

Секреты УРОЖАЯ

Специальный выпуск
газеты «Огород» №46

Домашнее САДОВОДСТВО



Алена

Содержание

Комнатные тропики.....	3
Ешь ананасы, инжир жуй	4
Фейхоа	4
Ананас	7
Инжир	9
Кофейное дерево	11
Страна Лимония	13
Лекарство с ветки	16
Ароматные рецепты	18

Вы ПЕНСИОНЕР...?
Вам копать не нравится...?

**МОТО
ЛОПАТА
БЛОК**



ВАМ 1890 р.!

Заказывайте!

8(9372) 77-77-72
8-960-367-33-33 без выходных

ИП Долинов Н.В. ОГРН 308732527400025. Реклама.

Все по 999 руб.!!!

ВЕЛОТРЕНАЖЕР
действительно НА ВСЕ мышцы

АВТОМОЙКА
напор - 5 м

**ОГОРОДНЫЙ
КОМБАЙН ДАЧНИЦА**
ЛЕГКО делает все: 20 работ!

Звонить сейчас! АКЦИЯ!

8(964) 858-00-00
Посылторг 999

Фото на обложке Р.ЯРОВИЦЫНА.

Специальный выпуск газеты «ОГОРОД». СЕКРЕТЫ УРОЖАЯ, № 46, 2010 г.

ДОМАШНЕЕ САДОВОДСТВО

Главный редактор Т.Н.КУЗНЕЦОВА
Ответственный за выпуск О.В.ЛУГОВАЯ
Телефон (831) 432-98-16, e-mail: ogorod@gmi.ru

Учредитель ЗАО «Издательство «Газетный мир»

Издатель ЗАО «Издательство «Газетный мир»

Адрес издателя и редакции: 603126,
Нижний Новгород, ул.Родионова, 192, корп.1
www.gmi.ru

Рекламное агентство

Телефон (831) 432-78-26

факс (831)432-79-07, e-mail: reclama@gmi.ru

За достоверность рекламной информации ответственность
несет рекламодатель.

Служба продаж

Телефоны: (831) 275-95-22, 438-00-54

e-mail: sales@gmi.ru

Служба экспедирования и перевозок
Телефон (831) 434-90-44, e-mail: dostavka@gmi.ru

Распространение в Республике Беларусь
ООО «Арго-НН». Адрес: 220030, г. Минск,
ул. К.Маркса, д. 15, офис 313, тел. 328-68-46

Газета зарегистрирована Министерством РФ
по делам печати, телерадиовещания
и средств массовых коммуникаций
Свидетельство о регистрации средства массовой
информации ПИ № 77-7930 от 27 апреля 2001 г.

Подписано в печать 14 октября 2010 г. в 16 часов
(по графику - в 16 часов).

Дата выхода в свет 11 ноября 2010 г.

Тираж 13625 экз. Заказ № 2311.

Цена договорная

Отпечатано с готового оригинал-макета в типографии
ООО «Альфа Медиа», 610014, г. Киров, ул. Щорса, д. 95, офис 108

Комнатные тропики



Настоящий фруктовый сад можно развести не только на участке, но и в комнате. Конечно, придется потрудиться, поухаживать за своими домашними питомцами. Но результат превзойдет все ожидания, вы почувствуете себя настоящим владельцем тропического сада. Ананас, фейхоа, инжир, кофейное дерево, цитрусовые – все эти экзотические растения по силам вырастить и заставить приносить плоды в доме. И получать ни с чем не сравнимое удовольствие – срывать прямо с дерева заморские фрукты.

фото Ю. ЛАШУКА.

Ешь ананасы, инжир жуй...

Фейхоа

Осенью на рынках появляются южные плоды, похожие на маленькие зеленые огурчики с беловатым налетом под названием фейхоа. По вкусу и запаху они напоминают землянику с ананасом и содержат большое количество йода. Мало кто знает, что красивое и полезное растение вполне можно вырастить дома. Оно неприхотливо, потому что в природе в Южной Америке растет на бедных каменистых почвах, спокойно выдерживает проветривание помещений и не требует особой посуды для выращивания. Фейхоа великолепна во время цветения, которое продолжается больше месяца. Цвет-

ки снаружи белые, а внутри розово-алые. Осенью и зимой на кустике появляются плоды, вес их колеблется от 20 до 100 г.



