно способствует сохранению влаги, что значительно сокращает полив и предотвращает повреждение листьев крестоцветной блошкой.

Уход за саженцами редиса состоит в своевременном снятии пленки, дополнительном укрытии при сильных заморозках, прореживании, рыхлении, поливе, окучивании. Для получения качественных корнеплодов очень важно, чтобы растение не приостанавливало рост. В фазе появления первого настоящего листа проредите рядки редиса, оставляя между растениями промежутки в 2–3 см.

До образования корнеплодов (фазы линьки) редис регулярно надо поливать из лейки с ситечком или из шланга с распылителем, чтобы создать оптимальную влажность не только в почве, но и в приземном слое воздуха. Норма полива на легких, водопроницаемых почвах – 10 л на 1 кв. м, на более тяжелых, связных – немного меньше. Нельзя допускать больших перерывов в поливе, особенно в жару, при этом полив можно увеличить до 30 л на 1 кв. м. Поливать редис следует через каждые 2–3 дня, а в жаркую погоду ежедневно утром или вечером, стараясь увлажнять почву и приземный слой воздуха. Как только корень начнет расширяться, а это происходит после образования первого настоящего листа, растениям требуется больше воды – до 15 л на 1 кв. м.

С молодыми сеянцами следует обращаться очень аккуратно. При небрежном поливе почва размывается, обнажается подсемядольное колено. Такие растения либо не образуют корнеплода, либо они вырастают уродливыми.

Тогда образуются корнеплоды без горечи, с более нежной консистенцией. Но учтите, что в холодную погоду поливать надо реже.

Старайтесь постоянно поддерживать почву в рыхлом состоянии, особенно после полива или дождя, взрыхляя междурядья на небольшую глубину (5–6 см). В течение вегетации достаточно провести одну прополку и несколько неглубоких рыхлений почвы, пока не сомкнутся ряды. Периодически редис можно окучивать.

При частых поливах водорастворимые удобрения уходят в нижние слои почвы, становясь недоступными растениям. Листья начинают бледнеть, приостанавливается рост. Редис в этом случае нуждается в подкормках. На бедных почвах и при слабой заправке основными удобрениями подкармливать редис нужно с фазы семядольных листьев слабым раствором удобрений. При первой подкормке вносите по 5 г мочевины и по 10 г суперфосфата и хлористого калия на 1 кв. м. Вторую подкормку сделайте в фазе линьки (начало образования корнеплода) коровяком, разбавленным с водой в соотношении 1:5 с добавлением 15 г суперфосфата на 10 л раствора. После каждой подкормки растения полейте чистой водой.

Редис – самая ранняя овощная культура на огороде. Урожай ранних сортов можно получить на 18–25-й день после появления всходов. Корнеплоды для летнего потребления убирать можно выборочно в 2–3 приема, когда диаметр их превысит 2–3 см. При передерживании в почве они теряют товарность и вкус. Позднеспелые сорта редиса осеннего срока убирают для хранения в один прием до наступления заморозков. Подмороженные корнеплоды не годятся в пищу. Урожайность мелкоплодных сортов составляет 1,5–2 кг на 1 кв. м.

Редис можно хранить без ботвы в полиэтиленовых мешках при температуре 1–3°С в холодильнике или в траншеях с переслойкой влажным песком или почвой.

РЕПА

Происхождение и разновидности

Культура репы насчитывает более 3 тысяч лет. Она была известна древним народам Китая, Японии, Египта, Греции. Первичным центром происхождения репы являются центральные и западные горные районы Китая, среднеазиатский и средиземноморский очаги древнего земледелия. Вторичным центром формирования репы считается Япония, влажные районы Китая и Сибирь, где до сих пор попадаются примитивные виды репы, близкие к дикорастущим формам.

До появления картофеля именно репа служила в нашей стране главным продуктом питания. Многие исследователи считают репу исконно русским овощем, который культивируют в стране с XI века, чуть ли не с возникновения земледелия. Русские крестьяне для пашни выжигали лес, в остывшую золу на горячих бросали семена репы. На мелком пахотном слое, пронизанном остатками корней, лучше всего удавались плоские корнеплоды репы. В Древнем Новгороде репу высевали вдоль городской стены.

Репа включает 28 разновидностей, входящих в шесть географических групп: тельтовская (североевропейская), западноевропейская, восточноевропейская, малоазиатская, индо-афганская и японская, которые различаются по цвету, форме и размеру корнеплода и листьев. В нашей стране наибольшее распространение получили две разновидности репы: запад-

ноевропейская и японская. У европейской разновидности листья рассечены и опушены, корнеплоды плоские или округлые, гладкие, окраска верхней части желтая, зеленая, фиолетовая, малиново-красная, погружены в почву неглубоко. Нижняя часть корнеплода белая, желтая или малиново-розовая. У японской разновидности листья цельные либо слаборассеченные, без опущения, корнеплоды белые как снаружи, так и внутри.

В народных сказаниях, поговорках и русских сказках репа занимает видное место. Вот одна из присказок: «Была репа важная, дивилась старуха кажная, одним днем кругом не объедешь. У той репы половину мы с семьей целую неделю ели, а другую половину – другую неделю. Кору навалили, да кобылу насадили и телегу обломали. Вот какая мудрость была недавно утресь».

В допетровские времена репа являлась основным продуктом питания крестьян, особо ценилась за скороспелость и приятные вкусовые качества. А в голодные годы служила подспорьем при недостатке хлеба и продавалась очень дорого. Сейчас эта забытая дедовская культура возрождается, появились и новые сорта салатной репы, ее успешно осваивает многомиллионная армия российских огородников.

Польза и вкус

Репа – кладезь витаминов (С, В₁, В₂, РР), а также белков, сахаров и минеральных солей. В ней содержится редко встречающаяся в других овощах янтар-

ная кислота. В сортах с желтой мякотью накапливается каротин. Из микроэлементов найдены медь, марганец, цинк. Своеобразный аромат ей придают горчичные масла. От острого привкуса легко можно избавиться, опустив нарезанную кусочками репу на минуту в горячую воду.

В пищу идут корнеплоды в сыром, вареном и жареном виде. Раньше при недостатке хлеба ее подмешивали в муку. На сушеной репе настаивали квас. В Японии до сих пор заквашивают репу вместе с листьями, как капусту. У салатной репы в пищу используют не только корнеплоды, но и листья.

Репка обладает общеукрепляющим, мочегонным и обезболивающим действием, она снимает отеки, выводит токсины из организма. Это эффективное средство для оздоровления кишечника при запорах, колите, гастритах с пониженной кислотностью. Очень полезна репка для костной ткани детей и тем, кто страдает остеопорозом. Северные народности используют мази из протертой репы с гусиным жиром против обморожения. В современной медицине репу используют в лечебном питании диабетиков, настои и отвары – при простудных заболеваниях, бронхите, астме, остеохондрозах и для стимуляции сердечно-сосудистой деятельности.

Сок репы – прекрасное противоязвенное средство, способствует растворению камней в почках, благотворно действует при заболеваниях суставов и подагре. Настоем из листьев полощут полость рта при зубной боли, стоматите, ларингите.

Облик и требования

Репка – однолетнее или двулетнее растение. В первый год образует розетку листьев и корнеплод, во второй год – семена. Прикорневые листья лировидно-рассеченные, с жестким опушением, шершавые, светлые или темно-зеленые с фиолетовыми или красными прожилками. Первый лист слегка вытянутый или округлый. Стеблевые листья сизоватые, ланцетные, стеблеобъемлющие. Корнеплоды плоские, плоско-округлые, округлые или удлинённые, в почву погружены неглубоко и легко выдергиваются. Окраска кожицы корнеплода белая, зеленая, фиолетовая или бронзовая. Цветки мелкие, желтые или золотистые, собраны в щитковидное соцветие. Плоды – стручки, созревают в июле – сентябре.

Репка холодостойка, семена начинают прорастать при температуре 2–3°C, всходы выдерживают заморозки до -3°C, взрослые растения – до -5°C. Оптимальная температура для роста и развития – 15–18°C. При температуре ниже 10°C корнеплод образуется медленнее. Японский подвид менее холодостоек, чем европейский, для него более благоприятные условия складываются в теплице или под пленкой.

Репка – культура светолюбивая, но при длинном световом дне быстро зацветает. Предпочитает легкие, хорошо обработанные, умеренно влажные почвы. Не выносит кислых почв, оптимальная кислотность – рН 6,8. Японская репка, наоборот, отлично растет при кислотности почвы рН 5–5,5. Репка чувствительна к содержа-

нию серы в почве. При сульфатном голодании побеги теряют естественный темно-зеленый цвет и быстро желтеют. При недостатке почвенного плодородия, влаги, нарушении светового режима формируются корнеплоды низкого качества, горькие на вкус. Растение отзывчиво на подкормки золой.

