

Народный календарь

2013 — год сказочного Катигорошка

Людмила
Баранчикова,
кандидат
педагогических
наук,
г. Москва

Горох овощной Семейство Бобовые (Мотыльковые)

Родина гороха — северо-западные районы Индии, Афганистана, бассейн Средиземного моря. Зёрна его были найдены при раскопках древней Трои.

Слово «горох» — старославянское, образовано от той же основы, что и санскритское (древнеиндийское) «гарашти», переводимое глаголом «тереть». Значит, «горох», в буквальном смысле, означает «тёртый», это объясняется тем, что в доисторические времена (8–10 тысяч лет назад) из него получали муку для выпечки изделий, заменявших хлеб.

В переводе с латыни означает «хлебный».

В Древней Руси горох был символом бога Перуна. В сказках и легендах носил имя Катигорошек. Русское слово «горох» происходит от глаголов «грохотать», «шуметь».

К слову, фамилия известного римского оратора Марка Туллия Цицерона произошла от латинского «цицеро» — «горох», поскольку один из его предков имел на носу жировик, размерами и формой похожий на горошину.

В диком виде в настоящее время не встречается. Но в каменном веке люди собирали дикий горох. Во времена становления земледелия его стали выращивать. Горох возделывался наряду с пшеницей, ячменём и просом уже в каменном веке, из него получали муку для выпечки лепёшек, заменявших хлеб. Но это был горох с мелкими семенами.

Исторические источники свидетельствуют, что горох издавна был в большом почёте у русского народа, пока его не потеснил картофель. В «Домострое» — национальном письменном памятнике XV–XVI вв., своеобразном своде законов по укладу жизни наших предков — в числе многих рекомендаций не забыт и горох. В этом документе указывалось на то, как сберечь гороховое зерно в закромах. Из «Домостроя» стало из-

вестно о существовании многих блюд из гороха, рецепты которых, к сожалению, сейчас утеряны. В постные дни на Руси пекли пироги с горохом, ели гороховый суп, гороховую кашу.

Как продукт питания наши далёкие предки использовали горох уже в VII–IX веках, о чём свидетельствуют археологические раскопки в районе Старой Ладogi (под Санкт-Петербургом).

В Германии издавна ценили горох как продукт питания, делают это и сегодня. В XIX веке гороховая колбаса была одним из повседневных продуктов питания. Популярным был горох и у других европейцев, к примеру, у французов и испанцев. Более того, горох, поджаренный со свиным салом, или гороховую похлёбку с ветчиной подавали на стол даже королям, не считая это зазорным.

Помимо обычного гороха существует ещё сладкий, зелёный горошек, выведенный позднее (его появление относят к XVI веку). Голландцы первые в Европе стали выращивать зелёный горошек; за ними — англичане (во время обезземеливания крестьян), французы, немцы, а потом уж и русские (но активно выращивать его в России стали лишь в XVII веке). Правда, поначалу им лакомилась только знать — зелёный горошек подавали исключительно на придворных обедах как обязательный деликатес в виде «стручков». Но в XVII веке он настолько распространился в огородной и в полевой культуре, что стал общедоступным. Спасибо предкам. Ведь горошек и сегодня — любимое лакомство не только детворы, но и взрослых. И используют горошек круглый год: летом он вкусен свежий, зимой — консервированный. По

калорийности он в 1,5–2 раза превосходит картофель и другие овощи. Плоды гороха содержат белок, в состав которого входят незаменимые аминокислоты (лизин, триптофан, метионин, цистин), углеводы, жиры, сахара. Горох даже величают белковым кладом.

Ценность зелёного горошка определяется богатством разнообразных полезных веществ: комплекс витаминов группы B, витамины C, K, бета-каротин, фолиевая кислота, медь, железо, магний, марганец, фосфор, калий, цинк, клетчатка, белок.