Фейхоа

фото М.ЛАПИНОЙ.

Сажаем

Вырастить фейхоа можно из семян или черенков. При первом способе нужно выбрать на рынке созревший плод, вынуть семена, подсушить их в течение нескольких дней и посеять в декабре-январе в ящичек. Так как семена у фейхоа мелкие, их лишь чуть-чуть присыпают землей. Субстрат должен состоять из перегноя, дерновой земли и песка в равных частях. Сеянцы накрывают стеклом и поливают, не допуская подсыхания почвы. При температуре +23+25°C всходы проклюнутся через 3-4 недели. А когда появятся 2-3 листика, сеянцы пикируют в небольшие горшочки, на дно которых кладут дренаж из мелкого гравия и песка. После по-

● На заметочку

При семенном размножении фейхоа начинают плодоносить на 5-6-й год, а при черенковании – на 3-4-й.



Цветет фейхоа

Фото Н. ПЛАНКИНОЙ

садки горшки с сеянцами устанавливают на светлый теплый подоконник (фейхоа переносит и небольшое затенение). Если для размножения берутся черенки, то воспользуйтесь подросшим сортовым растением. Для черенков подходят полуодревесневшие побеги длиной 10-12 см с 2-3 листьями. Срезают их (после окончания осеннего роста) в октябре-декабре и обязательно

но замачивают в растворе гетероауксина в течение 16-18 часов. Температуру поддерживают в пределах +26+28°C, влажность воздуха должна быть очень высокой (90-100%). Саженцы обязательно досвечивают лампами дневного света, удаленными от верх-

них листьев на 30-40 см. Если при семенном размножении сортность может измениться (для образования плодов растению необходимо перекрестное опыление с других цветков этого же растения), то при черенковании фейхоа сорт сохраняется полностью.

Поливаем и удобряем

Поливают фейхоа умеренно. Откликается растение на теплый душ, особенно летом в жару или зимой при работе центрального отопления. В летнее время растение выносят на воздух. Два раза в месяц фейхоа подкармливают жидким перебродившим навозом (на 1 часть коровяка 10 частей воды)

и слабым составом минеральных удобрений (1г комплексных удобрений на литр воды). До трехлетнего возраста фейхоа пересаживают ежегодно, а затем, через 2-3 года, в больший горшок, подбавляя свежей земли. При пересадке старайтесь не поломать хрупкие веточки растения.

Формируем

Обрезать фейхоа не нужно. Дело в том, что цветки и плоды растения образуются на ветвях текущего года и всякое укорачивание последних неизбежно скажется на обилии цветения и плодоношения. Поэтому рекомендуется только прищипывать молодые растения, когда они достигнут высоты 20 см, - это придаст кусту более приземистую и компактную форму.

● Знай!

Фейхоа довольно устойчив к болезням и вредителям. При длительном переувлажнении почвы возникают грибковые заболевания. Из вредителей особенно досаждают щитовка и паутинный клещик.

Ананас

Экзотический ананас совсем нетрудно вырастить в домашних условиях. Он не особо капризен, и при выполнении небольших «прихотей» растения будете прямо с куста лакомиться полезными плодами. Кстати, заморский фрукт выращивали в России во времена Екатерины Великой помещики в своих оранжереях.

Сажаем

За посадочным материалом нужно отправиться в магазин и выбрать самый спелый ананас. Сам плод можно съесть. **А вот срезанную розетку листьев с верхушки освободить от мякоти, помыть, присыпать срез золой или углем и подсушить 5-6 ч.** После этого розетку сажают как обычный цветок в горшок. Обязательно устройте на дне горшка дренаж и засыпьте его следующей земляной смесью: дерновая земля, листовая перегной, песок, торф в соотношении 1 : 2 : 1 : 1. В центре горшка сделайте небольшую ямку, положите щепотку измельченного древесного угля, чтобы кончик розетки не подгнивал.



Ананас

Фото Д.МАРКОВА.

Розетку поливают, укутывают полиэтиленовым пакетом для создания «тропиков» и ставят на самый светлый подоконник.