Репка требовательна к влаге на протяжении всего вегетационного периода, без полива на сухих почвах формируются грубые и горьковатые корнеплоды.

Сорта

Для выращивания в личных подсобных хозяйствах рекомендуются следующие сорта.

Ультраскороспелые (21–36 дней):

Сапфир – листовый салатный сорт, теневынослив, устойчив к преждевременному стеблеванию. Корнеплода не образует, розетка слабоморщинистых листьев вертикальная, массой 16–17 г;

Бирюза – листовый сорт, розетка листьев вертикальная, высотой 15–28 см, масса 1 растения – 23–40 г.

Раннеспелые (45–58 дней):

Внучка – корнеплод сиренево-фиолетовый, обратнойцевидной формы, массой 150–300 г;

Жучка – корнеплод округлый, желтый, массой 120–160 г, мякоть также желтая, сочная, нежная;

Селекта – листовый сорт, розетка листьев полувертикальная, высотой 18–32 см. Образует корнеплоды массой 20–40 г;

Пурпурная с белым кончиком – салатная репа. Корнеплод округлый, белый, с фиолетовой верхней частью, массой 70–90 г. В пищу пригодны и листья. Сорт теневынослив;

Гейша – корнеплод округлый, белый, гладкий, массой 50–60 г. Мякоть сладкая, сочная, лишена специфического привкуса. Сорт теневынослив;

Лира – розетка полупрямостоячая, корнеплод – 60–100 г, округлый, белый;

Снегурочка – холодостойкий, теневыносливый сорт, корнеплод весит 60–70 г, округлый, белый.

Среднеранние (60–69 дней):

Петровская 1 – старинный, широко распространенный сорт. Корнеплод плоско-округлый, золотисто-желтого цвета, с гладкой блестящей поверхностью, с восковым налетом и вогнутым донцем, массой 60–100 г. В почву погружен на 1/3;

Пурпурная Приморья – корнеплод плоско-округлый. Верхняя часть красно-фиолетовая, ниже уровня почвы – белая. Масса корнеплода – 200–220 г;

Дуняша – корнеплод округлый, желтый, среднего размера, головка и основание ровные. Масса корнеплода – 160–190 г.

Среднезрелые (70–72 дня):

Белоснежка – корнеплод округлый, белый, с сочной белой мякотью, без горечи, с легким привкусом турнепса, массой 290 г;

Голден болл – розетка листьев высотой 38–42 см, корнеплод округлый, желтый, массой 160–190 г;

Кормилица – корнеплод плоско-округлый, короткий, среднего диаметра, массой 200–250 г. Головка и основание вогнутые, мякоть и кожица желтые.

Среднепоздние (72–77 дней):

Комета – корнеплод удлинённый, цилиндрической формы, с белой кожицей и антоциановой окраской на верхушке, массой 200 г;

Луна – корнеплод округлый, с желтой кожицей и мякотью, массой 130–240 г.

Позднеспелый (78–86 дней):

Орбита – корнеплод округлый, белый, массой 150 г.

Особенности агротехники

Размещать репу на грядке рекомендуется на 2–3-й год после внесения навоза или органических удобрений, после огурца, томата, лука, картофеля. Ее можно выращивать совместно с брюквой, редькой и редисом. Она хорошо удаётся повторной культурой после ранних овощей.

Корни у репы длинные, поэтому почву следует глубоко перекопать с осени. На бедных грунтах под перекопку с осени на 1 кв. м внесите 3–4 кг перегноя или компоста и 50 г нитрофоски. Во избежание появления килы на кислые почвы добавьте известь. Торфянистые почвы лучше заправлять золой (1 стакан на 1 кв. м) или минеральными удобрениями. Весной почву вновь надо вскопать, но помельче, так чтобы перед посевом верхний слой почвы на глубине 5–6 см был рыхлым.

Из микроэлементов наибольшее значение для репы имеет бор. Он делает корнеплоды более сахаристыми, увеличивает содержание витамина С, усиливая устойчивость к бактериальным заболеваниям, улучшает лежкость при хранении. Бор следует вносить перед посевом в виде бұры из расчета 1,5 г на 1 кв. м.

В Нечерноземной полосе РФ репу для летнего потребления высевают весной, а для зимнего хранения – летом. Первый посев можно проводить после схода снега – в апреле – начале мая. Прогреть почву можно предварительно накрыв ее пленкой. В северных районах и на тяжелых глинистых почвах целесообразно выращивать репу на гребнях или грядах.

Семена перед посевом рекомендуется продезинфицировать, лучше в горячей воде. Очень удобно это делать в плотно закрытой банке, погружая их в марлевом мешочке в нагретую до 50–52°C воду на 30 минут.

Семена репы очень мелкие, из-за этого их трудно равномерно распределить при посеве, поэтому смешайте их с песком в соотношении 1:5. Высевать семена лучше рядками, расположенными через 25–30 см вдоль или поперек гряды. Глубина посева – 1–2 см с последующим прикатыванием почвы. Норма высева – 2 г на 1 кв. м. Хорошие результаты дает и гнездовой посев по 2–3 семени через 10–15 см. Он позволяет экономно расходовать семена и получать запланированную густоту. Но этот способ больше подходит для листовых сортов.

Через 20–25 дней после посева в фазе двух настоящих листьев проведите прореживание в рядках, оставляя растения на расстоянии 3–5 см друг от друга. При по-

вторном прореживании промежутков между растениями увеличивайте до 8–10 см. Для формирования нормальных корнеплодов должно оставаться 40–50 растений на 1 кв. м. При гнездовом посеве удаляют слабые растения, оставляя в гнезде одно – наиболее развитое и крепкое.

Репу весеннего посева поливают умеренно, по мере необходимости, зато летний посев нужно поливать регулярно, особенно в первый месяц роста. Влага к этому времени в верхнем слое почвы остается мало. Позже, к началу образования корнеплодов, корни уходят глубже и потребность в поливе снижается.

Ухаживать за репой несложно. В течение сезона достаточно провести 2–3 неглубоких рыхления между рядов и прополки. Но нельзя допускать сильного зарастания сорняками, что может привести к увеличению недогонов, вытягиванию корнеплодов и преждевременному стрелкованию растений. Учтите, что листья репы очень хрупкие и легко ломаются.

При слабом росте и пожелтении листьев подкормите растения репы мочевиной – 10–15 г на 1 кв. м. На бедных почвах при недостатке бора мякоть репы становится стекловидной, неприятного вкуса. Иногда случается, что у молодых растений отмирают точки роста и корешки, искривляются листья. В таком случае рекомендуется сделать 1–2 подкормки комплексными минеральными удобрениями с микроэлементами или с момента формирования корнеплодов провести 1–2 некорневые подкормки микроэлементами по листьям.

В фазе пучковой спелости, когда корнеплоды достигнут диаметра 2–3 см, можно выборочно убирать отдельные экземпляры. В это время в них накапливается максимальное количество витамина С. Когда корнеплоды достигнут диаметра 6–8 см, их надо убирать подчистую. Передерживать их на грядке нежелательно – репа становится невкусной. Для зимнего хранения убирают корнеплоды в конце сентября – начале октября после завершения роста. У растений срежьте ботву и слегка обрежьте стержневой корень и для просушки сложите корнеплоды на землю на некоторое время. Затем опустите в подвал.

Корнеплоды репы плохо хранятся. Качество сохранности повышается, если перед закладкой на хранение сбрызнуть их водным настоем луковой шелухи. Неплохо сохраняются чистые, вымытые корнеплоды, если их погрузить в горячий парафин с небольшим количеством пчелиного воска на 1–2 секунды. Такая обработка обеспечивает сохранность товарной продукции в течение 4–5 месяцев. Традиционный способ хранения репы – в ящиках, переслоенных песком, или в пленочных пакетах. Предварительно корнеплоды припудривают толченым мелом. В ящики укладывайте так, чтобы они не соприкасались друг с другом. На хранение старайтесь отбирать только здоровые корнеплоды. Это предохранит от распространения болезней. Соблюдайте режим хранения: температура – 0–1°C и относительная влажность воздуха – 85–90%.