Особенно много в нём клетчатки, растворимой и нерастворимой. Она является натуральным регулятором веса. Как показывают медицинские исследования, чем больше употребляется клетчатки, тем медленнее набираются и быстрее сбрасываются лишние килограммы. Не позволяя пище слишком быстро покидать желудок, клетчатка регулирует как уровень сахара и инсулина в крови, так и гормональную активность кишечника, стимулируя нормальную работу желудочно-кишечного тракта. Употребление горошка несколько раз в неделю помогает сохранить здоровым сердце.

Антиоксиданты горошка защищают организм от рака.

Ботанические и биологические особенности. Горох — травянистый однолетник с прямостоячим (полегающим) стеблем, простым или ветвящимся, высотой от 45 до 250 см. Высота стебля — наглядный признак, по которому сорта гороха делятся на **высокорослые** (от 115 до 250 см), **среднерослые** (от 70 до 115 см), более короткие относят к **низкорослым** сортам: полукарликовым (45–70 см), карликовым (ниже 45 см).

У гороха стебли обыкновенные и штамбовые. Последний — утолщённый, с крепкими короткими междоузлиями и плоско расширенной верхней частью; цветки скучены ближе к вершине. Штамбовый горох не лежащий. К тому же он проще в уходе, дружно поспевает.

Сложные парноперистые листья состоят из двух-трёх пар маленьких удлинённо-яйцевидных листовых пластинок. Каждый черешок листа оканчивается цепляющимся усиком, который издаёт «видит» прутик или ветвь, за который ему надо ухватиться, чтобы продолжить рост. Зацепившись за опору, усики удерживают стебель в вертикальном положении, иначе лежать бы гороху в жалком виде на земле.

Корневая система у гороха стержневая, уходит вглубь до 1 м, достаточно хорошо разветвлённая. Для него, как и для всех бобовых, характерен симбиоз с бактериями, живущими в специальных клубеньках на корнях этих растений и в прикорневой зоне. Бактерии поглощают азот из воздуха и часть его отдают растениям, питая их, накапливая в клубеньках. Взамен они получают воду и минеральные вещества. Благодаря такому симбиозу бобовые успешно обогащают почву азотом (после уборки остаются корневые остатки с клубеньками) и успешно растут даже на бедных песчаных землях.

Для любознателей! Подсчитано: гектар почвы, занятой под горохом, обогащается 140 килограммами доступного для растений азота. А чтобы так «сдобрить» гектар, потребовалось бы 30 тонн добротного навоза.

Цветки у гороха белые с зелёными жилками или фиолетовые различных оттенков, мотыль-

кового типа, развиваются из пазух листьев, начиная с 6–12-го узла, по 1–2 цветка на цветоносе. У штамбовых форм встречаются цветоносы с 3–7 цветками, расположенными скученно.

Горох — самоопылитель, но возможно частичное переопыление.

Плоды — крутобокие бобы (неправильно называемые стручками).

Боб — главный сортовой признак гороха. В зависимости от сорта они бывают мелкие (до 6 см), средние (до 9 см) и крупные (16–18 см); разнообразны они и по форме (прямые, изогнутые, плоские, раздутые, реже в виде чётков), по окраске, а также по количеству содержащихся в них семян (легко просчитываются сквозь створки).

Горох делится на **зерновой**, **овощной** и **кормовой** (последний идёт на корм скоту). У зерновых сортов в пищу употребляются зрелые семена. Важнейшие признаки этих сортов: высокое содержание белков, хорошая развариваемость сухих семян, питательность. Кроме зернового, есть горох спаржевый. У спаржевых сортов гороха съедобен весь боб, створки которого толстые, сочные, сладкие.

Огородники предпочитают сеять сорта овощного гороха, у которых в пищу употребляются зелёные сахарные бобы или незрелые семена — зелёный горошек.

У молодого сахарного гороха пергаментного слоя в бобе нет. Створка боба — разросшаяся, нежная и содержит больше сахаров, витаминов и минеральных солей, чем сам горошек. Именно за сладкие створки его и называли сахарным. В Европе его называют «манжту» (от французского «съешь всё, ешь целиком»).

Сахарный беспергаментный горох долго едят с куста, поскольку

бобы не теряют нежность. Вкусны они и после кулинарной обработки.