Розетка укореняется при температуре $+25+27^{\circ}\text{C}$. Зимой для укоренения горшочек можно поставить на дощечку, которую в свою очередь ставят на батарею. Полиэтиленовый пакет снимают лишь спустя 2 месяца после укоренения. Самые подходящие условия жизни для ананаса: температура летом $+25+30^{\circ}\text{C}$ (можно днем выставлять растение на улицу), зимой его содержат при температуре $+22+24^{\circ}\text{C}$. **Температура в помещении долж-**

на быть не ниже 18°C, иначе ананас перестанет расти, а затем и погибнет.

Зимой растение обязательно подсвечивают люминесцентной лампой.

Пересаживаем

Ананас нуждается в ежегодной пересадке. Так как у него небольшая корневая система, то при пересадке берут горшок чуть крупнее. Пересаживают растение, переваливая, стараясь не разрушать ком земли. Корневую шейку заглубляют на 0,5 см. Состав субстрата такой же, что и при укоренении. Листовой перегной можно заменить старым перепревшим навозом. Почва должна быть рыхлой, питательной и иметь кислотную реакцию pH 4-6. Грамотный уход гарантирует, что на 3-4-й год ананас начнет давать плоды.

● Это интересно

Если ананас никак не хочет цвести и плодоносить, его надо окурить. Для этого на растение надевают плотный полиэтиленовый пакет, рядом с горшком на 10 минут кладут несколько дымящихся углей, соблюдая меры предосторожности. Окуривание проводят не меньше 2-3 раз через 7-10 дней. Обычно через 2-2,5 месяца из центра розетки появляется соцветие, а еще через 3,5-4 месяца созревает плод.

Поливаем и удобряем

Очень важно помнить, что ананас требует полива только теплой водой. Можно чуть подкислить ее лимонной кислотой. Ни в коем случае нельзя сильно увлажнять землю в горшке — это может привести к загниванию корней, следите, чтобы земля подсыхала после каждого полива. Любит заморское рас-

тение и теплый душ. Каждые 10-15 дней растение подкармливают жидкими комплек-

● Знай!

Ананас совершенно не переносит золу и известь, от них растение может заболеть.

сними минеральными удобрениями, настоем конского или коровьего навоза. Обязательно 1-2 раза в месяц ананас

опрыскивают и поливают подкисленным раствором железного купороса из расчета 1 г на 1 л воды.

Инжир

Инжир, или легендарную смоковницу, также по силам вырастить на окне в условиях городской квартиры. Это растение из семейства тутовых способно стать настоящим украшением комнаты, ведь оно очень быстро растет. В ваших силах сформировать из него дерево или раскидистый куст. Неприхотливое растение



Инжир

фото А. ПЕТРАНОВСКОГО.

практически не поражается болезнями и вредителями.

Сажаем

Трудность больше заключается не в том, как вырастить инжир, а в том, где найти посадочный материал. Можно воспользоваться черенками выращенных на юге растений открытого грунта. Укорененные черенки высаживают в горшок, он должен быть вместительным, ведь растение отличается быстрым ростом. И обязательно с отверстием для стока воды. Прежде чем засыпать землю для посадки, положите щебенку или керам-

зит для дренажа. В качестве субстрата выбирайте дерновую землю, перепревший навоз, песок или торф в соотношениях 2:2:1. Инжир любит свет, хотя перенесет и затенение, но в тени хуже плодоносит и не всегда плоды вызревают. **Еще неженка-инжир предпочитает тепло и боится сквозняков.** Техника посадки зависит от способа будущей формировки. При выращивании деревца корневую шейку не заглубляют. При-

● **Знай!**

При формировании инжира в виде куста плодов бывает больше.

щипывать ствол начинают, когда он вырастет до полуметра. При формировке кустом корневую шейку при посадке заглубляют на 5 см. Из поросли оставляют 3-4 побега. С декабря по март

необходимо досвечивать инжир люминесцентными лампами, чтобы продолжительность дня была не меньше 11 часов. Летом выносить деревце на свежий воздух, где оно хорошо растет и плодоносит. Инжиру нужен период покоя (30-45 дней), поэтому в начале января его нужно поместить в комнату с температурой +5+8°C. **Пересаживают инжир ежегодно.**

Размножаем

Для размножения берут черенки осенью или в первой половине лета. На черенках должно быть 1-3 глазка, срез строго над почкой. Для укоренения полностью одревесневших (осенних) черенков листья не нужны, для зеленых (летних) листья жизненно необходимы. Млечный сок, который будет выделяться при нарезке черенков, смывают теплой водой. Верхний срез

смазывают зеленкой, нижний обмакивают в древесную золу. **Черенки быстро укореняются в песке под стеклом или воде.**

● **Советик**

Для выращивания в комнате подходят лишь самоплодные партенокарпические плоды инжира.