ДАЙКОН

Происхождение и сортоотипы

Дайкон – относительно новая культура для России. По хозяйственно-биологическим свойствам он занимает промежуточное положение между редисом и редькой, но имеет свои морфологические и хозяйственные признаки, поэтому отнесен к другому ботаническому подвиду.

История возникновения культуры дайкона уходит корнями в далекое прошлое. Более 1 тысячи лет назад из Южного Китая в Японию была интродуцирована китайская разновидность редьки – лоба. В Японии из этой китайской редьки в условиях муссонного климата островов, на специфических почвах, при естественной гибридизации и направленной селекционной работе была создана новая культура – дайкон, сильно отличающаяся от своих предков. Сейчас в Японии известно более 400 сортов и гибридов, относящихся к семи основным сортоотипам, которые сильно различаются по форме и степени погружения корнеплода в почву. Различные сортоотипы предназначены для выращивания в определенные сезоны: в весенний, летний, осенний, зимний периоды, а также для легких песчаных и тяжелых глинистых почв.

Культура эта очень популярна в Японии, где занимает первое место по посевной площади среди овощных растений. Дайкон входит в ежедневное меню японцев. Широко возделывается дайкон и в других странах

Известен легендарный японский сорт дайкона Сакурадзима, достигающий гигантских размеров и весящий в среднем 20–30 кг. Но максимальный размер корнеплода можно получить лишь на юге острова Кюсю, с его длительным безморозным периодом, обилием осадков (4000 мм), хорошо дренированной почвой с глубоким пахотным горизонтом.

Юго-Восточной Азии – особенно в Китае, Корее, на Тайване. В несколько меньшем объеме его выращивают в США, Бразилии, странах Западной Европы. Для нашей страны, особенно для Нечерноземной зоны, дайкон представляет особый интерес. Его неоспоримые достоинства – высокое качество, урожайность (8–10 кг с 1 кв. м) и хорошая лежкость зимой – дайкон может храниться в течение 2–3 месяцев.

Полезьа и вкус

Корнеплоды дайкона высоко ценятся в питании, они более сочные и нежные по сравнению с редисом и редькой. В них меньше накапливается серосодержащих веществ, придающих специфический и острый вкус корнеплодам, что позволяет более разнообразно использовать их в сыром, маринованном, соленом, сушеном и вареном виде.

Дайкон содержит ферменты, помогающие лучше усваивать жиры, белки и углеводы. Тертый корнеплод способствует усвоению жиров, а нарезанный ломтиками – усвоению белков. Овощ богат солями калия и кальция, клетчаткой, пектиновыми веществами. Корнеплоды его накапливают витамина С 13–24 мг%, а листья –

до 70 мг%. Дайкон содержит до 4% углеводов, большая часть которых представлена фруктозой при низкой концентрации сахарозы (0,17%). Сырого протеина в листьях содержится до 2%, в корнеплодах – всего 0,8%. Особенно полезны молодые листья неопушенных сортов, проростки в стадии семядолей, которые являются ценным источником бета-каротина (2,6 мг%), витаминов С, В₁, В₂, РР, К, протеина и других биологически активных веществ.

Лечебные свойства дайкона обусловлены содержанием в них ферментов, гликозидов, фитонцидов и специфических белковых веществ (например, лизоцима), сдерживающих рост патогенных бактерий. В народной медицине дайкон используют при простуде, заболеваниях желчного пузыря и печени, кишечника, для укрепления волос. Сок ускоряет заживление ран, язв, экзем. Полезен дайкон при ревматизме и радикулите. Из всех овощных культур только редька, дайкон и хрен очищают печень и почки от шлаков, растворяют камни. Но в отличие от остальных дайкон практически не содержит горчичных масел и гликозидов, которые возбуждающе действуют на сердечную деятельность.

В районах, загрязненных тяжелыми металлами, а также в зонах повышенного радиационного загрязнения дайкон аккумулирует на порядок меньше вредных веществ, чем другие овощи. Он накапливает радионуклидов в 2 раза меньше, чем свекла, в 10 раз меньше, чем морковь, и в 20 раз меньше, чем редька зимняя. Корнеплоды дайкона в этих районах могут служить ди-

етическим продуктом. Наличие большого количества пектиновых веществ позволяет успешно использовать его для лечения больных диабетом и при облучении.

Облик и требования

Дайкон – однолетнее или двулетнее растение. Корневая система у него стержневая, с тонкими боковыми корнями. Листья узко-лировидные, с зубчатым краем, могут быть гладкими, морщинистыми, с опушением или без него. Листовая пластинка сильно рассечена на большое количество листовых долек (до 20 пар). Листья черешковые, крупные, светло-зеленые или темно-зеленые, длиной 40–60 см, шириной 15–25 см. Корнеплоды могут быть палковидные, цилиндрические, конические, веретеновидные, овальные или округлые, диаметром от 5 до 60 см, длиной до 120 см. Наружная окраска корнеплодов и окраска мякоти у большинства сортов белая, но встречается и красная. Поверхность корнеплодов гладкая, без чечевичек и боковых корней. Мякоть сочная, горчичные масла локализованы в основном в кожуре. Цветки крупные фиолетовые. Стручки перетянутые, при разламывании распадаются на отдельные членики.

В условиях центральных регионов России некоторые сорта дайкона способны произрастать в однолетней культуре, давая семена в этот же год. Семена дайкона внешне похожи на семена редиса и редьки, но в зависимости от сорта могут различаться по величине, окраске и форме.

В отличие от редьки корнеплоды дайкона не деревенеют и сохраняют сочность и хороший вкус даже после перехода к стрелкованию.

Дайкон – растение длинного дня, при 15–17-часовом дне быстрее переходит к образованию стрелок. Во второй половине лета при коротком дне (12–14 часов) создаются благоприятные условия для формирования корнеплодов. Встречаются сорта, нейтральные к длине дня.

Дайкон – холодостойкое, светолюбивое и влаголюбивое растение. Семена могут прорасти при 1–3°C, но при длительном холоде рост замедляется и растения погибают. Оптимальная температура для роста и развития дайкона – 14–26°C. Всходы и взрослые растения могут выдерживать небольшие заморозки до -4°C, однако при этом увеличивается процент стеблевания, снижается лежкость, ухудшаются вкусовые качества. Температура выше 30°C угнетает растения, при этом они повреждаются крестоцветной блошкой.

В засушливых условиях дайкон формирует мелкие неровные горьковатые корнеплоды. Растение плохо переносит и воздушную засуху, а чередование засушливых периодов с избыточным поливом приводит к тому, что корнеплоды трескаются.

При длительном воздействии высокой температуры в засушливое лето растения зачастую погибают, цветки семенных растений плохо оплодотворяются. Затенение и загущение растений или засоренность посева способствуют стеблеванию в ущерб образованию кор-

неплода. В то же время растение неприхотливо к почвам, хотя предпочитает рыхлые, с глубоким залеганием грунтовых вод.

Дайкон отзывчив на удобрение, но при внесении свежего навоза отмечается сильная уродливость, образование разветвленных корнеплодов.

Сорта и гибриды

В Государственном реестре селекционных достижений содержится более 20 сортов и гибридов дайкона разных групп спелости. Для садово-огородных участков рекомендуются следующие.

Скороспелые (30–50 дней):

Саша – холодостойкий, с дружной отдачей урожая как в открытом грунте, так и в теплице. Корнеплод округлый и овально-округлый, белый, с выпуклой светло-зеленой нежной головкой, с тупым кончиком, массой 100–400 г, наполовину погружен в почву. Сорт устойчив к слизистому бактериозу и преждевременному стеблеванию. Хранится 1–2 месяца;

Носорог – корнеплоды длинные, конические, массой 300–310 г. Поверхность белая, гладкая, головка округлая, слегка зеленоватая. Мякоть сочная, белая. Сорт устойчив к цветущности;

Вакула – корнеплод очень длинный, цилиндрический, белый, гладкий, массой 400–810 г. Головка плоская, слегка зеленоватая. Мякоть снежно-белая плотная;

F1 Туцкуши Спринг Кросс – корнеплод цилиндрический, длиной 25 см, диаметром 7 см, долго сохраняет товарные качества, пригоден для весенне-летнего посева. Гибрид устойчив к вирусу и растрескиванию.

Среднеранние (60–69 дней):

Цезарь – корнеплод цилиндрический, с белой кожурой, массой 600–1000 г. Пригоден для непродолжительного хранения (до 20 дней);

Астор – корнеплод длинный, сосульковидный, белый, массой 700–1200 г. Головка плоская, мякоть полупрозрачная. Пригоден для непродолжительного хранения.

