

ТЕПЛЫЙ ВЕСТНИК

Газета полезных советов для тех, кто ценит жизнь

СЕНТЯБРЬ 2015 г. №18

16+

**ПОДПИСАЛСЯ САМ –
ПОДПИШИ СОСЕДА**

ЗВОНИ: 268 98 10

**ПОДПИСКА
БЕСПЛАТНАЯ!**

2 стр

Обрезка клубники осенью
и подготовка к зиме!



3 стр

Как сохранить
картофель в квартире



3 стр

Подготовка
дачного дома к зиме



ЗАГОТОВКИ НА ЗИМУ

Заготовить на зиму овощи
и фрукты – основная задача
каждой хорошей хозяйки
в летний период. СТР. 2.



ОБРЕЗКА КЛУБНИКИ ОСЕНЬЮ И ПОДГОТОВКА К ЗИМЕ!



Забота о клубнике не прекращается никогда. Ягодки давно собраны и съедены, а кусты по-прежнему нуждаются в поливе, подкормках и обработке. Дело в том, что плодовые почки урожая следующего сезона закладываются в сезоне нынешнем, поэтому важно не упустить момент и наилучшим образом подготовить свою клубнику к будущему. А в будущем у нас зима! Как обработать грядки и подготовить кусты к зимовке? Нужно ли осенью обрезать листья у клубники? Когда и чем укрывать клубнику на зиму? Постараемся ответить на эти вопросы в нашей статье.

ПОЛИВ И ПОДКОРМКИ КЛУБНИКИ ПОСЛЕ ПЛОДНОШЕНИЯ

Первые работы по подготовке к грядущим морозам дачники начинают проводить сразу же после окончания периода плодоношения, в большинстве случаев и не подозревая об этом. Они продолжают поливать грядки, подкармливать отплодившие кустики, удалять усы. Для чего? Для того, чтобы клубника оставалась здоровой, не подвергалась нашествию вредителей, смогла заложить хороший урожай на следующий сезон и успешно перезимовать. Никто не отменял простую истину: крепкому клубничному кусту никакие морозы не страшны. Поэтому советуем вам ни в коем случае не бросать грядки на произвол судьбы после сбора ягод и до осени. Продолжайте поливать их, если стоит сухая погода. И не забудьте об осенней подкормке. •

МАРИНОВАННЫЕ БАКЛАЖАНЫ: ЗАГОТОВКИ НА ЗИМУ



Заготовить на зиму овощи и фрукты – основная задача каждой хорошей хозяйки в летний период. Как сделать заготовки на зиму из баклажан?

РЕЦЕПТЫ

МАРИНОВАННЫХ БАКЛАЖАН:

Ингредиенты:

- 5 кг баклажан
- 1 ст. уксуса 6%
- 3 л воды
- 1 ст. соли

Способ приготовления:

Баклажаны маленького размера вымыть, срезать плодоножку и бланшировать в кипятке 20 минут.

Затем баклажаны остудить и отжать от лишней жидкости. простерилизовать банки и наполнить баклажанами.

Приготовить горячую заливку. Залить баклажаны заливкой.

Прикрыть банки крышками и поставить стерилизоваться: 0,5 л банки – 8 минут, 1 л – 10-12 минут, 3-х л – 20 минут.

РЕЦЕПТ МАРИНОВАННЫЕ БАКЛАЖАНЫ С ЗЕЛЕНЬЮ

Ингредиенты:

- 1 кг баклажан
- 10 зуб. чеснока



- пучок зелени петрушки
- зелень сельдерея и мяты
- 10-15 шт. болгарского перца
- 2 ст. л. уксуса 3%
- 5 ст. л. соли

Для рассола:

- 1 л воды
- 3 ст. л. воды

Способ приготовления:

Баклажаны вымыть, срезать плодоножки и надрезать вдоль, но не до конца. Вычистить острым ножом баклажаны от семян, посыпать солью и оставить на 4 часа.

Залить баклажаны горячим рассолом. Довести баклажаны до кипения, держать при слабом кипении 3 минуты.

Затем жидкость слить, отжать лишнюю руками и выложить под гнет на сутки. Порубить чеснок и петрушку мелко, порвать мяту руками.