Поливаем и подкармливаем

Самая лучшая «еда» для инжира – навоз. Но подойдут и комплексные минеральные удобрения. Подкормки проводят с февраля по октябрь раз в 10 дней. Подкормки проводят

лишь по влажной почве вечером.

Воду для поливов используют теплую. Инжир засухоустойчив, но во время вегетации требует много воды.

Кофейное дерево

Кофейное деревце в квартирах цветоводов – не такая редкость. Растение привлекает красотой своих кожистых, темно-зеленых листочков и белых, душистых, похожих на жасминовые, цветков. Выращивают это растение дома, конечно, не ради плодов, хотя при определенном уходе получить их можно. На домашней кофей-



Плоды кофейного дерева

Фото Ю. ЛАШУКА

ной плантации растения начинают плодоносить с трех лет, зерна созревают в течение 6-8 месяцев примерно в то же время, что и цитрусовые.

Сажаем

Лучше всего приобрести уже посаженное растение из магазина. Чаще всего у нас продают арабийский кофе. Тропическое растение требует много тепла и света, поэтому найдите для него в комнате такое место. Но неставляйте под палящие лучи солнца, ведь на своей родине кофе растет в окруже-

нии деревьев, в легкой тени. Предпочтение в первую очередь юго-восточному и юго-западному окну. Летом температура содержания $+23+25^{\circ}\text{C}$, зимой не менее $+15+17^{\circ}\text{C}$. Кофейное дерево требует свежего и влажного воздуха и постоянного места, переносить его не рекомендуется. Только летом на балкон.

Поливаем и удобряем

Кофейное деревце – влаголюбивое растение. Летом оно предпочитает обильный полив, зимой – умеренный. Следите,

чтобы не загнили корешки. Воду нужно применять только отстоянную, комнатной температуры. Очень любит частое опрыски-

вание в жаркую летнюю погоду, а также при зимнем отоплении. **Душ способствует росту кофе.** Удобрять кофе можно и органи-

кой, и комплексными минеральными удобрениями. Подкормку проводят с мая по сентябрь 2 раза в месяц.

Размножаем

Размножить кофе можно семенами (только свежесобранными, не магазинными) и черенками. Легче кофе размножить семенами, при таком способе растения не нуждаются в формировании кроны. Для посева берут песок, в который заделывают на глубину 2-3 см кофейные семена. Посевы нужно закрыть стеклом и поставить в теплое место. При появлении двух листьев сеянцы пересаживают в 0,7-литровые горшки (состав смеси: дерновая, листовая земля и песок - 1:1:1). При черенковании растения зацветают уже в процессе укоренения, полностью сохраняют свойства материнского растения. Но нуждаются в формировании кроны. Если применяется черенкование, то нужно выбрать веточку с двумя парами листьев из середины кроны плодоносящего растения. Срезают черенок, отступив от нижней пары листьев на 2,5-3 см. Для лучшего корнеобразования на нижней части черенка делают царапины и выдерживают

в растворе для корнеобразования. **Приготовленный черенок при посадке нужно углубить в почву до двух нижних листьев.** Подмечено, что на месте, где листья у кофейного дерева соединяются с несущей веткой, очень часто образуются корни. Поэтому при такой посадке черенков укоренение практически стопроцентное. После посадки черенки поливают слабым раствором марганцовки и накрывают полиэтиленовым пакетом. Но плотно закрывать не следует, небольшой доступ воздуха должен быть. Земляная смесь для высадки укорененных черенков должна состоять из дерна, торфа и песка в пропорции 4:2:1. Можно добавить немного древесной золы.

● Знай!

До пяти лет кофейное дерево пересаживают каждый год, затем через 2-3 года.

Страна Лимония

Представить домашний сад без citrusовых невозможно. Лимоны давно обосновались на подоконниках квартир, все чаще выращивают мандарины, берутся садоводы за малознакомые пока каламондины, кумкваты, апельсины, при наличии оранжереи – за грейпфруты. Citrusовые соединяют в себе красоту и пользу. Разве не приятно иметь дома деревце с ароматными цветами и листочками, да еще и созревающими на ветках полезными плодами? Citrusовые были знакомы людям еще задолго до начала нашей эры. В рукописях II-I веков до н.э. упоминаются плоды апельсина, которые были привезены в Китай. 3000 лет тому назад люди знали о пищевой и лечебной ценности лимона. С давних пор выращивался в Японии и Китае мандарин. А вот грейпфрут известен всего лишь несколько веков. Грейпфрут – это выведенный в Америке гибрид помпельмуса и апельсина.



