

100%  
BIO

ГЕННАДИЙ  
РАСПОПОВ

**ЗЕЛЕНЬ,  
ЛУК И ЧЕСНОК  
ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ**

НА ЭКО-  
ГРЯДКАХ

**УРОЖАЙ БЕЗ ХИМИИ!**



Витаминная грядка с доктором Распоповым

Геннадий Распопов

**Зелень для здоровья. Лук  
и чеснок на эко грядках**

«ЭКСМО»

2018

УДК 635.26  
ББК 42.345

**Распопов Г. Ф.**

Зелень для здоровья. Лук и чеснок на эко грядках /  
Г. Ф. Распопов — «Эксмо», 2018 — (Витаминная грядка с  
доктором Распоповым)

ISBN 978-5-04-090465-5

Лук, чеснок и зелень необходимы каждому огороднику как одни из самых полезных и незаменимых на нашем столе культур. Новый авторский метод выращивания разных видов чеснока и лука, салатов и шпината от доктора Распопова позволит получить максимально полезный урожай без применения химии. Следуя шаг за шагом рекомендациям детского врача, вы получите продукты, которые укрепят здоровье всей вашей семьи.

УДК 635.26  
ББК 42.345

ISBN 978-5-04-090465-5

© Распопов Г. Ф., 2018  
© Эксмо, 2018

## Содержание

Многообразие луков и особенности их выращивания	6
О пользе, красоте и вкусовом разнообразии луков	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8







# Геннадий Распопов

## Зелень для здоровья. Лук и чеснок на экогрядках

© Распопов Г.Ф., текст, 2018

© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2018

### Сезон луков, чеснока и зелени

январь-март:		покупка посадочного материала, удобрений и средств защиты.
март-апрель:		посев лука-порея и ййсберга на рассаду, а листового салата – в открытый грунт.
май-июнь:		Высадка рассады лука-порея, посадка репчатого лука и ярового чеснока, обработка от вредителей.
июль-август:		Посев листового и полукочанного салатов, уборка репчатого лука, шалота и озимого чеснока.
август-сентябрь:		уборка ярового чеснока, сбор поздних салатов.
сентябрь-октябрь:		Посев озимого чеснока, уборка лука-порея.

### Вам понадобятся

посадочный материал 	опрыскиватель 	емкости для рассады салата 
удобрения 	грунт для рассады 	препараты от вредителей и болезней 
совочки, лопатки, лейки 		огромные корзины под урожай 

## Многообразие луков и особенности их выращивания



*Лук, чеснок и зелень необходимы каждому огороднику как одни из самых полезных и незаменимых на нашем столе культур. Я за 40 лет земледелия освоил различные сорта лука-порей, красные, белые и желтые сорта репчатого лука, гигантские, как бананы, и маленькие, как фасоль, сорта лука-шалота. И конечно же, в моем огороде всегда растут чеснок, разнообразные салаты и шпинат. Поделюсь своим опытом выращивания всего этого многообразия.*

## О пользе, красоте и вкусовом разнообразии луков

Я начинал выращивать лук с семейного, или многогнездного – неприхотливого, вырастающего в любое лето на любой почве, хранящегося всю зиму без проблем. Правда, мелковатого и дающего средние урожаи.

### *Это интересно*

Лук издревле использовался человеком и адаптировался к любому климату – от Африки до полярного круга. Еще пять тысяч лет назад в Египте строителям пирамид в качестве оплаты за работу давали съедобные луковички. В древние времена и в Индии, и в Греции лук использовался в пищу и как лекарство.

Когда появилась возможность купить севок лука репчатого *Штутгартер Ризен*, я освоил технологию и стал ставить рекорды урожая: до 10 ведер лука в подвал заносил. В это же время научился из семян, через рассаду выращивать лук-порей. Оказалось, что стебли его бывают до 2 кг весом и хорошо хранятся до весны в подвале. Этот лук нежный, вкусный, полезный, сверху всегда зеленый и для салатов подходит, а внутри белый, как спаржа, поджарили с глазуньей – через пять минут завтрак готов. Чудо-овощ!

Однажды знакомые кулинары рассказали мне историю, как во Франции за столиком в кафе известный винодел и не менее знаменитый повар часами спорили, где оттенков вкуса больше. Винодел описывал сотни нот в вине, которые зависят от почвы, сорта винограда, погоды, качества переработки и выдержки. А кулинар рассказал, что он закупает у знакомых фермеров десятки сортов лука-шалота – белых, красных, желтых, выращенных и на юге, и на севере Франции, и все они разные по запаху и остроте вкуса, каждый вносит в блюдо собственные оттенки.

Из разных сортов шалота можно составить букет с более богатым ароматом, чем духи от Шанель. А если к этим лукам добавить лук-порей, по-разному приготовленный, дополнить зеленью других луков – слизуна, батуна, душистого, – то истинные гурманы будут тянуться к луковому блюду раньше, чем за бокалом вина.

*Издавна шалот снискал славу лука для гурманов. Внешне он миниатюрнее репчатого лука, перо более узкое, нежное и долго не грубеет. Луковички отличаются приятным ароматом, шелковистой текстурой мякоти и менее острым, часто полусладким вкусом. Шалот не заставляет плакать при резке, как репчатый лук, а дыхание остается таким же чистым, как и до употребления, поэтому хозяйки любят добавлять его в салаты из свежих овощей.*

Многие рецепты мировой кулинарии включают именно лук-шалот. После варки или пассеровки он приобретает особенный, неповторимый аромат и привкус, не заглушающий вкуса других продуктов. Свой знаменитый луковый суп французы готовят только из репки шалота, а из мелких луковичек – великолепные маринованные пикули, которые подают к мясу в качестве приправы.

Как врач хочу добавить, что во Франции у детей самый низкий процент ожирения, потому что там педиатры разрешают вводить в прикормы с шести месяцев до полутора лет более 20 видов овощей, растущих в огородах, а вот кашу в качестве основной еды малыша до года используют редко. Если в нежном возрасте приучить ребенка к разным овощам, он будет любить и есть их до старости – с пользой для здоровья. И не станет отдавать предпочтение мучному и сладкому, как российские дети.

## **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.