

*У себя на родине, в Италии, да и почти во всех странах Европы, а также в Японии и на американском континенте в последние годы эта капуста куда популярнее цветной и белокочанной. Ее среднестатистическое ежегодное потребление — 5 кг, в то время, как в России — ничтожные доли грамма!*

Опять-таки за рубежом традицией последних лет стали фестивали, кулинарные шоу, телевизионные передачи, а для ученых и специалистов — конференции, посвященные разным аспектам выращивания и использования брокколи в качестве суперцелебного овоща в повседневном диетическом питании. Тогда как у нас эта культура — редкость, которую выращивают лишь самые «продвинутые» огородники.

Но не потому, что российские вкусовые предпочтения иные, нам хватает своих деликатесных и не менее питательных овощей. А тем более, не из-за каких-то биологических «капризов», сложностей агротехники. Скорее наоборот: брокколи на редкость неприхотлива, холодоустойчива, скороспелая, что давно подтверждено на севере Канады, на Аляске, в Финляндии, да и под нашей Вологдой, пусть и единичными овощеводами. Настоящая причина игнорирования неординарной капусты — исключительно консерватизм.

Сожалею, что сам я заинтересовался брокколи лишь лет пять назад, когда по цене... двух банок красной икры(!), любопытства ради, позволил себе приобрести к новому столу килограмм свежей импортной «невидальи», кажется из Испании. Оценив ее удивительный вкус, открыл для себя, без преувеличения, уникальную по питательным и целебным достоинствам культуру. По крайней мере, в нашей деревне она получила постоянное «прописку», заняв почетное место на многих огородах и столах.

#### ДОСТОИНСТВА БЕЗНЕДОСТАТКОВ?

В Польше, на одной из недавних конференций «Брокколи, вкус природы» эксперты по здоровому питанию из Иллинойского университета (США) поделились новейшими результатами изучения редких достоинств этой культуры. Хотя и раньше диетологи не оспаривали ее первоочередное место по накоплению и максимальному усвоению целого комплекса целебных биологических веществ. Выделены еще и новые, реально способствующие защите от разнообразных инфекций, предотвращению целого ряда онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний. А еще — вы не поверите — продлевающих молодость, замедляющих старение.

По существу, брокколи — это природный концентрат чуть ли не всех необходимых для нас витаминов и минералов: по их содержанию она многократно превосходит другие овощи и фрукты. Выходит, чтобы не терять здоровье, надо всего-навсего постоянно потреблять брокколи!

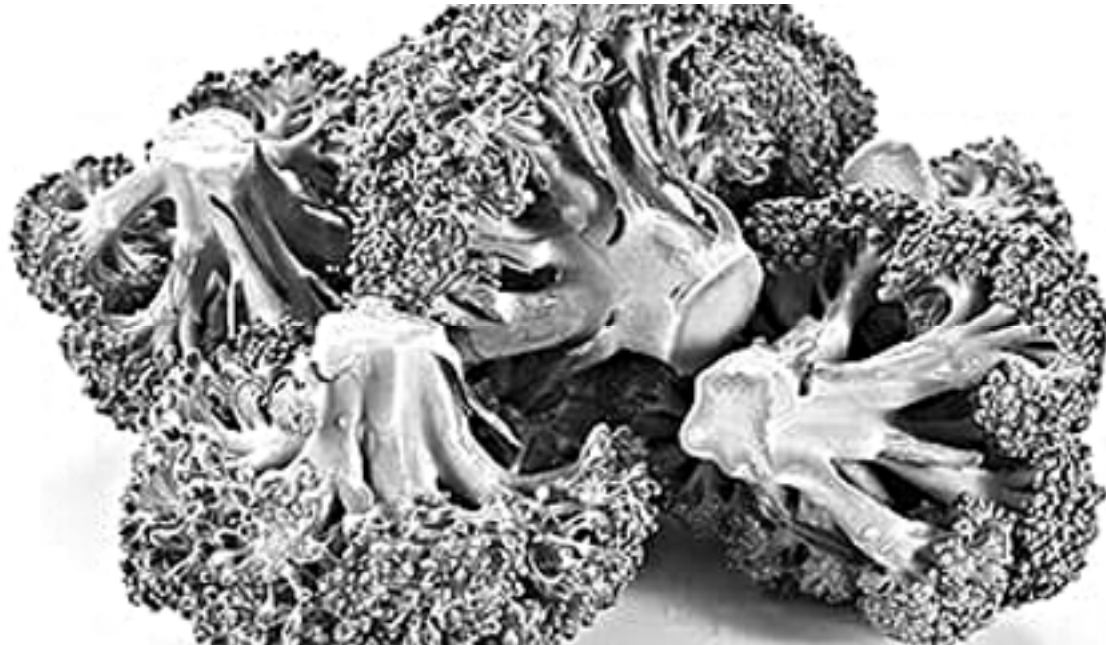
Кстати, в России подобные выводы зарубежных коллег недавно подтверждены сотрудниками НИИ питания Российской Академии наук, ведущими исследования совместно с биохимиками ВНИИ селекции и семеноводства овощных культур. Определили, например, что особую питательность этой капусте придает белок, близкий к мясу, а содержащийся там холестерин препятствует накоплению холестерина.