Огородники предпочитают горох с крупными сахарными семенами.

Семена сохраняют всхожесть 5–8 лет. Мозговые семена теряют всхожесть через 3–5 лет. Горох — растение длинного дня, плохо переносит затенение, хорошо растёт на освещённых участках. Будучи растением умеренных широт, горох положительно отзывается на длинный день. У большинства его сортов вегетационный период в северных районах короче, чем на юге, а при выращивании на коротком 10-часовом дне растения некоторых сортов даже не зацветают.

Горох — одна из самых холодостойких овощных культур (особенно сорта с округлыми, гладкими семенами). Семена прорастают у гладкокожёрных сортов при температуре до -2°C , у мозговых — до -6°C .

Оптимальная температура для прорастания семян и последующего роста $16\text{--}20^{\circ}\text{C}$. Всходы при оптимальной температуре появляются на 5–7-й день. Рост клубеньков на корнях начинается при температуре 5°C , усвоение атмосферного азота — при температуре свыше 10°C (оптимальная температура $24\text{--}26^{\circ}\text{C}$). Жары не выносит: при температуре свыше 30°C рост останавливается.

Овощной горох — культура влаголюбивая. Хорошо растёт и даёт вкусный горошек в умеренно влажные годы. Во время прорастания и в первый период вегетации, а также развития бутонов и в начале образования бобов семена требуют много влаги (150% от своей массы), поэтому для появления дружных всходов нужно высевать их в достаточно влажную и рыхлую почву. Мощная корневая сис-

тема обеспечивает растение влагой из более глубоких горизонтов. Хотя горох достаточно устойчив к кратковременным засухам, но качество урожая снижается.

Участок под горох отводят плодородный, солнечный. Считается, что горох малотребователен к почвам: не годятся лишь пески, лёгкие супеси да заболоченные участки. И всё же ему нужны почвы, богатые гумусом и питательными веществами почти нейтральной реакции, суглинки и средние супеси, а самые лучшие — чернозёмы. На тяжёлых суглинках гороху не комфортно, почва, где он будет расти, должна обладать большой воздухопроводностью. На бедных почвах количество гороха снижается — плоды быстрее грубеют, меньше накапливают сахаров.

Сорта. На сегодня в Госреестре зарегистрировано отечественных и иностранных сортов больше сотни. Благодаря стараниям селекционеров сегодня существует многообразие сортов, буквально, на любой, самый придирчивый вкус. Но несмотря на многообразие новых сортов, непревзойдёнными по качеству и размерам бобов до сих пор остаются старые сорта: сорт сахарного гороха Жегалова 112 и сахарный сорт с мозговыми семенами — Неистошимый 195. У них прекрасные крупные бобы (у Жегалова 112 боб длиной с ладошку) высочайшего качества. Остаётся только радоваться и гордиться нашими учёными-селекционерами, добившимися выдающихся результатов. Рекорд, кстати, так и не побит. Немало и хороших новых сортов: Вера, Хавский жемчуг, Кельведонское чудо, Динга, Цукер Бон и др. Хороши сорта зернового гороха — Овощной, Сахарный, Сенатор, а спаржевого — Хрустящий.

Сорта гороха варьируют по длине и форме плода, по величине и цвету семян. Они бывают высокие и низкие, ранние и поздние. Высокие урожайнее, но выращивать их труднее: нужна опора, дополнительное место, растянуто созревание.

Вегетационный период различных сортов варьирует от 60 до 132 дней. По этому признаку сорта подразделяют на **раннеспелые и среднеранние** — 45–60 суток; **среднеспелые** — 60–80 суток; **среднепоздние** — свыше 80 суток.

Агротехника выращивания гороха. Горох (бобы) можно выращивать после любых овощных культур, кроме культур, принадлежащих к семейству бобовых. Это может привести к вспышке специфических заболеваний. Возвращать горох на один и тот же участок следует не ранее, чем через 4 года.

