



ОГОРОДНЫЕ СПАРТАНЦЫ

Бобы овощные - растения для ленивых: из серии «посадил - и забыл». Вырастить их легко, а польза для здоровья исключительная. Кроме того, их можно использовать в ритуальных кушаньях новогоднего стола.

СИДИМ НА БОБАХ

Разводить бобы я решила по трем причинам.

Во-первых, это диета для меня, необходимые белки для малолеток да и просто полезный продукт для всех членов семьи - например, приводит к норме сахара крови. Высокая калорийность бобов позволяет быстро наесться блюдами из них и долго сохранять ощущение сытости. А по единодушному мнению диетологов, бобы - замечательная, низкокалорийная, богатая белками пища. В них 5% белка от сырой массы - это больше, чем в зеленом горошке и фасоли на лопатку.

Отваренные в небольшом количестве подсоленной воды незрелые семена бобов прямо с грядки фантастически вкусны с любимыми соусами или просто с растительным маслом, укропом и пе-

Умногих народов древнего мира бобы были одной из основных продовольственных и кормовых культур. В Библии упоминается, что их уже выращивали в Палестине в период правления царя Соломона, за тысячу лет до нашей эры.

Сегодня бобы занимают значительные площади в Испании, Италии, Франции и Великобритании. Для продажи свежими на рынке их выращивают фермеры, а для переработки, в основном заморозки, - крупные сельхозпредприятия.

трушкой. Их также можно тушить, добавлять в супы и рагу. Сырые бобы тоже идут на ура, все домочадцы, особенно дети, постоянно пасутся не только на сахарном горохе, но и на бобах. Однако тут важно не упустить момент, вкусны только нежные молоденькие семена. Немного бобов замораживаю, но в основном весь урожай уходит в свежем виде.

Вторая причина эстетическая - кулиски из высоких бобов по краям грядок украшают огород, структурируют пространство и защищают грунтовые огурцы и томаты от ветра.



Сладкая и зеленая фасоль



Клубеньки на корнях

Бобы - отличный предшественник для любых овощей и цветов, а также зеленое удобрение. Они оздоравливают почву и обогащают ее азотом.

И наконец, существует мнение, что посадки бобов отпугивают от участка кротов, которые мне изрядно досаждают, а также колорадского жука. Сразу скажу, мои кроты оказались совсем невосприимчивыми к присутствию бобов, кротовины появляются прямо рядом с растениями, но колорадский жук в последние 2-3 года куда-то подевался.

УМЕРЕННЫЕ ВО ВСЕХ СМЫСЛАХ

Бобы практически совсем не требуют ухода. Их нужно посеять, прополоть в начале роста (потом мощные растения сами заглушают сорняки), пару раз окучить и собирать урожай. Подкормки и поливы, как правило, не требуются, растения довольствуются тем, что перепадает от соседей по грядкам. К тому же у бобов мощные стержневые корни, проникающие в землю почти на 1,5 м, и на них живут клубеньковые бактерии, усваивающие для растения атмосферный азот. Их колонии, кстати, видны невооруженным глазом (см. фото).

Лучшие условия для роста - умеренный климат и достаточное увлажнение. Если жарко и сухо, продуктивность растений снижается. А еще они очень светолюбивы и в тени растут плохо. Кислую почву бобы не любят, проблему надо устранять с осени известкованием или внесением большого количества золы (1 кг/кв. м).

НАКОПЛЕННЫЙ ОПЫТ

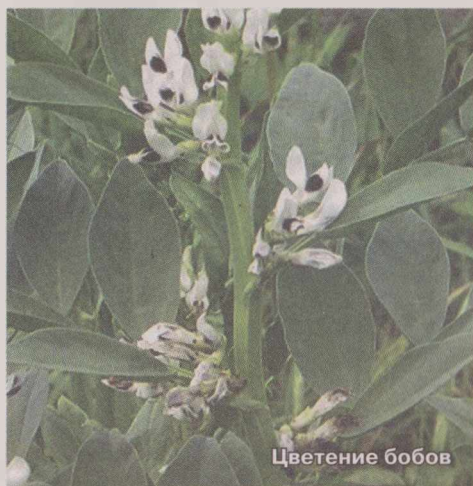
Сею бобы в два срока - в конце апреля и середине мая. Пробовала сеять раньше, по готовности почвы, но столкнулась с загниванием проростков. Семена перед посевом надо замочить на 2 ч в теплой воде (25°). Задельваю их примерно на 8 см и уплотняю землю в рядках.

Всходы появляются обычно через 10-14 дней. На первом этапе приходится бороться с сорняками. Зацветают растения примерно через месяц после всходов, в это время окучиваю их для придания устойчивости к полеганию, к колыхкам не подвязываю. В фазу массового цветения прищипываю верхушки побегов, чтобы направить энергию растений на формирование плодов.

Примерно через месяц-полтора после начала цветения, в зависимости от погоды, можно уже собирать бобы в технической спелости. Сначала снимаю их с нижней части растений, осторожно выламывая или срезая ножницами (важно не повредить стебель), потом поднимаюсь выше. Сборы каждые 5-10 дней. Нельзя слишком рано срывать мелкие бобы, семена в них могут горчить и еще не достигли специфического вкуса. Семена использую в день сбора - живая пища на обед или ужин.

Самый неприятный вредитель - черная бобовая тля, с нею борюсь мыльным раствором с добавлением нашатырного спирта, благо основной продукт - семена - надежно защищены створками плода-боба.

В конце лета срезаю растения на уровне земли и отправляю в компостную кучу, а иногда укладываю их в междурядья



Цветение бобов



Велена



Виндзорские зеленые

Взападноевропейских странах сохранился обычай класть бобовое семя в рождественский пирог. Счастливцу, которому доставался кусочек с бобом, становился «бобовым королем», имел право избрать себе королеву и распоряжаться на празднике, даже если он был самым младшим в семье.

поздних овощей - лука-порей и сельдерея, которые в это время уже трудно подокучивать, а корни оставляю, так как на них еще работают клубеньковые бактерии, обогащая почву азотом.

РУССКИЕ, БЕЛОРУССКИЕ, ВИНДЗОРСКИЕ

Получилось так, что выращивание бобов я начала с сортоиспытания. В продаже пакетики, в которых всего по 5-10 семян, а мне требовалось 50-60. Вот и купила 5 разных сортов, как оказалось, классических - *Русские черные*, *Белорусские*, *Вировские*, *Велена*, *Виндзорские зеленые*.

На мой неопытный взгляд, растения разных сортов не сильно различались и семена у всех были хорошего вкуса. Потом пробовала и новые сорта - *Оптика*, *Детский восторг*, *Янкель Бялы*.

Остановилась в итоге на сорте *Велена* - все растения были однородные внешне и по высоте. Это среднеранний сорт. Растения высотой около 90 см. Бобы сахарные (без пергаментного слоя), в технической (молочной) спелости мясистые, ярко-зеленые, длиной 10-12 см и шириной 1,5-2 см. В бобе 3-4 семени весом около 1,5 г. Они округло-угловатые, зеленовато-желтоватые и в молочной, и в полной спелости. Теперь сама выращиваю семена этого сорта - собираю плоды с нескольких лучших растений.

В конце лета вырываю кусты из земли с корнями и подвешиваю в сарае головой вниз для дозаривания. Сухие бобы обмолачиваю и досушиваю в комнате, рассыпав в один слой. Понравились еще *Виндзорские зеленые*, но они позднеспелые.

М. МОРОЗОВА

Москва