А вот в чем самостоятельно легко убеждается каждый при первой же дегустации брокколи, так это в том, что она действительно вкусная, очень-очень!

#### 20 ИЗ 200

Первый шаг к успешному вы-

# ЦЕЛЕБНАЯ, ВКУСНАЯ, НО НЕ УРОЖАЙНАЯ?



**Брокколи — итальянская разновидность цветной капусты, сочетающая изысканный вкус и пользу. Поэтому за рубежом она исключительно популярна круглый год. Да и у нас ее нетрудно отыскать в супермаркетах даже зимой. Почему не на грядках?**

ращиванию — правильный выбор пакетиков с семенами. В той же Италии и Польше — огромное разнообразие сортов и гибридов брокколи, а всего их в мире — более 200.

Сравните: в Российском Госреестре зарегистрировано пока 20. Реально в ближайших магазинах — только два-три, не всегда самые урожайные и разных сроков созревания. Приходится обходить несколько магазинов.

Скажем, не обойтись без раннеспелого сорта Тонус — первой отечественной удачей селекционной «итальянки». Отличается хорошей приспособленностью к нашим почвенно-климатическим условиям и ультраскороспелостью — начинает созревать спустя 70 дней после всходов. Основная головка — плотная и вкусная, хотя и некрутая — около 200 г, а дополнительные, боковые, отрастающие после срезки центральной, тем более мелковаты.

В последние годы появились и другие сорта, близкие к Тонусу по раннеспелости, но более крупноплодные: Кудрявая голова, Ринда и Цезарь, с кочанами по 500 г и выше. В прошлом сезоне я успешно выращивал и новый среднеспелый сорт Фортуна (созрел за 80 дней 400-граммовыми головками), как и «мировой стандарт» по стабильной урожайности и способности адаптироваться к неблагоприятным условиям — позднеспелый гибрид Маротон весом по 600 г.

Рекордсменами по урожайности считаются другие, к сожалению, тоже зарубежные новинки (пока отечественная селекция по этой культуре явно отстает) — типа Монтерей по 2 кг.

Впрочем, общая высокая продуктивность достижима при умелом выращивании и некоторых других сортов — ремонтантных и успевающих сформировать второй и даже третий, осенний урожай. Кстати, при наличии нескольких сортов разных сроков созревания плодоношение брокколи продолжается четыре месяца: с конца июня — до сентября включительно, а в прошедшем сезоне, отличившимся теплой осенью, — почти до ноября. Кстати, «итальянка», как ни странно, легко выдерживает кратковременные заморозки до семи градусов. Тем более, под укрытием белым нетканым материалом, как я и практикую наравне с прочими «хитростями».