Среднеспелые (70–85 дней):

Бейсбол – корнеплод длинный, конический, белый, со слабой шероховатостью, массой 750 г. Основание острое;

Бивень мамонта – корнеплод длинный, цилиндрический, с белой кожицей и слабошероховатой поверхностью, массой 710–780 г. Основание острое, мякоть плотная, снежно-белая. Сорт устойчив к цветущности;

Соловей-разбойник – корнеплод длинный, сосульковидный, с белой кожицей и слабой шероховатостью, массой 880 г. Основание острое, мякоть полупрозрачная. Сорт устойчив к цветущности;

Рыцарь – корнеплод длинный, эллиптический, с белой кожицей и слабой шероховатостью, массой 750 г. Головка округлая, слабо-зеленая, мякоть полупрозрачная, белая;

Петербургский – корнеплод цилиндрический, средней величины, с белой кожицей и слабой шероховатостью, массой 300–500 г. Устойчив к цветущности.



Всходы редиса



Редис Софит



Редисы Ария, Моховский и Соната



Посевы редиса



Укрытие посевов нетканым материалом для защиты от вредителей



Редис Белые ночи



Грядка с репой сорта Софит



Репа Петровская 1



Репа Снегурочка



Дайкон сорта Дракон



**Мощное растение дайкона
с сильно рассеченными листьями**



Гибрид дайкона Омни



Редька Зимняя круглая белая



Редька Зимняя круглая черная



Редька Лекарь



Редька китайская (лоба) Ред Мит

F1 Омни – корнеплод длинный, сосульковидный, массой 200–400 г. Предназначен для употребления в свежем виде и непродолжительного хранения;

Дракон – корнеплод цилиндрический, с коническим сбегом, длиной 30–60 см, белый, массой 900–960 г, погружен в почву на $1/3$ – $1/2$ длины, легко выдергивается, хранится до 3 месяцев. Головка и плечики белые, мякоть плотная, сладковатая, с освежающим вкусом;

Дубинушка – корнеплод цилиндрический, с утолщенным заостренным основанием, длиной 60 см, массой 1–2 кг, погружен в почву на $1/3$ – $1/2$ длины, хранится до 3 месяцев. Головка и плечики слегка зеленовато-желтые;

Московский богатырь – корнеплод цилиндрический, длиной 75–80 см, массой 3–4 кг, лежкий. Мякоть сочная, плотная. Устойчив к преждевременному стрелкованию, бактериозу и киле;

F1 Император – корнеплод сосульковидный, белый, массой 580–610 г, погружен в почву на $2/3$ длины. Мякоть белая, плотная, сочная. Гибрид устойчив к киле, крестоцветным блошкам, цветущности, отличается высокой выравненностью корнеплодов;

Целитель – корнеплод длинный, сосульковидный, белый, массой 300–320 г. Головка плоская, слегка светло-зеленая. Мякоть нежная, без остроты. Устойчив к цветущности;

Фаворит – корнеплод конический, белый, массой 450–500 г. Головка зеленая, плоская. Мякоть белая, нежная. Устойчив к цветущности;

F1 Фламинго – корнеплод сосульковидный, фиолетово-розово-белый, массой 600–700 г. Головка плоская, фиолетово-розовая. Устойчив к киле, крестоцветным блошкам, цветущности.

Среднепоздний (86–89 дней):

Миноваси РС – корнеплод очень длинный, цилиндрический, с белой кожурой, массой 680–720 г. Головка округлая, слегка зеленоватая, мякоть снежно-белая, плотная. Устойчив к цветущности.

Особенности агротехники

Дайкон можно выращивать как в открытом грунте, так и защищенном. В открытом грунте лучшими предшественниками дайкона являются томат, огурец, морковь, бобовые и зеленные культуры. Но нельзя размещать дайкон сразу после капусты, репы, редьки, редиса, а лишь только через 4–5 лет.

Место для ранних посевов должно быть защищено от ветров и хорошо освещено солнцем. Почву перекапывайте с осени глубоко, на полный штык лопаты. Дайкон хорошо отзывается на углубление пахотного слоя. Слабокультурные почвы с низким плодородием заправьте органическими и минеральными удобрениями, разбрасывая компост или перегной (5–10 кг) и нитрофоску (50 г на 1 кв. м). Минеральные удобрения уместно заменить стаканом древесной золы.

Весной для задержания влаги проведите боронование, а затем рыхление поверхности гряды или ее пе-

рекопку в зависимости от структуры почвы. Перед рыхлением на грядку равномерно рассыпьте по 20 г на 1 кв. м аммиачной селитры и сернокислого калия. Верхний слой почвы тщательно разделявают и делают бороздки.

На тяжелых глинистых почвах, которые распространены в средней полосе страны, дайкон следует высевать на высоких грядах, где создаются наиболее благоприятные условия для роста и развития растений.

Большинство сортов и гибридов дайкона дают приличный урожай при посеве на убывающем дне во второй половине лета (вторая – третья декада июля). В это время длина дня сокращается до 13–15 часов и у растений длиннодневной группы задерживается образование цветоносов. Поздние корнеплоды дайкона хорошо хранятся. Последний срок сева, при котором еще можно получить урожай корнеплодов, – начало августа, но он будет невысоким.

Для летнего потребления семена дайкона высевайте рано весной (конец апреля – начало мая), используя скороспелые сорта типа *Саша*, *Носорог*, *Вакула*. Во второй – третьей декаде мая можно сеять гибрид *Тцукуши Спринг Кросс*, так как он нейтрален к длине дня.

На ровной поверхности семена лучше высевать по 3 шт. в гнездо через 15 см в ряду, на расстоянии 50–60 см между рядами. При летнем посеве рассто-

яние между рядами следует увеличить до 70–80 см. Не следует загущать посевы, растения должны расти свободно.

На высоких грядках дайкон желательно размещать в два ряда, оставляя расстояние между ними 50–60 см. Глубина посева – 3–5 см на легких почвах и 1–1,5 см на тяжелых суглинистых. После посева почву уплотните для лучшего контакта с семенами и сверху замульчируйте торфом или опилками на 1–2 см.

Во избежание образования почвенной корки до появления всходов посевы не поливайте. При уплотнении почвы следует неглубоко рыхлить почву, удаляя одновременно сорняки. В течение вегетации рыхлите междурядья 2–3 раза: сначала на глубину 12–14 см, затем глубину рыхлений уменьшайте, чтобы избежать повреждений быстро формирующегося корнеплода. При засушливой погоде растениям нужен регулярный полив.

Особенно тщательно следите за появлением крестоцветной блошки, поскольку она может уничтожить молодые посевы дайкона практически за сутки.

Прореживайте растения в ряду или лунках в фазе 2–3 настоящих листьев, удаляя слабые экземпляры. Оставляйте только наиболее развитые растения на расстоянии 10–50 см друг от друга в зависимости от диаметра корнеплода. В лунках растения не выдергивайте, а срежьте, чтобы не повредить оставшиеся.

На хорошо заправленных почвах подкормки можно не проводить. На бедных почвах после прореживания растения нужно подкормить настоем коровяка (1:10) с добавлением 1 чайной ложки мочевины на 10 л раствора. Вторую подкормку приурочивайте к началу образования корнеплода, используя куриный помет, разбавленный с водой в соотношении 1:15, с добавлением вытяжки из суперфосфата (1 ст. ложка на 10 л). В это время сщелушивается верхний слой эпидермиса корнеплода и начинается его утолщение (фаза линьки), интенсивно идет накопление запасных веществ.

Дайкон от ранних сроков посева поспевает в июне. Ранние корнеплоды убирать можно выборочно в несколько приемов. Сбор корнеплодов от летних посевов начинают в сентябре, до наступления заморозков. Убирать дайкон желательно в сухую погоду. Эта работа требует аккуратности и осторожности, особенно на плотных почвах. Крупные корнеплоды подкапывайте лопатой или садовыми вилами, поскольку они хрупкие и легко ломаются. На легких почвах их несложно выдернуть.

После выкопки у корнеплодов обрежьте ботву, оставляя черешки на 2–3 см. Как и морковь, их можно хранить в песке, мхе, пленочных пакетах с отверстиями при температуре от 0 до 5°C и относительной влажности воздуха 85–90%.