Болгарский перец вычистить от семян и нарезать соломкой, смешать с пряностями и зеленью. Залить смесь уксусом и убрать в холодильник на сутки.

Баклажаны нафаршировать мясной смесью с перцем. простерилизовать банки и наполнить перцами. Приготовить горячий рассол.

Залить перец кипящим рассолом и закатать. Убрать банки на хранение после остывания.

СОЛИМ ХРУСТЯЩИЕ ОГУРЧИКИ НА ЗИМУ



Для засолки необходимо подготовиться. Позаботьтесь о крышках. Для засолки холодным способом понадобятся пластмассовые жесткие крышки, те, которые нужно предварительно нагреть.

ХОЛОДНЫЙ СПОСОБ – САМЫЙ ПРОСТОЙ И ДОСТУПНЫЙ

Ингредиенты:

- огурцы
- соль
- листья смородины, вишни и сливы
- зонтики укропа
- зубчики чеснока
- вода

Способ приготовления:

Огурцы вымочить в холодной воде 2 часа. В чистые 3-х литровые банки уложить по 2-3 зуб. чеснока, зонтики укропа и листья. На них очень плотно уложить огурчики, старайтесь прижимать их очень плотно. В процессе засолки огурцы уменьшаются и получится не полная банка, а в пустое пространство легко проникают микробы.

Уложив огурцы, в каждую банку всыпать по 1 ст. л. крупной соли с верхом. Затем залить холодной кипяченой водой и закрыть плотными пластмассовыми крышками.

Несколько раз перевернуть банку вверх дном, чтобы соль разошлась.

ПОМИДОРЫ МАРИНОВАННЫЕ



Маринованные помидоры – занимают первое или второе место в заготовках овощей на зиму. Первыми мы закрываем в баночки огурцы, а потом наступает пора помидоров.

РЕЦЕПТ ПОМИДОРЫ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ, ДЕЛИКАТЕСНЫЕ

Ингредиенты:

- помидоры
 - растительное масло (прокалить)
- ##### Специи на 1 литровую банку:
- 2 шт. лаврового листа
 - 6 шт. черного перца горошком
 - 4 шт. душистого горошка
 - 1 шт. репчатого лука

Для маринада:

- 1 л воды
- 5 шт. лаврового листа
- 15 шт. черного перца горошком
- 15 шт. гвоздики
- 3 ст. л. соли
- 2 ст. л. уксуса

Способ приготовления:

Банки простерилизовать и выложить все специи. Лук нарезать крупными дольками или полукольцами. Крепкие мелкие помидоры вымыть и обсушить, если нужно разрезать пополам. Наполнить банки помидорами и кусочками лука. Приготовить горячий маринад и залить им помидоры. Прикрыть банки крышками и стерилизовать 10 минут.

КАК СОХРАНИТЬ КАРТОФЕЛЬ В КВАРТИРЕ



Не успел дачник выкопать долгожданный урожай картофеля, как перед ним ребром встает вопрос: как хранить картофель зимой? Счастливые владельцы холодных погребов, подпольев и ям в гаражах уже давно пересыпали клубни из мешков в свои хранилища и забыли о проблеме. Тем же, кто собирается сохранить картофель в квартире или другом теплом помещении, не помешает несколько полезных советов.

КАК ПРАВИЛЬНО ХРАНИТЬ КАРТОФЕЛЬ

Правило первое. Хорошо просушить.

После уборки картофель рекомендуется не менее трех часов прогреть на солнце, чтобы прилипшая земля высохла и отделилась от клубней. Эта нехитрая процедура уменьшает вероятность загнивания картофеля впоследствии. Затем клубни необходимо перебрать, отбраковывая больные и поврежденные: эти пойдут в пищу в первую очередь. Но и теперь еще рано говорить о том, чтобы отправлять картошку на постоянное хранение. В пер-

вые 3-4 недели после уборки идет так называемый лечебно-профилактический период жизни клубня. В это время проявляются ранее не замеченные болезни, залечиваются поражения, нанесенные клубням при выкопке и транспортировке. На поврежденных местах образуется суберин и клетки раневой перидермы, которые препятствуют проникновению внутрь возбудителей болезней. Также в картофельных клубнях синтезируются вещества, токсичные для патогенных грибов. Чтобы эти важные биохимические процессы прошли успешно, нужна довольно высокая температура (12-18°C) и влажность воздуха (90-95%). По завершении лечебно-профилактического периода температуру, при которой будет храниться картофель, необходимо снизить.

