

100%
BIO

ГЕННАДИЙ
РАСПОПОВ

МОРКОВЬ
и СВЕКЛА

НА ЭКО-
ГРЯДКАХ



УРОЖАЙ БЕЗ ХИМИИ!

Геннадий Федорович Распопов
Морковь и свекла на эко
грядках. Урожай без химии
Серия «Витаминная грядка
с доктором Распоповым»

Текст предоставлен издательством

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=29418582

Геннадий Распопов. Морковь и свекла на экогрядках: урожай без химии:

Э; Москва; 2018

ISBN 978-5-04-090466-2

Аннотация

Авторский метод выращивания моркови и свеклы от доктора Распопова позволяет получить действительно экологически чистый урожай, который можно использовать даже для детского питания. В этой книге детский врач и опытный огородник делится личным опытом в практических советах по подбору сортов, самостоятельной подготовке почвы и подкормке без применения химии, пошаговой агротехнике и, главное, – о пользе корнеплодов в ежедневном питании.

Содержание

Самый лучший посевной материал моркови и свеклы	6
Разнообразие сортов моркови	8
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Геннадий Распопов

Морковь и свекла

на экогрядках:

урожай без химии

© Распопов Г.Ф., текст, 2018

© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2018

Сезон моркови и свеклы

Январь–
февраль:



покупка семян, грунта, емкостей для посадки, удобрений и средств защиты.

апрель:



Высадка семян свеклы на рассаду.

апрель–май:



Уход за рассадой свеклы, высадка в открытый грунт, посев моркови.

май–июнь:



Прореживание, прополка, полив.

июнь–июль:



Подкормки, полив, формирование, защита от болезней.

июль–
сентябрь:



уход за растениями, сбор урожая.

сентябрь–
октябрь:



Подготовка грядок к следующему сезону.

Вам понадобятся

семена моркови
и свеклы



грунт
для рассады



Емкости для рассады
(ящики, горшочки)



совочки, лопатки, лейки,
инструмент для рыхления почвы



препараты от вредителей
и болезней



удобрения



огромные корзины под урожай



Самый лучший посевной материал моркови и свеклы



Трудно вообразить себе огород, где нет этих двух популярнейших культур – моркови и свеклы. Большинство представленных на рынке сортов моркови – оранжевого цвета, но на моем столе морковная палитра приводит в изумление гостей. Что касается свеклы, в последние годы я от-

крыл для себя, помимо традиционной бордовой, желтую, белую и с красно-белыми кольцами. По вкусу эти сорта мало отличаются от привычной свеклы, но блюда из них можно приготовить изумительно красивые. Поговорим о том, как без особых хлопот вырастить такое разноцветное великолепие.

Разнообразие сортов моркови

Современное разнообразие форм и расцветок моркови просто поражает! Мы привыкли к моркови сортотипа *Нантская* – с длинным, почти цилиндрическим корнеплодом с тупым, закругленным кончиком. Однако в мире известно больше десяти разных типов сортов моркови. И каждый из них привносит на наш стол не только богатство красивых оттенков, но и разнообразие полезных веществ.

Белая морковь не содержит пигментов, но в ее состав входит много других благоприятных для организма веществ. Желтая морковь сортов *Yellowstone* и *Mello Yello F1* содержит ксантофил – пигмент, похожий на бета-каротин, важный для здоровья глаз и предотвращающий заболевания легких.

*Совсем необычным для моркови цветом обладают корнеплоды сортов *Purple Haze F1* и *Nutired F1*: снаружи – темно-фиолетовый за счет антоцианов, внутри – ярко-оранжевый от бета-каротина. А среди сортов фирмы *Seminis* есть черная морковь *Anthonina* с темно-фиолетовой кожцей и белой сердцевиной.*

Фиолетовые и пурпурные корнеплоды содержат больше антоцианов – пигментов, обладающих свойствами антиоксидантов. Они защищают наш организм от свободных радикалов, уменьшают кровяное давление и предотвращают развитие сердечных заболеваний. Обычно такая морковь и слад-

кая, и сочная. Родина фиолетовой моркови – Турция, Дальний Восток. В этих сортах полезных антоцианов в 80 раз больше, чем в оранжевой моркови.

Это интересно

Нам наиболее привычны блюда из моркови сладких оранжевых сортов. Но так было не всегда. С XII века по Европе распространялась морковь фиолетового и белого цветов, а популярные ныне оранжевые корнеплоды были выведены в Нидерландах лишь в XVII веке.

Приобретая сорт *Rainbow F1*, можно вырастить морковь четырех цветов. Белые, желтые, оранжевые и фиолетовые корнеплоды всходят одновременно, они вкусные и внешне красивые.

Еще существует красная морковь. В ней есть ликопин, этот пигмент также присутствует в помидорах и арбузах. Ликопин помогает предотвратить заболевания сердца, рак легких и простаты. Изначально красная морковь была завезена из Индии и Китая.

Столь популярный в Европе сортотип *Nantes* был выведен около ста лет назад в окрестностях одноименного местечка во Франции. Сейчас лучшие сорта этого типа получены фирмой Вежо, первая в названии – буква «N»: *Napoli F1*, *Nandrin F1*, *Napa F1*, *Nevis F1*, *Narbonne F1* и другие.

Название маленькой, круглой, величиной с редиску моркови – *Parisien* – несомненно связано с именем столицы

Франции. Магазины предлагают семена моркови *Parmex* этого типа.

Название голландской столицы, Амстердама, носит сортотип, выделяющийся особо тонкими, цилиндрически-коническими, очень сочными корнеплодами *Mokum F1*, такую морковь выращивают для ранней продажи.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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