

## Вершки и корешки. Чем полезна свёкла и как сохранить урожай?

03.09.2021

Фото: pixabay.com

Жители запада Москвы начали уборку свёклы на своих приусадебных участках. В Подмосковье эта культура созревает с конца августа по ноябрь, все зависит от сорта. Раннеспелые сорта уже можно снимать. О правилах хранения, севообороте и пользе уникального овоща нам рассказали читатели и специалисты.

### Время спелости

«Свёклу нужно убирать вовремя – не рано, когда овощи еще не накопили полезные вещества, и не поздно – до заморозков, иначе срок хранения корнеплодов будет коротким», – советует житель Внукова, опытный садовод Виктор Денисов. Виктор живет в поселке Толстопальцево в собственном доме и выращивает на своем огороде множество вкусных и полезных культур. «Я предпочитаю среднеспелый сорт свёклы «Бордо», – говорит наш эксперт, – уже собираю урожай».

Фото автора

По словам Виктора, убирать корнеплоды лучше в сухую, солнечную погоду, подкапывать острым ножом или лопатой, чтобы не повредить. После уборки свёклу нужно очистить от земли, обрезать ботву, оставив кончик в один сантиметр. «Плоды мыть нельзя, они не будут храниться!» – предупреждает эксперт. После сбора урожая свёклу нужно просушить – разложить под навесом и переворачивать для равномерного высыхания со всех сторон. Сушить корнеплоды на открытом воздухе желательно не более 4 часов, иначе они потеряют сочность. В помещении свёкла может сушиться неделю.

### В глине и на лоджии

Урожай помещают в погреб, кладовку или подвал дачи – в темное, прохладное место в ведрах или коробах с песком. «Я храню свёклу вместе с картофелем – слоями. Нижний слой – картофель, сверху свёкла. Обе культуры остаются свежими и сохраняют свои полезные и вкусовые свойства», – говорит наш консультант. – Можно также «замочить» свёклу в глине. Для этого нужно смешать глину с водой до консистенции сметаны и окунуть в смесь каждый плод. Овощи высохнут и прекрасно сохранятся до следующего урожая».

Фото: pixabay.com

Можно хранить свёклу и в замороженном виде, но для этого корнеплоды предварительно отваривают, охлаждают и нарезают, затем раскладывают по пакетам и контейнерам и убирают в морозильную камеру. Такие заготовки будут сохранять вкус и качество 8 месяцев. «Если вы живете в городе, можно убрать урожай на застекленную лоджию», – делится еще одним способом хранения свёклы Виктор, – используем большие мешки из полиэтилена с отверстиями для вентиляции, присыпаем сверху опилками. Мешки завязывать не стоит. Подойдут и коробки. В морозы корнеплоды придется укутывать теплыми одеялами».

### Где посадить?

Хотите и в следующем сезоне собрать богатый урожай свёклы? «Тогда правильно подберите место для посева семян», – говорит наш эксперт. – Прекрасно расти свёкла будет на грядках, где ранее зрели помидоры, рос картофель, наливались солнцем перцы, баклажаны. Один из лучших предшественников для свёклы – лук, его в качестве соседа любят все садовые культуры, так как лук отпугивает вредителей».

Фото автора

По словам Виктора, удачной будет посадка свёклы через год после сбора урожая огурцов, и на следующий год после бобовых, зерновых культур, патиссонов, кабачков. «Если ваша грядка отдыхала, а в это время на ней рос клевер, смело сажайте свёклу», – говорит наш консультант, – почва накопила уйму полезных микроэлементов. Свёкла будет расти как на дрожжах». Виктор напоминает садоводам, что удлиненные сорта свёклы любят землю рыхлую, а круглые – более плотную.

### Лекарство с грядки

Фото автора

Свёкла и ее ботва – кладезь витаминов и микроэлементов, из «вершков и корешков» этого растения можно приготовить десятки вкусных и полезных блюд: от знаменитой ботвиньи до котлет. « В сыром овоще содержатся бетанин, соли калия и кальция, йод, клетчатка, которые благотворно влияют на организм человека: очищают кровь, восстанавливают функции печени, стабилизируют обменные процессы, понижают артериальное давление; восполняют нехватку йода и железа, нормализуют стул», - рассказывает врач-эндокринолог, диетолог, жительница Солнцева Екатерина Мичкина. – Сырая свёкла повышает работоспособность, способствует сохранению памяти, борется с остеопорозом, болезнью Альцгеймера, патологиями сердца, анемией, замедляет рост злокачественных новообразований».

Употреблять сырую свеклу в пищу Екатерина Мичкина не советует людям с заболеваниями желудочно-кишечного тракта на стадии обострения, склонностью к диарее, аллергикам. Диетологи рекомендуют сочетать прием сырой свеклы со свежими огурцами или морковью, которые смягчают активность овоща. Наибольшую пользу нашему организму приносят корнеплоды цилиндрической формы.

### **Для мам, малышей и красоток**

Фото: pixabay.com

«Свекольная ботва богата витамином С. Она повысит иммунитет, укрепит сосуды, улучшит состояние кожи, приведет в порядок нервную систему», - считает эксперт. - Листья свёклы помогут женщинам поддерживать красоту и здоровье, в них огромное количество витамина А». Витамин А, как известно, предотвращает пересыхание кожи и препятствует преждевременному формированию морщин. По словам Екатерины Мичкиной, ботва изобилует витамином В9, обеспечивающим нормальную работу репродуктивной системы. Листья свёклы, по мнению врача – эндокринолога, должны присутствовать в рационе беременных женщин, кормящих матерей и детей. Тем, кто собирается избавиться от лишнего веса, ботва тоже не повредит. «Содержащийся в листьях свёклы бетаин активизирует обмен веществ. Потому один из приемов пищи, я как диетолог, советую заменить блюдом, приготовленным из свекольной ботвы. Подайте на стол любой салат с низкокалорийными ингредиентами и максимальным количеством листьев свёклы, заправив его оливковым маслом», - предлагает Екатерина.

### **Уникальный корнеплод**

Фото: pixabay.com

В отличие от большинства овощей, свёкла сохраняет свои полезные свойства после термической обработки. У вареной свёклы есть свои преимущества: она поддерживает здоровье органов зрения, подобна «мягкой» клизме, повышает половую активность у мужчин, а женщин избавляет от боли в критические дни. «Но в вареной свёкле больше сахара! – напоминает Екатерина Мичкина, - больным сахарным диабетом и всем, кто собрался худеть, лучше употреблять овощ в сыром виде».

-- Рита Долматова

---

Адрес страницы: <http://dorogomilovo.mos.ru/presscenter/news/detail/10230124.html>

---

[Управа района Дорогомилово города Москвы](#)