Мандарин

Фото В. СЕННИКОВА.

Чтобы citrusовые хорошо росли и одаривали хозяина плодами, надо знать особенности их содержания. Это три составляющих: хорошее освещение, правильный полив, своевременные подкормки. Citrusовые – любители солнечного света, но перебарщивать с перегревом нежелательно. Боятся неженки и сквозня-

ков, они могут даже сбросить листья, простудившись. В зимний период citrusовые предпочитают помещение похолоднее, а вот требования к освещению и сквознякам не меняются. Весной их выносят на балкон или веранду, а осенью вносят в комнату. **Цитрусовые совершенно не переносят сухости.** Их поливают обильно и обязательно отстоянной, не хлорированной водой. Поливать растения лучше вечером, в несколько приемов, делая перерыв, чтобы слой почвы равномерно увлажнился. Полив продолжают до появления первых капель на поддоне горшка. Обязательно для citrusовых и опрыскивание. Особенно это актуально в летнюю жару и зимой, когда включают систему отопления. Один раз в день или несколько (в зависимости от сухости воздуха и температуры в комнате) нужно опрыскивать крону citrusовых водой из пульверизатора. Если вы хотите получить плоды, то подкормки обязательны. **Самая любимая «еда» для благородных представителей рода цитрон – навоз.** Они сразу же откликаются на полив навозной жижей. При внесении коровьего навоза или птичьего помета их разбавляют в соотношении 1:10



Лимон

фото И.БОРОДИНОЙ.

и 1:20 соответственно и настаивают в течение 10 дней. Но если запах органики не для вас, то используйте минеральные удобрения при каждом поливе весной и летом. Поздней осенью подкормки проводят один раз в месяц. Зимой, особенно в период покоя, подкормки проводят еще реже. Самый оптимальный состав почвы для citrusовых: смесь равных частей листовой или лесной земли, дерновой почвы, мелкого речного песка.

Размножают citrusовые комнатные растения несколькими способами: семенами, черенками, прививкой (окулировкой),

отводками. Саженцы лимона лучше выращивать укоренением черенков от плодоносящего сортового растения, а вот апельсин, мандарин, грейпфрут при таком методе плохо укореняются, им нужны подогреваемые теплички. Поэтому лучший способ размножения этих культур - прививка сеянцев. Подвоем выступает сеянец грейпфрута. Через два месяца в семядольные листочки грейпфрута «клинышком» прививается черенок от апельсина длиной 5-7 см. Прививка производится способом в расщеп и обматывается полиэтиленовой пленкой. Привитое растение на 2-3 недели накрывается полиэтиленом для создания микроклимата. Такая прививка приживается за 20 дней. Через 1,5-2 месяца, когда деревце достаточно окрепнет, обвязка снимается. Через год деревце зацветает. Пересаживают, вернее аккуратно переваливают из горшка в горшок цитрусовые до трехлетнего возраста ежегодно, стараясь как можно меньше повреждать корневую систему. Взрослые растения пересаживают через 2-3 года, а «пожилые» и того реже. Более старые растения цитрусовых пересаживают через 4-5 лет, а иногда и реже. Перевалку мож-

но проводить в течение всего лета, а пересадку - в феврале - марте.

Цитрусовые нужно формировать. Проводить процедуру лучше весной (апрель – май). Сначала прищипывают на высоте 15-20 см основной побег. Когда на нем прорастут боковые почки, оставляют 3-4 верхних побега - ветви первого порядка. Затем их прищипывают при длине 15-20 см и формируют 2-3 ветки второго порядка, у которых тоже прищипывают верхушки. На этих ветках формируются по две ветви третьего порядка, затем четвертого - длиной 10-15 см. В дальнейшем деревцу потребуется лишь небольшая обрезка.

● Советик

На цитрусовые чаще всего нападают сосущие вредители: щитовки, клещики, тля. Помогают справиться с вредителями инсектициды с кухни. От щитовок избавит настой чеснока, от тли – крепкий раствор соли, а предупредить массовое нашествие паутинного клеща помогут опрыскивания водой.