#### ПРОЩЕ НЕКУДА

Самый простой способ выращивания брокколи — безрассадный. Семена заделывают сразу в грунт. Срок

посева — конец апреля — начало мая при более-менее стабильном повышении температуры до +10 °С, что обычно совпадает с пробуждением почек у яблони.

Грядки шириной меньше метра готовлю заранее. В отличие от цветной, эта капуста мирится практически с любой почвой, даже тяжелой глинистой или, напротив, песчаной. Однако не раз убеждался: наивысшие урожаи — на плодородной и влагоемкой. Поэтому весьма уместна добавка питательной органики — навозного перегноя или компоста, а при их отсутствии — гранул удобрения из переработанного куриного помета «Флумб-куря». Ну, и обязательно заделываю в почву древесную золу, богатую легкоусваиваемым калием, фосфором, микроэлементами.

Место для своей итальянской грядки выбираю солнечное, после самых подходящих предшественников: бобовых, моркови или картофеля. Но никогда не сажая после капусты. Любой. Мелкие семена брокколи стараюсь равномерно, без загущения, распределить вдоль грядки, наметив две параллельные бороздки — ряды, между которыми не менее 60 см.

Вообще-то оптимальное расположение взрослых растений — 60х40 см. Поэтому, чтобы в дальнейшем избежать как загущенных, так и изреженных всходов, семена лучше высевать не сплошь, а с интервалом 40 см: по две-три штучки в неглубокие (до 1 см) лунки каждого ряда. Семена лишь слегка присыпаю влажным компостом, аккуратно поливаю теплой водой и сразу закрываю пленкой.

Плодоношение выращенной таким образом капусты начинается обычно с середины лета, чем можно и ограничиться. Но для более раннего плодоношения — июньского — придется выращивать рассадку. Правда, с некоторыми изменениями традиционных сроков и способов.

При определении времени посева на рассадку учитываю очевидное: на обычном окошке в первой половине весны из-за недостаточной освещенности всходы брокколи, как и другие виды капусты, болезненно вытягиваются, отстают в росте, а в дальнейшем плохо восстанавливаются, из-за чего задерживается плодоношение.

Поэтому выхожу из затруднительной ситуации следующим образом: срок посева, по сравнению с рекомендованным, сдвигаю на две недели вперед — с начала на конец

марта — первые дни апреля, когда заметно удлиняется световой день. Именно тогда появляется шанс заняться посевом не на окошке, а в теплице, куда обычно высаживаю помидоры и огурцы. Пока «дом» из поликарбоната свободен, использую его для брокколи. Но, как убедился, при холодной ранневесенней погоде лучше сеять не в грунт, а в небольшие ящики (деревянные или пластиковые) с рыхлой и влажной почвой, на глубину 0,5-1 см.

При слабoplосовой температуре (5-10 градусов) всходы появляются через полторы недели, а при 15-18 градусах и выше — на третий-четвертый день. Причем, пользуюсь нехитрым приемом: при холодной затяжной весне ящик с посевом в течение первых трех суток размещаю дома, на теплой террасе или на утепленном застекленном балконе. И обязательно — в закрытом мешке из прозрачного полиэтилена, чтобы посевы не пересохли.

Появившиеся всходы легко выдерживают низкую плюсовую температуру, но уже в теплице, куда и переношу ящик. По-прежнему в мешке — для страховки от ночных заморозков. За день апрельское солнце достаточно хорошо теплицу прогревает, и даже ночью там сохраняется довольно приемлемая для брокколи температура.

Уже через 10-15 дней растения формируют по 3-4 листочка. Тогда я их рассаживаю в индивидуальные емкосты, хотя возможно и развитие их в тесном сообществе, более медленное.

