

Бобовые культуры

Сажаем,
выращиваем,
заготавливаем,
лечимся

Советы *М* от *Михаильча*



Советы от Михалыча

Николай Звонарев

**Бобовые культуры.
Сажаем, выращиваем,
заготавливаем, лечимся**

«Центрполиграф»

2011

Звонарев Н. М.

Бобовые культуры. Сажаем, выращиваем, заготавливаем, лечимся
/ Н. М. Звонарев — «Центрполиграф», 2011 — (Советы от
Михалыча)

К сожалению, сейчас бобовые культуры мало разводят на участках, а зря! В них есть и витамины, и белок, и жиры, и клетчатка – сплошная польза. А еще бобовые – ценный предшественник для других культур, ведь они обладают уникальной способностью обогащать почву азотом. Николай Михалыч откроет секреты получения стабильных, высоких урожаев бобовых. Он научит вас готовить семенной материал, подскажет, как вырастить сильную рассаду, даст советы, как уберечь растения от паразитов и сохранить урожай. Ну и конечно же поделится лучшими рецептами блюд и народной медицины, ведь помимо отменного вкуса бобовые обладают прекрасными целебными свойствами.

© Звонарев Н. М., 2011

© Центрполиграф, 2011

Содержание

Бобовые	5
Из истории	6
Полезные свойства бобовых	7
Бобы овощные	8
Из истории	9
Выращивание	10
Уход	11
Сбор урожая	12
Пищевая ценность	13
Применение бобов	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Звонарев Николай Михайлович

Бобовые культуры

Сажаем, выращиваем, заготавливаем, лечимся

Бобовые

Более точное название этой культуры – зернобобовые овощи, потому что пищевая ценность зрелых семян бобов практически равна ценности семян злаковых культур. В нашей стране распространены такие представители зернобобовых, как фасоль, горох, соя, чечевица и арахис.

Культурой бобов люди занимаются с древности. Но особенно широко в сельскохозяйственном обиходе они были в XVIII веке: бобы разводили в Германии, Франции, Швеции. Полюбились они и в среде русского крестьянства. А потом подошла пора забвения замечательного овоща. И теперь им редко кто занимается, хотя он достоин совсем другого отношения. И вот почему. Бобы вкусны в свежем виде – едят недозрелые зерна, но в основном их выращивают ради сухих семян – идут на приготовление первых и вторых блюд. В этих семенах есть и витамины, и белок, и жиры, и клетчатка – пользы много. По белку овощные бобы превосходят зеленый горошек, а по калорийности – картофель (в 3,0–3,5 раза).

Бобы – настолько характерное растение для своего семейства, что оно так и называется – бобовые. Растение однолетнее, корень имеет стержневой, который достигает глубины 100–120 см. Стебель прямой, четырехгранный, полый, слабоветвящийся у основания, высота его 20–125 см. Листочки крупные, мясистые, сизо-зеленые без зубчиков. Соцветие – кисть с 4–12 цветками. Каждый цветок 2,5–3,5 см длины, окраска его белая с черным пятном на крыльях. Но встречаются сорта и с чисто-белыми цветками. От раскрытия до увядания цветка проходит всего двое суток. Плод – боб. В кисти плодов бывает 1–2, реже 3–4. Створки при наличии пергаментного слоя гладкие, слабосетчатые; если пергаментного слоя нет или он слабообразован – створки получаются морщинистые. В первом случае плоды растрескиваются. Молодой боб зеленый, зрелый – темно-бурый. Длина плода в зависимости от сорта от 7 до 21 см, в каждом из них 3–4 семени, но встречаются сорта и с 7 семенами. В молодом состоянии створки мясистые, зеленые, мягкие; в зрелом – грубые, кожистые, твердые. Семена неодинаковы по размеру и окраске. Масса 1000 семян варьирует от 180 до 2500 г. Широко распространена серо-бежевая (обычная) окраска, среди овощных сортов – зеленая, а то и белая, не темнеющая при обработке. По северной границе возделывания широко распространены бобы с темно-фиолетовыми семенами.