Лекарство с ветки

Фейхоа

Фейхоа – рекордсмен среди растений по содержанию йода. Поэтому этот фрукт обязателен в питании людей с заболеваниями щитовидной железы. Кроме заболеваний щитовидной железы, связанных с недостатком йода в организме, свежие, вареные или протертые с сахаром плоды фейхоа очень полезны людям, страдающим атеросклерозом. Зеленые плоды фейхоа богаты витамином С, сахарозой,



пектиновыми веществами, клетчаткой. По их количеству фейхоа даже превосходит другие ягоды. Также ешьте фейхоа, если страдаете гастритом, пиелонефритом.

Ананас

Красавицы обязательно включают ананасы в свой рацион. Ведь в этом экзотическом плоде содержится фермент, который улучшает усвоение белков. Это помогает работе желудочно-кишечного тракта, очищает сосуды и активизирует иммунитет организма и сжигает лишний жир. В мякоти ананаса содержатся витамины В₁, В₂,

В₁₂, РР, провитамин А, а также минеральные вещества, калий, железо, медь, цинк, кальций, магний, марганец, йод. Ананас способен связывать свободные радикалы и благодаря этому предотвращать развитие раковых клеток. Так что свежий ломтик ананаса за обедом – знак не только хорошего вкуса, но и заботы о своем здоровье.

Инжир

В первую очередь инжир, или винная ягода, богат железом. Людям, страдающим железодефицитной анемией, полезно иметь его на своем столе. Инжир полезен людям, имеющим проблемы с щитовидной железой, является эффективным средством профилактики рака. В инжире много диетической клетчатки, которая благотворно влияет на желудочно-кишечный тракт. Регулярное употребление этих плодов снижает риск возникновения сахарного диабета.

Цитрусовые

Цитрусовые ассоциируются у нас с витамином С, помогающим организму бороться с простудами. Затемпературили – пейте чай с лимоном. Кроме витамина С, в цитрусовых много и витамина Р. Он предупреждает заболевания сердечно-сосудистой системы, укрепляет кровеносные сосуды, предотвращает кровоизлияния, кроме того, повышает усвоение витамина С и под его влиянием сам становится наиболее активным. Кроме витаминов С и Р, в цитрусовых есть и другие, не менее важные, причем опять же в благоприят-

Наличие большого количества калия в инжире делает его незаменимым в питании больных с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Инжир также важен для профилактики гипертонии и очень полезен при венозной недостаточности. Содержащийся в инжире фермент фицин снижает свертываемость крови, способствует рассасыванию сосудистых тромбов. А еще инжир полезно съесть, если простудились – в нем много витамина С.

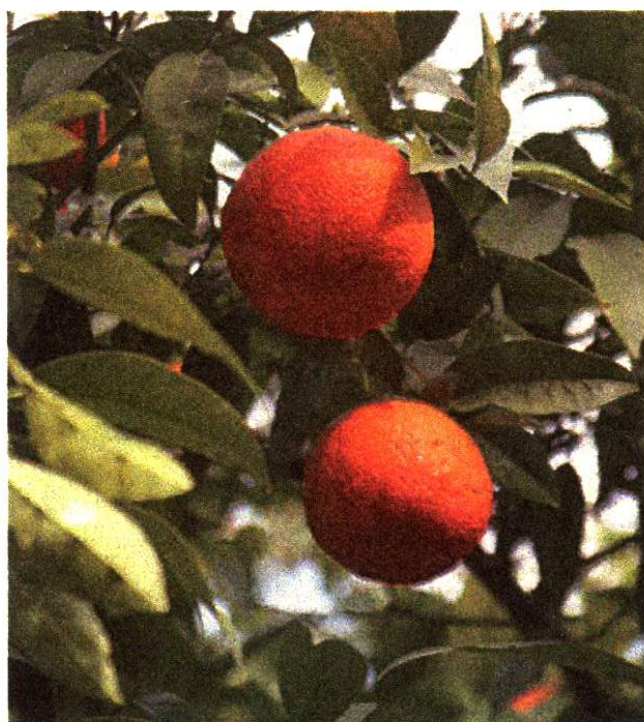


фото Н. ПЛАНКИНОЙ

ном сочетании, а также необходимые человеку соли кальция, фосфора, железа, меди, играющие немалую роль в обмене веществ. Цитрусовые содержат

лимонную кислоту, которая помогает усваивать из пищи важнейшие элементы – фосфор и кальций, без нее они практически не усваиваются. Последние эксперименты показали высокую эффективность лимонной кислоты в качестве антистресс-

сового препарата. Целебными качествами обладают не только мякоть плодов, но в большей степени корочки цитрусовых. Причем с домашнего растения в отличие от покупных (они подвергаются химобработке) кожуру можно есть безбоязненно.