РЕДЬКА

Происхождение, виды и разновидности

Редька – очень древняя культура, известная более 5 тысяч лет. Ее возделывали в Древнем Египте, Вавилоне, Древней Греции и Риме сначала как лекарственное растение, затем как пищевое. В Россию редька попала в XII веке и долго была одним из основных продуктов питания, особенно во время Великого поста. Недаром называли ее покаянным овощем. В ту пору из ее корнеплодов готовили пять редчайших блюд: «Редечка – триха (от слова «третья»), редечка – ломиха (ломтиками), редечка с маслом, редечка с квасом, редечка и так, а всего кушаний на пятак». А в некоторых случаях добавляли редечку с маслом и редечку с грибами.

Ученые различают три крупные изолированные географические группы редьки – европейскую, китайскую и японскую, которые произошли из четырех географических центров: югозападно-азиатского, восточноазиатского, южноазиатского тропического и средиземноморского. В пределах каждой группы имеются разновидности и сортоотипы, различающиеся по комплексу морфологических признаков.

Европейская летняя редька включает две разновидности – белую и розово-красную, в которых выделяют сортоотипы с округлой и полудлинной формой корнеплода. В основном это однолетние растения с вегетационным периодом 40–60 дней, репродукционный период (время от посева до созревания семян) – 100–120

дней. Розетка состоит из 6–11 листьев, высотой 30 см. Масса корнеплода – 200 г. Лежкость – 100–150 дней.

Европейская зимняя редька имеет четыре разновидности, она включает сортоотипы белой, черной, серопестрой, фиолетовой окраски, с овально-округлыми и удлинёнными корнеплодами. Растения в основном двулетние. Формирование корнеплода может проходить в условиях длинного дня. Вегетационный период в первый год – 90–100 дней, репродукционный период во второй год – 100–120 дней. Лежкость – 200 дней и более.

Китайская редька (лоба) включает 5 разновидностей: белую, зеленую, пурпурно-сердцевидную, красную, фиолетовую, с округлым или удлинённым корнеплодом. Растения преимущественно однолетние, с вегетационным периодом 60–90 дней, репродукционным – 119–120 дней. Листья рассеченные или цельные. Розетка часто распростертая, корнеплоды округлые и удлинённо-овальные. Корнеплоды крупнее европейских, но более сладкие, массой 300–500 г. Могут быть нележкими или сохраняются от 60 до 200 дней.

Масличная редька появилась совсем недавно. Это однолетнее растение с коротким вегетационным периодом. Отличается неутолщенным корнем, у корнеплодных форм он короткоовальный. Листья цельные, лировидно-рассеченные, раздвоенные или лопастные, отличаются быстрым нарастанием (20 дней). Имеются формы, приспособленные к длинному дню, а также к короткому в весенне-летней культуре. Культура ис-

пользуется в пищу как зеленная, а также ценится как медонос, масличная и кормовая культура. Благодаря глубокой корневой системе выращивают в качестве зеленого удобрения.

Польза и вкус

Редька – ценный пищевой продукт. Она богата сахарами (4,1–8,3%), в ней содержится целый комплекс биологически активных веществ: витамины В₁, В₂, В₆, РР, С (11–39 мг%), каротин, аминокислоты. Также в ней большое количество белков (1,1–2,1%), крахмала (около 0,3%) и клетчатки (0,9–1,5%). По содержанию кальция и магния редька занимает первое место среди овощных культур. А по количеству калия редька уступает только картофелю и брюссельской капусте. Корнеплоды ее аккумулируют много эфирных масел (до 50 мг%) и гликозидов, придающих специфический аромат и острый вкус.

В Японии и Китае редьку употребляют сырой, соленой и сушеной, в России используют в основном в сыром виде, но в течение круглого года.

Редька ценится за свои лечебные свойства. Она способствует выделению желудочного сока и улучшает перистальтику кишечника, положительно влияет на нормализацию обмена веществ. В медицине редьку используют при острых и хронических гастритах, снижении секреторной деятельности желудочно-кишечного тракта. Ее рекомендуется употреблять в пищу при

хронических воспалениях тонкой и толстой кишки, хроническом гепатите, циррозе печени. Редечное масло обладает бактерицидным действием, улучшает работу пищеварительных желез, способствует возбуждению аппетита.

Гармоничное сочетание полезных веществ в корнеплодах редьки способствует снижению холестерина в крови, лечению атеросклероза сосудов сердца и головного мозга. Имеются данные о положительных результатах при лечении неврозов сердца, сопровождающихся учащенным сердцебиением.

В народной медицине редьку применяют при подагре, камнях и песке в почках, желчном и мочевом пузыре. Эффективна она при лечении анемии различного происхождения, ожирении. Для лечения трудно заживающих ран и экзем прикладывают кашицу редьки на пораженные участки кожи или делают припарки из измельченных семян, смешанных с небольшим количеством воды.

Сок редьки с медом используют как отхаркивающее и успокаивающее средство. Он оказывает противовоспалительное, разжижающее мокроту средство при коклюше, остром и хроническом бронхите, бронхиальной астме, туберкулезе легких, отеках. Сок редьки в сочетании с соком моркови и свеклы считается хорошим средством для лечения малокровия. Он нередко помогает при детском диатезе, нарушении сердечного ритма (по 1 чайной ложке перед едой). Тертую редьку рекомендуют при упадке сил и потере аппетита.

Однако из-за высокого содержания эфирных масел и пуриновых оснований редька противопоказана при беременности, острых воспалениях почек, печени и поджелудочной железы, а также диффузном токсическом зобе. Не рекомендуется редька при органических заболеваниях сердца, энтероколитах, гастритах с повышенной кислотностью, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. А у некоторых людей редька вызывает аллергию.

Облик и требования

Редька бывает двух типов – однолетняя и двулетняя. У растений летних сортов корнеплод формируется через 45–70 дней после посева, у зимних – через 100–120 дней. Настоящие листья у редьки крупные, лировидные или перисто-рассеченные, с крупной верхушечной долей, с жесткими волосками, собраны в розетку по 6–12 штук. К моменту уборки они достигают длины 30–60 см. Корень стержневой, переходит в мясистый круглый или длинный корнеплод с сочной белой мякотью. В зависимости от сорта поверхность корнеплода покрыта белой или розовой, иногда фиолетовой, желтой, пестрой, серой или черной кожурой. Масса корнеплода – от 200 до 500 г.

У зимней редьки на второй год, а у летней в первый год образуется развесистый цветоносный стебель высотой до 1 м. Соцветие – кисть. Цветки крупные, белые, розовые или фиолетовые. Цветение продолжается 35–

40 дней. Опыление перекрестное. Опылять цветки могут многие насекомые, но в основном это делают пчелы.

Все сорта редьки свободно переопыляются между собой и скрещиваются с редисом и дикой редькой. Поэтому при получении семян надо соблюдать пространственную изоляцию. Цветущие растения дикой редьки при этом уничтожают в радиусе 300 м.

После опыления образуется плод в виде нераскрывающегося стручка. Семена крупные, светло-коричневые, округло-овальные, несколько мельче, чем у редиса, но очень трудно от них отличимые. Семена редьки имеют высокую всхожесть, сохраняя ее 4–5 лет.

Редька – растение длинного дня, при посеве ранней весной и летом она зачастую преждевременно переходит к цветению. Процесс яровизации растений, при котором это происходит, у различных сортов проходит при температуре 1–10°С в течение 15–20 дней. Поэтому при длительном похолодании, особенно в сочетании с длинным днем, растение, минуя фазу корнеплода, стрелкуется, переходя к цветению.

Редька более холодостойка, чем редис, но более требовательна к почвенной влаге. Семена прорастают при температуре 2°С. Молодые растения переносят заморозки до -4°С, а взрослые до -7°С. Оптимальная температура для роста и развития – 18–20°С. Всходы появляются на 3–7-й день после посева. Потребность в воде у редьки возрастает при формировании корнеплода.

Даже кратковременное подсушивание почвы снижает урожай.

Растение светолюбиво и при недостатке света, при загущении не формирует корнеплода. Редька растет на любой почве, но на суглинистых и супесчаных вырастают наиболее плотные и сочные корнеплоды. На песчаных почвах корнеплод становится дряблым.

По сравнению с другими корнеплодными культурами редька отличается повышенным потреблением из почвы азота и фосфора, особенно во вторую половину вегетации.

При несвоевременных сроках посева, затяжной холодной весне, жарком сухом лете, сильной загущенности посевов у редьки появляются преждевременно цветущие растения, не образующие корнеплода.

Сорта

В Государственном реестре зарегистрировано более 35 сортов редьки разных сроков спелости и назначения. Наибольший интерес представляют следующие.