Из истории

Бобовые выращивали и в Древнем Риме, и в Греции, и в Древнем Египте (в гробницах фараонов археологи находят горох, фасоль и чечевицу). Впрочем, и сегодня блюда их них можно встретить практически везде. Самые древние цивилизации ценили бобы и ежедневно употребляли их в пищу. Центром происхождения бобовых культур принято считать Средиземноморье. Только вот с названиями путаница: то, что в одной стране считают горохом, в другой называют фасолью или бобами. С тех далеких лет бобовые почитают и ценят за ту пользу, которую они приносят организму человека, и за их питательные свойства.

Полезные свойства бобовых

По содержанию белка бобовые растения близки к мясу. Причем белок гороха, сои или фасоли усваивается нашим организмом намного легче мясного. При обычных способах приготовления, бобовый белок усваивается на 70–80 %. Так же, в бобовых много необходимых нам органических кислот, жиров, витаминов и минеральных солей. Все бобовые культуры успешно применяются в лечебной практике. В зеленом горошке, например, присутствуют активные противосклеротические вещества.

Богатые калием и фолиевой кислотой, бобы можно считать целебной пищей. Они защищают наш организм от инфекций и очищают кровь. Бобы содержат большое количество витаминов группы В, что снижает риск возникновения сердечнососудистых заболеваний. Бобовые благотворно действуют на наше пищеварение, поскольку содержат много клетчатки и пищевых волокон. Это именно то, чего очень не хватает в питании современного человека. В бобах присутствует в достаточном количестве марганец, благодаря которому наши волосы становятся крепкими и красивыми.

Диетологи утверждают, что уже через две – три недели ежедневного употребления 100–150 г бобов, наступает заметное снижение холестерина в крови. Институт питания АМН определяет минимальную норму потребления бобовых овощей, необходимую для поддержания здоровья, в 15–20 кг в год на человека. Еще одно полезное свойство бобов то, что они снабжают наш организм белком без сопровождения жира, который всегда присутствует, даже в постном мясе. Это делает их просто незаменимыми в диетическом и вегетарианском питании.

Бобы овощные

Бобы овощные – обычно крупноплодные, с толстыми мясистыми створками, крупносемянные; кормовые – мелкосемянные.

В молодых нежных, сочных створках лопатки много сахара и витаминов. В пищу употребляют незрелые зеленые лопатки или только зерна (в супах или тушеными). В молочной спелости лопатки употребляют в салатах.

Кормовые бобы отличаются относительно мелкими семенами и хорошо развитой вегетативной массой, благодаря чему их используют на корм скоту.

Из истории

Родина бобов – Средиземноморье. Согласно проверенным данным растение возделывали в Палестине за тысячу лет до н. э. В Древнем Египте боб считали священным растением; высоко почитали его в Древней Греции. А вот знаменитый древнегреческий философ и математик Пифагор не рекомендовал употреблять в пищу бобы, объясняя это тем, что в них переселяются души умерших.

В диком виде в природе боб обыкновенный не обнаружен. Эту культуру выращивают во многих странах: на Средиземноморском побережье Европы и Африки, в США, Индии и многих других странах. В России возделывается практически во всех регионах (за исключением районов Крайнего Севера).

В нашей стране бобы овощные разводили со времен Ярослава Мудрого. И с той древней поры на многие столетия остались они повседневным подспорьем хлебу и кашам.

Известно около 100 сортов бобов, которые по хозяйственным признакам делятся на две группы: кормовые и пищевые (овощные, огородные). Бобы овощные называют также русскими или конскими. Название «конские» утвердилось потому, что в ветеринарии их использовали для лечения лошадей.

Выращивание

Лучшими для бобов будут тяжелые глинистые, хорошо удобренные навозом почвы. Возделывают их и на более легких, но влажных почвах; на кислых растут плохо. Под бобы подойдут также торфянисто-болотные почвы. Но на них обязательно надо вносить медьсодержащие удобрения, иначе бобы дадут много стеблей и мало семян. Овощные бобы хорошо удаются после капусты, свеклы, турнепса.

Сами бобы – хороший предшественник для всех культур. Почву нужно перекопать с осени и не мельче, чем на 25 см. Весной под бобы вносят органические и минеральные удобрения: навоза – 0,5–1 ведро, суперфосфата – 30–50 г, хлористого калия – 10–20 г на 1 м². Под разделку почвы граблями можно также внести по 30 г огородной удобрительной смеси и по два стакана золы на 1 м² почвы.