Правило второе. Поддерживать невысокую температуру.

Клубни картофеля при хранении выделяют углекислый газ, воду и тепло – то есть, дышат. Чем интенсивнее дыхание, тем быстрее картофель теряет влагу, сморщивается, стареет. Затормозить дыхательный процесс, уменьшить расход питательных веществ и задер-

жать прорастание глазков помогает понижение температуры. Оптимальная температура для хранения картофеля 4-7°C. Поэтому осенью мешки с картошкой лучше держать на балконе, а зимой, когда столбик термометра опускается ниже 2°C, картофель следует разместить в самых прохладных местах квартиры – у окна, у балконной двери, в прихожей. В домашних условиях картофель лучше хранить в мешках из нетканого полотна или мешковины – в них не происходит резких колебаний температуры, они пропускают воздух. Чтобы картофель в закрытых мешках не отпотевал, сверху на него можно в 1-2 ряда выложить свеклу (она впитывает излишки влаги, выделяемой картофелем и за счет этого не сохнет), а можно стружку, или солому.

Правило третье. Не давать развиваться гнили.

Главные враги картофеля, хранящегося и в квартире, и в погребе, – грибки и бактерии, вызывающие гниль. Избавиться от них на сто процентов не получится, но можно попытаться сдержать их распространение. С этой целью клубни перекладывают свежими листьями рябины, полыни или сныти, бактерицидные свойства которых препятствуют процессу гниения. На каждые 50 кг. картофеля понадобится 1 кг. листьев. Некоторые огородники советуют обрабатывать картошку кипятком, если есть такая возможность. Привезенный с дачи картофель следует вымыть, сложить в сетки и опустить каждую сетку в кипящую воду на несколько секунд. За это короткое время болезнетворные грибки и бактерии, оставшиеся на поверхности, погибнут, а картофель за зиму не загниет и не прорастет. Главное не передержать клубни в кипятке, иначе они начнут вариться. После «водных процедур» ошпаренный картофель необходимо просушить в темном месте.

Кроме того, периодически необходимо осматривать и перебирать картофель, чтобы удалить гнилые и подгнившие клубни, а те картофелины, что соприкасались с гнилыми, в первую очередь использовать для приготовления пищи.

Правило четвертое. Замедлить прорастание.

Ближе к весне с повышением температур возникает еще одна проблема с хранением картофеля – он начинает давать ростки. Замедлить этот процесс помогут сухие листья мяты. Их насыпают слоями толщиной в 1-2 см. на дно мешка, в середину и поверх клубней. Некоторые огородники для того, чтобы подавить прорастание глазков, после уборки опрыскивают картофель препаратом «Эпин» в концентрации 1 капля на 200 мл. воды, после чего картофель просушивают и укладывают в мешки. Обработка картофеля, закладываемого на хранение, «Эпином» увеличивает продолжительность периода глубокого покоя клубней и одновременно повышает их устойчивость к фитофторозу. Но такой способ сохранить клубни до весны пригоден, пожалуй, только для семенного картофеля. Тот, кто не боится никаких химикатов, может перед закладкой на хранение обрызгать картофельные клубни раствором медного купороса – 2 г. на 10 литров воды.

Правило пятое. Правильно подобрать сорта.

Дачникам-горожанам, которые не имеют возможности хранить зимой картофель в холодных помещениях, необходимо внимательнее подходить к выбору сортов картофеля и сажать преимущественно позднеспелые сорта с длительным периодом покоя клубней. Сортосовые особенности такого картофеля значительно повышают шансы сохранить его в квартире до нового урожая. •

ПОДГОТОВКА ДАЧНОГО ДОМА К ЗИМЕ



Трудно не согласиться что подготовка дачного дома к зиме, это один из очень серьезных моментов для дачника и хорошего хозяина. Вот и подошли к концу все осенние работы по саду и огороду, ваш дачный участок вполне готов пережить зиму и встретить весну цветением. Самое время заняться и временным жилищем, к тому же сделать это необ-

ходимо так, чтобы весной не пришлось начинать все с восстановления дома и приобретения нового инвентаря.