Зимние сорта:

Астроном – среднеспелый сорт с коническим корнеплодом среднего размера массой от 75 до 330 г. Головка розовая, мякоть белая;

Грайворонская – среднепоздний лежкий сорт. Корнеплод цилиндрическо-конический, белый, у головки зеленоватый, массой 500–600 г. Дает много боковых корней, полностью погружен в почву, выдергивается

плохо. Поверхность бороздчатая, мякоть твердая, белая, острого вкуса;

Зимняя круглая белая – среднеспелый сорт для осенне-зимнего потребления. Корнеплод белый с зеленоватостью у головки, округло-плоской и округло-овальной формы, массой 200–400 г. Погружен в почву полностью, но выдергивается легко. Мякоть белая, крахмалистая, сочная, среднеострого вкуса;

Зимняя круглая черная – среднеспелый лежкий сорт. Корнеплод округло-плоский, черный, массой 450 г, гладкий, иногда бороздчатый, погружен в почву полностью, легко выдергивается. Мякоть белая, сочная, слабо острого вкуса;

Левина – среднеспелый лежкий. Корнеплоды выровненные, округлые, черные, массой 450–500 г. Головка маленькая, выпуклая, грубая, темно-серая;

Лекарь – среднеспелый (75–80 дней). Корнеплод с черной кожурой и сочной белой мякотью полуострого вкуса. Масса – около 260 г;

Негритянка – позднеспелый сорт. Корнеплод округло-эллиптический, черный, массой 140–300 г, головка округлая, мякоть нежная;

Ночка – среднеспелый. Корнеплод округлый, черный, массой 180–220 г, головка плоская, мякоть белая;

Ночная красавица – корнеплод округлый, черный, головка плоская, массой 200–230 г;

Пиковая дама – среднеспелый сорт. Корнеплод плоско-округлый, среднего диаметра, массой 150 г, головка округлая, кожица белая;

Сваха – среднеспелый. Корнеплод плоско-округлый, белый, массой 150 г;

Целительница – среднеспелый. Корнеплод плоско-округлый, с черной кожурой, массой 220 г;

Цилиндра – среднеспелый. Корнеплод длинный, цилиндрический, черный, массой 170–210 г, головка коническая, мякоть белая;

Чернавка – позднеспелый сорт. Корнеплод с округлым основанием, черный, массой 240–260 г, погружен в почву на 1/8 длины. Головка большая, плоская, мякоть сочная. Сорт выровненный, лежкий, устойчив к низким температурам.

Летние:

Агата – раннеспелый сорт. Корнеплод конический, белый, массой 300–400 г;

Деликатес – ранний. Корнеплод полудлинный, массой 740 г, белый, овальный, погружен на 3/4 длины в почву, легко выдерживается. Головка выпуклая, грубая, зеленоватая, мякоть белая. Устойчив к цветущности, холодостоек, теневынослив;

Майская – ранний сорт, предназначенный для использования в свежем виде. Корнеплод округлый, белый, массой 80–100 г, головка плоская;

Мюнхен Бир – ранний. Корнеплод удлиненно-эллиптический, белый, массой 300–450 г, головка округлая;

Одесская 5 – ранний, холодостойкий, отзывчив на полив, склонен к растрескиванию. Корнеплод неправильной округлой формы, массой 70 г, на 1/2 выступа-

ет над почвой, легко выдергивается. Кожица и мякоть белые.

Редька китайская (лоба):

Барыня – среднеспелый сорт для зимнего хранения. Корнеплод округлый, красный, массой 80–120 г, головка коническая, мякоть белая, нежная;

Завтрак гурмана – среднеспелый (60–70 дней). Корнеплод зеленый, цилиндрический, массой 220–300 г;

Зарево – ранний сорт. Корнеплод сосульковидный, розово-красный, с округлой головкой, массой 150–300 г. Мякоть белая;

Зеленая богиня – ранний. Корнеплод конический, зеленый, массой 380–400 г, головка округлая. Вкус полуострый;

Клык слона – среднеспелый, летнего срока созревания. Корнеплод удлинено-цилиндрический, белый, со светло-зеленой пигментацией, на 2/3 выступает над землей, выдергивается легко. Мякоть белая, слабоострого вкуса;

Красавица Подмосковья – среднеспелый сорт. Корнеплод округло-овальный, верхняя часть темно-красная, нижняя – красная со слабым фиолетовым оттенком, массой 100–180 г. Мякоть белая, слабоострая;

Ладушка – ранний сорт. Корнеплод конический, длинный, с острым концом, красный, массой 120–150 г, хранится 7–12 дней со дня уборки. Мякоть сочная, белая, у коры розоватая;

Малиновый шар – среднеспелый. Корнеплод округлый, розовый, с плоской головкой, массой 350–500 г. Мякоть белая, нежная, сочная;

Маргеланская – среднеспелый сорт. Корнеплод эллиптический, зеленый, массой 250–300 г, головка округлая, мякоть белая;

Мисато Ред – ранний сорт. Корнеплод округлый, красный, массой 100–320 г;

Поднебесная – среднеспелый. Корнеплод округлый, с карминной окраской кожуры, массой 100–120 г. Головка округлая;

Ред Мит – зимний среднеспелый сорт. Корнеплод округлый, верхняя часть зеленая, нижняя – белая, массой 100–220 г. Головка округлая, мякоть красная, слабоострого вкуса;

Северянка – ранний сорт для осенне-зимнего потребления. Корнеплод яйцевидной формы, с острым основанием и розовой головкой, массой 500–890 г;

Султан – среднеранний сорт. Корнеплод длинный, конической формы, белый, массой 150–180 г. Мякоть белая, очень нежная, сочная;

Хозяюшка – среднеспелый. Корнеплод эллипсоидный, с зеленой округлой головкой, массой 150 г. Мякоть сочная, белая;

F1 Эйс Спринг – среднеранний, для непродолжительного хранения. Корнеплод удлиненно-эллиптический, массой 100–220 г. Верхняя часть кожуры зеленая, нижняя – белая, головка округлая, мякоть красная;

Эсмемральда – среднеспелый сорт для зимнего хранения. Корнеплод цилиндрический, белый, массой 300–400 г, с округлой головкой.

Редька масличная:

Восточный экспресс – раннеспелый салатный сорт. С полуприподнятой розеткой светло-зеленых гладких, без опушения, листьев. Ткань листьев нежная, слабохрустящая, с низким содержанием горчичных масел. Черешки расширены к основанию.

Особенности агротехники

Для редьки лучшими предшественниками на грядке являются картофель, томат, огурец, зеленные овощи, тыква, патиссон и другие культуры, под которые вносили органические удобрения. Нежелательные предшественники – культуры того же семейства, то есть капустные. На прежнее место редьку можно высевать не ранее чем через 3–4 года.

Редька очень отзывчива на внесение органических удобрений под предшествующую культуру (3–5 кг на 1 кв. м). На бедных почвах можно внести с осени компост или перегной по 2–3 кг на 1 кв. м. Ни в коем случае под редьку не добавляйте свежий навоз или неразложившийся компост, так как корнеплоды начинают ветвиться, трескаются, теряют товарные качества. Фосфорно-калийные удобрения (по 20 г на 1 кв. м) лучше вносить с осени под перекопку, а азотные (10 г на 1 кв. м) – весной. Наиболее эффективно применение

сульфата аммония, сульфата калия и сульфата магния. Минеральные удобрения успешно можно заменить золой (150–200 г на 1 кв. м), особенно на кислых почвах.

Поскольку корнеплод формируется в почве, с осени участок надо глубоко перекопать. Это необходимо для правильного развития корней, накопления влаги и питательных веществ, а также для доступа воздуха к корням.

Сроки посева зависят от скороспелости сорта и погодных условий. Посев летних сортов целесообразно проводить с 25 апреля по 5 мая. Редьку можно сеять рядовым способом поперек гряды или вдоль ее через 35–40 см. Зимние сорта высевайте во второй декаде июня – начале июля, так чтобы появление всходов не совпадало с массовым размножением крестоцветной блошки. По этой же причине семена лучше высевать в прохладный пасмурный день. Для посева используйте хорошо выполненные семена.

Редьку лучше сеять в бороздки, которые удобно делать углом мотыги на расстоянии 35–40 см одна от другой. На 1 кв. м тратится всего 0,5 г семян. Зимние сорта целесообразнее высевать квадратно-гнездовым способом, по 3 семени в гнездо. Между гнездами в ряду оставляйте 30 см. Такой прием позволяет экономно расходовать семена и получать оптимальную густоту. Семена заглубляйте весной на 1,5–2 см, летом – на 3 см.