Кстати, при втором сроке посева — в мае-июне — (до 20.05 — поздних и до 1.06 — ранних сортов) рассадку брокколи опыть-таки выращиваю либо в той же теплице, прямо в почве, между кустами высаженных помидоров, либо в парнике, под стеклянкой рамой, а то и под простейшими дугами, на которые натянута пленка. Быструю пересадку на грядку (опять-таки, по схеме 60х40 см) брокколи выдерживает хорошо при обязательном последующем поливе.

#### КАЖДОМУ КУСТИКУ— БУТЫЛКУ

Как и прочие виды капусты, брокколи нуждается в постоянном и обильном увлажнении, поскольку корневая система у нее расположена в поверхностном, 20-25-сантиметровом слое почвы. Для упрощения собственных хлопот на сей счет я позаимствовал давнишнее «открытие» других огородников — использование заполненных водой двухлитровых

пластиковых бутылок с не полностью завинченной крышкой. Вкапываю их доньшком вверх между каждыми двумя кустиками — и почва достаточно увлажнена целую неделю! Кроме того, поверхность грядки мульчирую толстым слоем скошенной травы — в свою очередь, влагу сохраняет и сорнякам волю не дает.

Кроме надежного полива повышенный урожай обеспечивает другой прием — дополнительная подкормка водным раствором удобрений при завязывании головок. Причем, как показали опыты ученых ВНИИ овощеводства, максимальную — двойную — прибавку урожая обеспечивают подкормки слабым раствором комплексных минеральных удобрений, в которых преобладает калий. Испытав разные варианты, сам я, как минимум, дважды в первый месяц лета использую «Сударушку» — столовую ложку порошка на ведро воды.

#### ПОБОЧНЫЙ ЭФФЕКТ

От болезней и вредителей брокколи страдает редко, тем более, при профилактике и заблаговременной защите от подобных неприятностей.

Так, от поражения килой помогает питательная добавка золы в лунки, своевременное удаление сорняков и заболелых растений. От гусениц бабочек капустниц и крестоцветных блошек спасает укрытие ранних посевов спанбондом, а также опыление растений той же золой. Кроме того, многие вредители держатся подальше от тех капустных бархатцы, календулы, настурция, сельдерея, а также пижмы.

#### ОСОБЕННОСТИ УБОРКИ

Средний размер созревших на верхушке растений кочанов-головок — в среднем, 10-20 см. Формой они похожи на цветную капусту. Состоят из собранных в плотное, сомкнувшееся соцветие нераспустившихся бутонов, но не белого, а изумрудного, реже — фиолетового цвета.

Урожай срезаю именно в тот момент, когда бутоны полностью сформировались, но не успели раскрыться. Иначе — двойная потеря: не только сами они теряют свои пищевые достоинства, но и прекращается дальнейшее плодоношение растения — отращивание боковых головок (более мелких, но многочисленных — до семи штук).

Распространенная ошибка начинающих огородников — запаздывание со срезкой головок, напрасное ожидание их дальнейшего разрастания, тогда как срезать головки надо за считанные дни, до появления желтых цветков. Наилучшее время уборки — утренние или вечерние часы, когда кочанчики максимально насыщены влагой. Не все знают, что помимо них вполне съедобна примыкающая к кочанчикам нежная часть стебля, а также молодые листочки (последние хороши для щей).

В открытых полиэтиленовых пакетах кочанчики брокколи хранятся в холодильнике не более двух-трех дней. Но лучше сразу готовить из них вкусные и целебные блюда, самые разнообразные, используя в свежем, отварном и жареном виде, с минимальной тепловой обработкой. Бесподобны супы, щи, бульоны и жаркое из мелких, обваленных в сухарях головок. Не хуже получаются маринады и соленья.

Для круглогодичного потребления, что особенно важно для целебного воздействия на наше здоровье, рекомендую часть урожая заготавливать впрок, замораживая его при самой низкой температуре. Размороженные головки брокколи практически полностью сохраняют все полезные качества, поэтому их удобно использовать в межсезонье.

**Венедикт Дадькин, агроном, журналист**