В этой статье мы научим вас самым простым правилам, для того чтобы оградить себя от весенних разочарований стенами, покрытыми грибом, лопнувшего трубопровода или разграбленного участка. Просто убрать весь ненужный хлам и закрыть дачный дом на ключ будет мало – следует точно знать, что все выполнено правильно.

КАК ПОДГОТОВИТЬ ДОМ НА ДАЧЕ К ЗИМЕ. ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА

Осматриваем дом.

1. Начинать рекомендуется с крыши, если вдруг покрытие повреждено,

лучше вовремя произвести ремонт или полностью заменить всю кровлю. Когда крыша подтекает, вовремя оттепели стропила могут отсыреть, появится грибок, который в дальнейшем может оккупировать и внутренние помещения.

2. Для того чтобы лед не повредил водостоки, их желательно совсем снять. Отмостку вокруг здания можно укрыть до весны старым линолеумом (это защитит бетон от растрескивания). Осмотрите все козырьки, которые имеются над входными дверями, если они не смогут выдержать большого слоя снега, желательно их укрепить или демонтировать до весны.

3. Окна дома нужно тоже утеплить и укрепить. Заклейте клейкой лентой все трещины (через них может поступать холодный воздух, что будет способствовать появлению плесени, из-за конденсата).

Подготовим садовый инвентарь.

Так как лопаты и грабли вам уже не понадобятся долго, а к весне они должны быть готовы на 100%, соберите весь инвентарь, включая: газонокосилки, бензопилы, вилы, ведра и секаторы. Следует обязательно очистить весь инструмент от грязи и обработать машинным маслом. После всех манипуляций, уберите его в сухое место – погреб или сарай.

Погреб.

На многих дачах имеется такое полезное помещение, как погреб. Но перед тем как в него закладывать овощи и фрукты, в помещении следует провести уборку, чтобы избавиться от мусора. Обязательно проведите дезинфекцию при помощи дымовой шашки. Побелите стены обычной известью и обработайте дерево раствором медного купороса. •

ВИТАМИНЫ В ОВОЩАХ И ФРУКТАХ



Витамины, содержащиеся в фруктах и овощах, – лучший способ для укрепления иммунитета и здоровья в целом. Потребности организма в витаминах обеспечиваются прежде всего за счёт правильного питания, включающего овощи и фрукты, богатые витаминами, и правильной термообработки продуктов во время приготовления.

- Сколько нужно пить воды человеку каждый день?
- Таблица содержания витаминов в овощах и фруктах;
- Достаточно ли витаминов в овощах и фруктах?
- Витамин С из цитрусовых;
- Уникальные витамины из овощей и фруктов;
- Антиоксиданты.

Главный источник витаминов для организма человека – пища. Некоторые витамины (группы В и К) синтезируются в толстом кишечнике или могут образовываться в организме человека из других витаминов. Но синтез витаминов в организме незначителен и не обеспечивает потребность в них полностью. Поэтому очень важно обеспечить регулярное поступление витаминов с пищей – овощи и фрукты отличные помощники в этом деле.