Прореживание можно проводить через месяц после посева в фазе двух настоящих листьев, оставляя 4–

6 см между растениями летних сортов, 10–15 см – зимних. В гнезде оставьте одно наиболее развитое растение, остальные удалите. В пустые лунки можно пересаживать растения в фазе семядолей или первого настоящего листа. Они лучше переносят пересадку.

Дальнейший уход сводится к прополкам, рыхлению междурядий и поливам. Главное – не допускайте образования почвенной корки, под которой задыхаются молодые проростки. Поэтому лучше поверхность гряды после посева замульчировать торфом или опилками.

Ускорить появление всходов помогает укрытие пленкой или нетканым полотном, но затем их лучше снять.

Почву периодически рыхлите вплоть до смыкания рядов, стараясь при этом не повредить корни, сначала на глубину 2–6 см, затем – на 10–12 см.

Летние сорта редьки поливайте по мере надобности, после каждого сбора, а зимние сорта – регулярно, особенно в период формирования корнеплода, из расчета 10–15 л на 1 кв. м.

Подкормки надо проводить лишь при слабом росте растений, используя комплексные минеральные удобрения (30–40 г на ведро воды) или коровяк (1:5). Повторно можно подкармливать золой через 10–12 дней после первой подкормки из расчета 200 г на 1 кв. м под дождь или полив с последующим рыхлением почвы. Последнюю подкормку лучше делать, используя ком-

плексные удобрения – 2 столовые ложки на 10 л воды, но не позже второй половины августа.

Уборку летних сортов редьки рекомендуется делать выборочно в 3–4 приема, когда корнеплоды достигнут диаметра 4–6 см. Зимние сорта убирают в один прием в конце сентября – октябре, до наступления устойчивых морозов. Корнеплоды выкапывают лопатой, некоторые сорта легко выдергиваются руками за ботву.

Для хранения отберите хорошо вызревшие, здоровые корнеплоды, обрежьте листья, оставляя черешки длиной 1,5–2 см. Хранить редьку можно в подвале или погребе при температуре воздуха 2–3°C, переслаивая влажным песком. Корнеплоды редьки ценятся за высокую лежкость, сохраняются практически до весны.

Защита от вредителей и болезней

Благодаря короткому вегетационному периоду редис меньше других корнеплодных культур страдает от болезней и вредителей. Наибольшие потери бывают от крестоцветной блошки и личинок капустной мухи.

Репка поражается теми же болезнями и вредителями, что и другие растения семейства капустные. Особый урон ей наносят крестоцветные блошки, капустная и репная белянка, капустная моль. Из болезней наиболее часто встречается бактериоз и кила.

Редька поражается черной ножкой, килой, ложной мучнистой росой, слизистым бактериозом, при хранении корнеплодов – серой и белой гнилью. Также редьку повреждают слизни, крестоцветные блошки, капустная муха, тля, белянка, зонтичная моль, совка.

Дайкон чаще других корнеплодов страдает от болезней и вредителей. Особенно для него опасны черная ножка, слизистый бактериоз, капустная муха, крестоцветная блошка, капустная совка.

В целях профилактики необходимо соблюдать чередование культур, старайтесь использовать устойчивые сорта, избегайте избыточного азотного питания и переувлажнения почвы.

От крестоцветной блошки, капустной мухи, огородной совки всходы можно успешно защитить, укрыв их тонким нетканым полотном. Если подходящего материала нет, внимательно следите за посевами и при первых признаках повреждений опрыскивайте их

смесью древесной золы и табачной пыли в соотношении 1:1.

Гусеницы совки боятся настоя красного жгучего перца. Для приготовления настоя достаточно взять 5 стручков острого перца, залить их 1 л кипятка и дать настояться 12 часов. После процеживания остается довести раствор водой до 10 л. Хороший эффект дает опрыскивание биопрепаратом «Битоксибациллин» (40–50 г на 10 л). Расход рабочей жидкости – 0,5–1 л на 10 кв. м. Процедуру можно повторять несколько раз.

Избежать поражения личинками капустной мухи помогает окучивание растений, то есть подсыпка свежей земли к корням. Хорошие результаты дают совместные посевы дайкона и репчатого лука. Летучие выделения и фитонциды лука сбивают с толку капустную муху и крестоцветных блошек, препятствуя кладке яиц.

От черной ножки и бактериоза спасает замачивание семян перед посевом в растворе «Иммуноцитифита» (1 табл. на 20 мл воды) в течение 25–30 минут. Почву перед посевом можно полить 1%-ным раствором марганцовокислого калия или пищевой соды (1 ч. ложка на 100 мл воды). При первых признаках появления болезни используйте биопрепарат «Фитоспорин-М», предварительно растворите его в воде (1:2). Для опрыскивания растений возьмите 6–10 мл раствора на 10 л воды, расходуя этот объем на 100 кв. м. Опрыскивание повторите через 2–3 дня. При хорошей агротехнике, своевременном удалении сорняков и растительных остатков болезни и вредители отступают.

РЕЦЕПТЫ

РЕПА

Салат «Сладкая репка»

Потребуется: репа – 1 корнеплод среднего размера, семена тмина – 1 ч. ложка, свежая или замороженная клюква – 2–3 ст. ложки (можно использовать любые кислые ягоды, например черную или красную смородину), мед или сахар – по вкусу.

Репу нашинковать тонкой соломкой, разложить по тарелкам, посыпать тмином, клюквой, полить медом или присыпать сахарным песком. Если мед очень густой, то его надо подогреть.

Салат «Овощной блюз»

Потребуется: по 1 корнеплоду репы и моркови, майонез (сметана или несладкий йогурт) – по вкусу.

Нарезать репу тонкой соломкой, морковь натереть на крупной терке и перемешать овощи. Заправить салат майонезом (сметаной, или йогуртом, или растительным маслом), добавить соль или сахар.

Голубцы с репой

Потребуется: листья капусты, морковь, репчатый лук, репа, яйца, немного сливочного масла или маргарина, чуть-чуть муки, немного риса, укроп, соль, сметанный соус с томатом-пюре.

Листья капусты обдайте кипятком и обсушите. На каждый лист положите начинку из мелко нарезанных и обжаренных овощей, вареного риса, сваренных вкрутую яиц и сверните рулетиком. Голубцы обваляйте в муке, обжарьте, залейте сметанным соусом с томатом-пюре и запеките в духовке до готовности.

Салат морковный с репой

На 6 порций потребуется: репа – 400 г, морковь – 1 шт., яблоки – 2 шт., перец сладкий разных цветов – по 1 шт., сахар – 2 ст. ложки, сметана (или нежирный натуральный йогурт) – 1 стакан.

Репу очистить, нарезать соломкой, обдать кипятком. Яблоки очистить от кожуры и семенной камеры, нарезать соломкой. Морковь и перец очистить и нарезать соломкой. Овощи соединить, добавить сахар, перемешать. При подаче на стол полить сметаной или йогуртом, украсить зеленью или листьями салата.

Репа с яблоками

Потребуется: 300 г репы, 6–7 яблок, 100 г изюма, 1–2 ст. ложки сливочного масла, сахар – по вкусу.

Очистить и нарезать репу мелкими кубиками, положить в кастрюлю, добавить немного воды, масла. Закрыть крышкой и тушить на медленном огне до готовности. Яблоки нарезать, очистить от кожуры и сердцевины. Изюм промыть в теплой воде. Добавить в кастрюлю яблоки, изюм и сахар и продолжать тушить

до готовности. Если яблоки сладкие, сахар можно исключить или добавить совсем немного.

РЕДЬКА

Салат «Татарский»

Потребуется: отварная телятина или говядина – 300 г, 1 крупная зеленая редька, майонез и соль – по вкусу.

Мясо порезать мелкими кубиками, редьку натереть на крупной терке, заправить салат майонезом, посолить по вкусу.

Салат из соленых огурцов и редьки

Потребуется: 200 г редьки, 2 соленых огурца, 1 луковичка, 2 ст. ложки растительного масла или сметаны, зелень.

Очищенную редьку натереть и посыпать солью. Посуду с редькой накрыть крышкой, хорошо встряхнуть. Огурцы, лук мелко нарезать и перемешать с редькой, залить сметаной или маслом, добавить соль, сахар по вкусу, посыпать зеленью.

Салат из редьки лоба, шпината и лука

Потребуется: 100 г шпината, 20 г репчатого лука, 90 г редьки лоба, 5 г меда, 1 ст. ложка растительного масла, соль, лимонный сок по вкусу, 4–5 маслин, 1 ст. ложка молотых грецких орехов.