Ароматные рецепты

Оранжевый дуэт: горбуша с ананасами

Необычное по вкусу блюдо, которое легко приготовить. Берем **горбушу**, режем ее на пластинки и укладываем на противень. **Солим, перчим**, кладем сверху кусочки **ананаса** и **помидоров**, поливаем **майонезом** и отправляем в духовку на 30-40 мин.

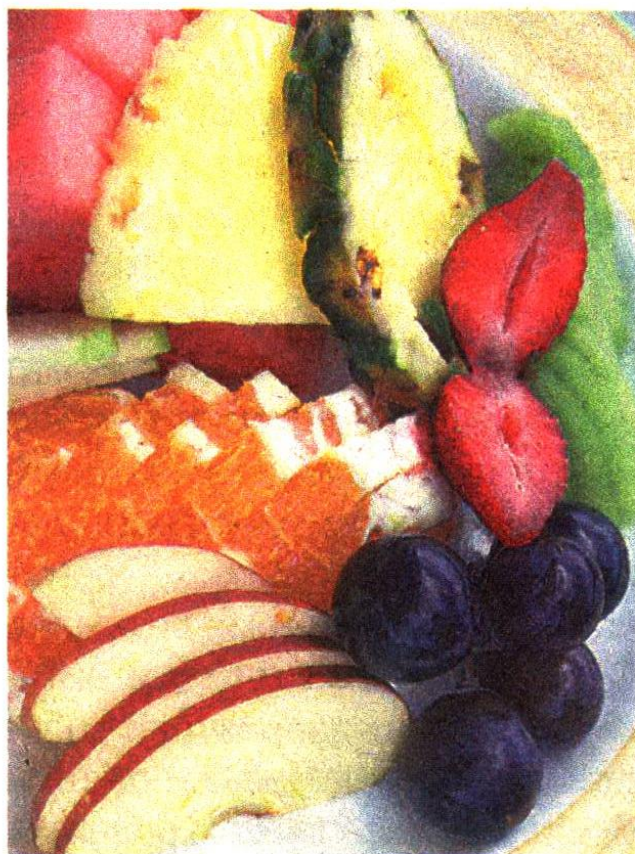


фото Н. ПЛАНКИНОЙ.

Салат «Витаминный»

Тыква - 500 г, яблоки – 300 г, лимон – 1 шт., мед – 3 ст. ложки, орехи очищенные – 1/2 стакана.

Очистить от кожуры и семян

тыкву и яблоки, нарезать их тонкой соломкой, залить соком, отжатым из одного лимона, добавить мед и все перемешать. Украсить салат толчеными орехами.

Фейхоа с сахаром

Плоды **фейхоа** тщательно моют и прямо в кожуре пропускают через мясорубку. Затем засыпают **сахарным песком** из расчета: на 1 кг фейхоа берут 0,7-1 кг сахара, а если хранить

при комнатной температуре, то до 2 кг сахара. Такое «сырое» варенье очень вкусное, напоминает по вкусу свежую землянику с сахаром и полезно для повышения иммунитета.

Утка с инжиром

Очень изысканный рецепт, настоящее украшение праздничного стола. **16 свежих ягод инжира** залить **2 стаканами белого сухого вина** и оставить на сутки. Подготовленную утку натереть **солью** и **перцем**, положить внутрь кусочек **сливочного масла** и натертую на терке **цедру апельсина**. Утку запека-

ют в предварительно разогретой духовке до румяной корочки. Затем жир сливают и вливают вино, в котором замачивались ягоды инжира. Добавляют стакан **процеженного мясного бульона**. Надо подержать утку в духовке до тех пор, пока она не станет мягкой. Подать утку на листьях зеленого **салата**.



Фото Н. ПЛАНКИНОЙ.