ТАБЛИЦА СОДЕРЖАНИЯ ВИТАМИНОВ В ОВОЩАХ И ФРУКТАХ

ВИТАМИНЫ	ОВОЩИ И ФРУКТЫ	ДЕЙСТВИЕ
Витамин А	манго, виноград, тыква, морковь, картофель, помидоры, кресс-салат, петрушка, цветная капуста, капуста брокколи, яблоки, зелёный салат, шпинат, спаржа, дыня, арбуз, абрикосы, персики	улучшает зрение, поддержка волос и кожи в здоровом состоянии, рост костей и зубов, воспроизводство клетки и определенных гормонов, эффективное профилактическое средство против кори
Витамин D	белокочанная капуста, морковь, морская капуста, зелёные листья, картофель	участие в регуляции обменных процессов и размножении клеток, помощь организму в усвоении фосфора и кальция, стимуляция синтеза гормонов
Витамин E	авокадо, спаржа, капуста брокколи, шпинат, зелёный салат, помидоры, морская капуста	замедление старения кожи, защита клеток от повреждения, участвует в формировании красных кровяных клеток, помогает усвоению витамина А
Витамин К	капуста, шпинат, зелёные листья салата, картофель, виноград, спаржа, чеснок	участвует в обмене веществ в костях и в соединительной ткани, участвует в усвоении кальция и в обеспечении взаимодействия кальция и витамина D, помогает здоровой работе почек
Витамин С (аскорбиновая кислота)	сухой шиповник, черная смородина, яблоки, виноград, земляника, капуста белокочанная, капуста брокколи, цветная капуста, зелёный салат, укроп и петрушка, апельсины и цитрусовые, картофель, морковь, лук, зелёный перец, арбуз	работает в качестве антиоксиданта, помогает защищать клетки тела от свободных радикалов (развитие рака и заболеваний сердечно-сосудистой системы), помогает в выработке коллагена (здоровая кожа и кости), улучшает усвоение железа в пищеварительном тракте
Витамин В1 (тиамин)	яблоки, виноград, зелёный салат, брокколи, капуста белокочанная, морская капуста, цветная капуста, картофель, морковь, свекла, арбуз	необходим для здорового функционирования сердца, нервной и пищеварительной систем, регулирует обмен жиров и углеводов

ТАБЛИЦА СОДЕРЖАНИЯ ВИТАМИНОВ В ОВОЩАХ И ФРУКТАХ

ВИТАМИНЫ	ОВОЩИ И ФРУКТЫ	ДЕЙСТВИЕ
Витамин В2 (рибофлавин)	капуста белокочанная, цветная капуста, зелёный салат, картофель, яблоки, виноград, арбуз, морская капуста	регулирует обмен белков, жиров и углеводов, снижает усталость глаз, необходим для роста и дыхания клеток, минимизирует негативное воздействие различных токсинов на дыхательные пути
В3 (ниацин, никотиновая кислота)	капуста белокочанная, цветная капуста, капуста брокколи, картофель, свёкла, зелёный салат, виноград, ананас, яблоки, арбуз	участвует в тканевом дыхании, помогает работе органов пищеварения, участвует в метаболизме жиров и белков, снижает общий холестерин
В4 (холин)	капуста брокколи, апельсины, шпинат	профилактика атеросклероза, предупреждает заболевания нервной системы
В5 (пантотеновая кислота)	зеленые листовые овощи, цветная капуста	стимулирует производство гормонов надпочечников – (глюкокортикоидов), что помогает при лечении аллергии, болезней сердца, артрита, колита, способствует усвоению других витаминов
В6 (пиридоксин)	картофель, капуста белокочанная, цветная капуста, зелёный салат, яблоки, виноград, бананы, арбуз	уменьшает уровень холестерина и липидов в крови, нужен для нормального функционирования центральной и периферической нервной системы
В9 (фолиевая кислота)	петрушка, зелёный салат, лук-перо, бананы, виноград, апельсины, арбуз, картофель	помогает при повышенной тревожности и депрессиях, помогает при заболевании печени (хронический гепатит, цирроз), атеросклерозе, псориазе
Витамин В12 (цинко-баламин)	свекла, спирулина, морская капуста, морские овощи, виноград, в ботве некоторых овощей, шпинат, зелёный салат, остатки почвы на растениях	необходим для поддержания нормального кроветворения, играет важную роль в белковом обмене (способствует использованию аминокислот), стимулирует процессы роста

ТЕПЛЫЙ ВЕСТНИК

Учредитель: Региональное отделение политической партии СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ в Республике Татарстан. Зарегистрирована в Управлении федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по РТ, регистрационный номер ПИ № ТУ 16-01188 от 21.03.2014 г.

Адрес издателя и редакции:

420012 РТ, Казань, ул. Бултерова, д. 21
Главный редактор: Фатыхов А.Р.
Тел.: 239-27-58. E-mail: sadovodrt@mail.ru,
 Распространяется бесплатно.
 Возрастные ограничения: 16+
 Выпуск №18 (сентябрь 2015), тираж 7 000 экз.

Отпечатано с готового оригинал-макета в филиале АО «ТАТМЕДИА»

ПИК «Идел-Пресс»
 420066, г. Казань, ул. Декабристов, 2
 Заказ № ****

Подписано в печать: 00.09.2015.

Время подписания в печать по графику: 10-00, фактически: 10-00