Овощи почистить, вымыть, нашинковать, смешать. Оформить салат и украсить маслинами и редькой, на-

резанной кружочками. Заправить растительным маслом, лимонным соком и медом, которые предварительно смешать. Посыпать сверху орехами.

РЕДИС

Салат «Весна»

На 4 порции потребуется: 4–5 помидоров, 2 огурца, 5–6 корнеплодов редиса, 1 зубчик чеснока, 3–4 перышка лука, 1 пучок кресс-салата, по 5–6 веточек эстрагона и кинзы, 2 веточки мяты, 1 грейпфрут, 1 ч. ложка семян кунжута, 5–6 ст. ложек подсолнечного масла (желательно нерафинированного), соль, перец – по вкусу.

Овощи и зелень хорошо промыть и дать стечь воде. Далее огурцы и редис нарезать тонкими кольцами, помидоры – небольшими кусочками. Грейпфрут разрезать пополам и острым ножом вынуть мякоть по сегментам. Затем мелко шинковать лук, чеснок, кинзу. Листья эстрагона и мяты аккуратно оторвать от веток, измельчать их ножом не надо, целыми добавить к овощам и зелени листики кресс-салата. Готовое блюдо перед подачей на стол посыпать семенами кунжута и заправить маслом.

Салат «Лето»

Потребуется: 400 г свежих огурцов, 1 луковица красного лука, 2–3 корнеплода редиса, 10 листиков мяты, 100 г сыра фета или брынзы, оливковое масло и яблочный уксус для заправки салата и свежемолотый перец.

Нарезать кружочками вымытые огурцы, редис, лук, мяту. Выложить подготовленные овощи в миску, влить немного оливкового масла и белого уксуса, слегка поперчить. Осторожно перемешать овощи, а непосредственно перед подачей размять руками фету или вымоченную от соли брынзу и выложить на салат.

Окрошка с редисом

На 4 порции потребуется: 1 л кваса, 8 шт. редиса, 2 огурца, 4 некрупных плода томата, 80 г докторской колбасы, 4 ст. ложки сметаны, зелень лука, укропа, петрушки, соль – по вкусу.

Вымыть и мелко нарезать овощи: огурцы, помидоры, лук – полукольцами, редис – тонкими кружочками, докторскую колбасу – кубиками. Сварить вкрутую яйцо, очистить от скорлупы и порезать дольками. Помыть и мелко измельчить зелень лука, петрушки и укропа. Все разложить по тарелкам, залить квасом. При подаче на стол посолить, заправить сметаной.

Салат из редиса с яйцом

Потребуется: 15 шт. редиса, 1–2 огурца, 1 помидор, 60 г черешков сельдерея, 1–2 вареных яйца, 1–2 ст. ложки растительного масла, зелень лука, петрушки, черный молотый перец, лимонный сок, соль – по вкусу.

Овощи хорошо промыть, у редиса удалить листья и корни. Огурец, помидоры, черешки сельдерея порезать на дольки средней величины, зелень лука и петрушки

– порубить помельче. Посолить, заправить растительным маслом, украсить яйцом, порезанным на дольки, редиской в виде розочки и черным перцем. Сбрызнуть лимонным соком.

Пряный салат с настурцией

Потребуется: редис – 5–6 корнеплодов, зелень настурции – 5–6 листочков, 2–3 цветка настурции, растительное масло – 1 ст. ложка, горчица – пол ч. ложки, соль, перец – по вкусу.

Редис порезать кружочками, зелень настурции мелко порубить, добавить цветки и заправить салат солью, перцем и смесью растительного масла и горчицы.

Легкий салатик

Потребуется: пучок листового салата, 3–4 шт. редиса, 5–6 листочков бораго, 3–4 веточки листовой горчицы, 2 ст. ложки растительного масла, соль, черный молотый перец.

Листья салата порвать на части, редис нарезать тонкими дольками и выложить на салат, сверху посыпать мелко нарезанными листьями бораго и горчицы, заправить маслом, солью и перцем.

Сельская окрошка

Потребуется: 1,5 л сыворотки, 2 отварные картофелины, 3 шт. редиса, 4 яйца, 200 г соленой грудинки, 6–7 листочков бораго, 2–3 молодых листочка сныти, зеленый лук, укроп, соль, сметана.

Лук, укроп, листья бораго и сныти нарезать и растереть с солью в миске. Картофель, яйца, грудинку нарезать кубиками, а редис – тонкими кружочками, перемешать с зеленью, разложить по тарелкам, залить сыворожкой, добавить по вкусу соль и сметану.

Окрошка с яблоками

Потребуется: 200 г куриного мяса, 3 свежих огурца, 3 ст. ложки рубленых перьев лука и укропа, 10 корнеплодов редиса, 1–2 яблока, полстакана сметаны, 1,5 литра кефира, или тана, или айрана (все напитки максимально обезжиренные – не более 1,5%), горчица, соль – по вкусу.

Яблоки, огурцы и редис нашинковать, добавить соль, горчицу, лук и укроп. Ингредиенты перемешать, разложить в тарелки и залить холодным кефиром, посыпать зеленью, заправить сметаной. Добавить пучок мелко нарезанного укропа, петрушки, 300 г свежих огурцов, натертых на крупной терке, и куриное мясо, которое можно заменить креветками или соевым сыром.

ДАЙКОН

Салат из дайкона с проростками сои

Потребуется: проростки сои – 125 г, дайкон и морковь – по 1 корнеплоду, соль и майонез – по вкусу.

Корнеплоды очистить, натереть на терке, добавить проростки сои. Заправить майонезом. Подавать на стол охлажденным.

Салат с дайконом

Потребуется: 80 г дайкона, 50 г моркови, 40 г редиса, одно яблоко, 10 г изюма, зелень петрушки, 1 ст. ложку растительного масла, соль, лимонный сок – по вкусу.

Овощи очистить, вымыть, слегка обсушить на полотенце. Дайкон и морковь настрогать на крупной терке, яблоко и редис порезать кубиками толщиной 1 см. Посыпать мелко нарезанной петрушкой и изюмом. Заправить подсолнечным маслом и лимонным соком. Украсить блюдо по краю нарезанными ломтиками редиса, изюма, зеленью петрушки.

Салат из дайкона и моркови

Потребуется: 1 кг дайкона, 200 г моркови, 2 луковицы, 4 зубчика чеснока, 1 ст. ложка кунжута, 1 ч. ложка паприки, черный молотый перец на кончике ножа, 1,5 ст. ложки сахара, 1,5 ст. ложки соли, 150 г растительного масла, сок 1 лимона.

Дайкон и морковь очистить, нашинковать, посолить, тщательно перемешать и оставить на 30 минут. Лук очистить и нарезать кружочками, поджарить на масле до золотистого цвета, дать остыть. Заправить редьку и морковь смесью жареного лука с маслом, измельченного чеснока, перца, кунжута, сахара, соли и лимонного сока.

Овощное рагу

Потребуется: 500 г картофеля, горсть зерен фасоли, 3 моркови, 1 дайкон, 2 репы, полкочана капусты, 2 головки лука, 2 плода томата или 2 ст. ложки

пюре, 3 ст. ложки масла, 1 ст. ложка муки, 2 стакана бульона, 3–4 венчика гвоздики, кусочек корицы, перец горошком, зелень петрушки, соль – по вкусу.

Очистить вымытые овощи, нарезать кружочками, кубиками или дольками. Мелкий лук оставить головками. Морковь, репу, капусту, дайкон потушить. Фасоль отварить в воде. Картофель и лук обжарить на сковородке с маслом. Приготовить соус, поджарив муку, развести отваром от тушеных или отварных овощей и соединить вместе с луком. Прибавить мелко нарезанные томаты или томат-пюре и прокипятить. Залить овощи соусом, досолить. Положить перец, гвоздику, кусочек корицы. Закрыть кастрюлю крышкой и тушить 15–20 минут. При подаче на стол овощи посыпать зеленью.

Паста из дайкона

Потребуется: 200 г белого хлеба, 800 г дайкона, 30 г растительного масла, 30 г томатного сока, 2 луковицы, фруктовый уксус, соль и молотый красный перец – по вкусу.

Дайкон очистить от кожицы, нарезать тонкими ломтиками, посолить и дать полежать, потом зажарить на растительном масле до золотистого цвета, остудить. Прокипятить томатный сок до загустения массы. Нарезать репчатый лук. Намочить во фруктовом уксусе белый хлеб и отжать. Все приготовленные продукты перемешать и пропустить через мясорубку, посолить, поперчить и заправить растительным маслом.