Из всех овощных бобовых культур огородные бобы наименее требовательны к теплу, растения эти холодостойкие, влаголюбивые, длинного дня. Семена начинают прорастать при температуре 3–4 °С, всходы и взрослые растения выдерживают заморозки до –4 °С и хорошо растут при умеренной температуре в пределах 17–20 °С. Лучшая же температура прорастания семян 19–20 °С: при такой температуре всходы бобов появляются на 7-й день. Оптимальная температура воздуха при завязывании плодов и их созревании – в пределах 15–20 °С. Различные сорта бобов по-разному относятся к теплу. Например, Русские черные бобы меньше «боятся» заморозков, чем Виндзорские белые и зеленые.

Семена бобов перед посевом перебирают, удаляя все, поврежденные вредителями и болезнями. Возможно и прогревание семян перед посевом в течение 3 часов при 40 °С (на отопительной батарее) или в горячей воде (50 °С) в продолжение 5 минут с быстрым охлаждением в холодной воде. Семена перед прогревом нужно предварительно 4–5 часов выдержать в воде комнатной температуры (не дольше, так как они могут загнить). Прогревание семян значительно повысит их всхожесть.

Высеивают бобы в самые ранние сроки (конец апреля – середина мая). Наилучший срок сева бобов – середина мая, когда почва еще влажная, так как для набухания семян и начального роста растений требуется много влаги. Сеют рядовым способом с междурядьями 50–60 см, в ряду семена высеивают через 12–15 см. На 1 м² высеивают 20–30 всхожих семян, глубина заделки их 6–8 см. Часто бобы сеют в рядах картофеля под лопату или в лунку при посадке картофеля (сбоку) по 1–2 семени, а также в рядах огурцов. Такое совмещение культур оказывает благоприятное действие на их урожайность.

От посева до всходов бобов проходит 10–12 дней, но в холодную влажную весну этот период удлиняется.

Овощные бобы начинают цвести с нижних узлов; порядковый номер первого цветущего узла зависит от скороспелости; чем скороспелее сорт, тем ниже узел. Нижние узлы несут больше цветков, чем расположенные выше. Бобы склонны к переопылению, поэтому при размножении двух или более сортов нужно соблюдать пространственную изоляцию. Из-за ограниченного размера участка огороднику зачастую приходится по этой причине удовлетворяться одним сортом. Срок хранения семян – 10–12 лет. Пыльца овощных бобов переносится медоносными пчелами и шмелями.

Уход

До появления всходов почву рыхлят граблями, затем проводят междурядную обработку мотыгами на глубину 8–12 см. Посевы требуется содержать в рыхлом состоянии и чистыми от сорняков. При втором и третьем рыхлении растения следует окучивать (до достижения ими высоты 50–60 см). Это способствует укреплению корневой системы, повышению устойчивости растений к ветрам. Во время цветения и плодоношения бобы нужно обильно поливать. Одновременно подкармливают бобы минеральными удобрениями.

Бобы – растения длинного дня, при коротком дне они цветут и плодоносят с сильной задержкой. К влаге бобы особенно требовательны в период от всходов до цветения и наибольший урожай дают, если в этот период выпадает достаточное количество осадков; они весьма чувствительны к воздушной засухе, поэтому в засушливых районах расти не могут.

Сбор урожая

К снятию бобов приступают, когда семена в них почти полностью разовьются, но еще не утратят нежности и не образуют «черной бороздки» у места прикрепления к плоду. Первыми убирают бобы, расположенные в нижней части стебля. Их выламывают, семена освобождают от створок и используют.

Если плоды предназначены для использования в пищу целиком (зерна со створками), их убирают, когда створки сочные, а зерна достигнут величины 1 см. Если выращенные зерна идут для употребления в сыром виде, бобы убирают, когда семена в молочной спелости достигают полного для данного сорта размера.

Убирают урожай в 3–4 приема с промежутками 8–10 дней.

Бобы убирают вместе с ботвой; повязанные в снопы, они хорошо дозревают в сарае или на чердаке. Подвешивают снопы корнями вверх. Обмолот проводят вручную, вылуцывая из створок семена. С одного растения собирают 30–50 г семян.

Пищевая ценность

По питательности бобы занимают одно из первых мест среди овощей. Основная пищевая ценность этой культуры заключается в высоком содержании в ней белков. Бобы незрелые, которые употребляют в пищу, содержат белка 24–37 %, что превосходит даже зеленый горошек и фасоль овощную на лопатку. Кроме того, бобы содержат белок, главным образом, в особо ценной форме – в виде легумина. Кроме того, в состав белка бобов входят незаменимые аминокислоты: лизин, триптофан, гистидин, метионин. По содержанию легкоусвояемых белков они не имеют равных среди овощных растений.

Мясистые створки и зерна боба богаты также пектином, сахарами, витаминами А, В, аскорбиновой кислотой, крахмалом и другими питательными веществами.

В сухих семенах содержится 32–37 % белковых веществ, 50–60 – углеводов, 2,1–2,2 – жира, 4 % золы, а также есть каротин (0,20–0,24 мг/100 г) и аскорбиновая кислота (20–33 мг/100 г). Незрелые семена бобов (молочно-восковой спелости) содержат 5–7 % белка, 4–6 % углеводов. В зеленых семенах бобов содержатся также витамины В₁, В₂, РР, пектиновые вещества. В семенах некоторых сортов содержится до 15 % масла.

По калорийности бобы в 3,5 раза превосходят картофель и в 6 раз – кукурузу. Овощное использование бобов несколько отличается от использования гороха и фасоли. В пищу идут не вполне зрелые бобы, лучшими сортами считаются крупносемянные, преимущественно с крупными плоскими семенами. При этом следует учесть, что нельзя есть недостаточно проваренные бобы, поскольку они содержат токсические вещества, которые разрушаются только при тепловой обработке.

Бобы используют для приготовления супов, салатов, гарниров и для консервирования. Из них можно приготовить вкусные дешевые блюда: суп из бобов (чорба), отваренные бобы с маслом, бобы по-польски, зеленые бобы тушеные, бобы яхния, бобы в молочном соусе. Пользуются популярностью сухие бобы. Порошок из поджаренных и перемолотых бобов, сдобренных сухой мятой и чесноком, добавляют для аромата в супы, соусы и подливы вторых блюд. Долгожители нашей планеты в свое овощное меню включают зеленые бобы. Бобы могут долго храниться, не теряя своих качеств.

Остатки после уборки вегетативной массы (стебли, листья, недоразвитые бобы) являются превосходным кормом для скота (например, резко увеличиваются удои молока). Для птицы сухую надземную массу бобов перетирают или толкут в порошок, добавляют в мешанку.

Бобы полезно включать в рацион при заболеваниях печени, почек, кишечника. Из бобов готовят много вкусных блюд: бобовый суп с маслом, зеленые тушеные бобы.

Калорийность бобов (в 100 г) – 56,8 ккал.

Пищевая ценность бобов: углеводов – 8,5 г; жиров – 0,1 г; белков – 6 г; пищевых волокон – 0,1 г; органических кислот – 0,7 г; воды – 83 г; крахмала – 6 г; моно- и дисахаридов – 1,6 г.

Бобы содержат необходимые организму витамины, а также такие важные минеральные вещества, как фосфор и железо.

Применение бобов

Еще в каменном веке человек познакомился с бобовыми культурами. Само слово «боб» с точки зрения ботаники – это плод растения семейства бобовых, который имеет две длинные створки с сомкнутыми краями. В середине между створками располагаются семена, которые вырастают на коротких ножках и лежат ровной линией. Форма такого плода обычно бывает продолговатая, прямая, но может быть и изогнутая, даже в спираль. Обычно из созревшего боба высыпаются семена, когда он высыхает и раскрывается.

Бобы выращиваются как пищевая и кормовая культура. Никакая другая овощная культура не сравнится по питательности с бобами: их белок особенно легко усваивается организмом человека. Многие аминокислоты, содержащиеся в белке бобов, не синтезируются в организме человека, однако являются абсолютно необходимыми для белкового метаболизма.

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.