В свою очередь, сам горох — хороший предшественник многих (практически любых) овощей, т.к. обогащает почву азотом, делая её плодородной благодаря клубенькам с азотфиксирующими бактериями на корнях. После гороха как основной культуры сеют осенний укроп, фенхель, кольраби, кочаный и цикорий салаты, шпинат (их сеют после уборки гороха в июле-августе). Во избежание болезней и повреждения вредителями горох выращивают на хорошо освещённых участках и в междурядьях молодого сада. Вполне допустимо совместить посадки гороха с редисом, редькой, кольраби, петрушкой, кочанным салатом.

Предостерегаем: горох с луком-пореем или репчатым, чесноком, томатами плохо совместимы. Близкое соседство фенхеля раздражает горох.

Можно посеять горох в несколько сроков, совместив с посадкой картофеля. Когда прогреется почва, сажают немного раннего картофеля, а между его рядами сеют горох. Посевы накрывают старой плёнкой или укрывным материалом. Когда горох сформирует 3–5 настоящих листьев, укрытие снимают, если позволяет температура. Второй посев проводят в обычные сроки, а затем повторяют через 10–15 дней. Овощной горох можно выращивать всё лето. Для этого его высевают повторно в июле после уборки листового салата, редиса, прошлогодней петрушки и других ранних культур. Со второго посева успевают собрать зелёный горошек.

От второго посева к осени получают зелёную массу, при заделке которой в почву грядки обогащаются органическими веществами.

Возделывают овощной горох посевом семян в открытый грунт в заранее подготовленную грядку. Осенью почву глубоко перекапывают (если почва тяжёлая — на весь штык лопаты, лёгкая — на $\frac{2}{3}$ штыка), заделывая растительные остатки. После уборки предшественника под перекопку вносят на каждый м^2 30–40 г суперфосфата и 20–30 г хлористого калия, что повышает урожай и ускоряет созревание. Слабокультуренные почвы с осени заправляют компостом (перегноем), внося по 3–6 $\text{кг}/\text{м}^2$. Кислые почвы известкуют.

Запомним: горох не переносит навоза. На унавоженной земле он даёт много соломы и совсем мало бобов.

Запаздывать с посевом гороха нельзя: почва пересохнет, а чтобы семена проросли, надо много влаги. В более поздние сроки, когда влаги в почве мало, всходы полу-

чаются изреженные. В средней полосе горох сеют одновременно с ранними культурами: салатом, редисом, укропом. Для более раннего сева грядку, сделанную с осени, посыпают торфом или золой, чтобы снег растаял быстрее, а после схода снега укрывают плёнкой. Почва ко времени сева должна прогреться, иначе семена всходов не дадут и загниют.

7-го мая по народному календарю — Евсей. Предки говаривали: «Как запылел орешник — пора пахать, а полетят журавли — сажать горох».

Способ посева — рядовой, в две строчки. При этом способе за растениями и ухаживать легко, и урожай собирать удобно. Сеют в борозды по одному семени, оставляя в ряду 7–8 см, между рядами 30 см для низкорослых сортов, 40 см — для высокорослых. Посев прямыми строчками совсем не обязателен.

Запомним: кучками (по нескольку семян) горох не сажают — он будет лежать.

Глубина заделки семян 3–4 см на суглинистых, 5 см — на супесчаных почвах. Такое заглубление оправданно: горох не выносит семядоли на поверхность. Глубокая посадка необходима также, чтобы птицы-«воришки», большие до гороха лакомки, не склевали горох.

Совет: чтобы не устраивать птицам «трапезу» на гороховой грядке, вымочите семена гороха в чесночном настое. Для предохранения всходов гороха от птиц почву после посева плотно прикатают или проходят по посеву и утаптывают, а над ними натягивают сетку или набрасывают ветки.

Строгая агрономическая наука требует обязательной подготовки семян к посеву. Для ускорения

всходов семена обычно намачивают или проращивают. За 2–3 дня до посева их намачивают в проточной воде комнатной температуры в течение 15 часов, меняя воду через 3–4 часа, затем рассыпают тонким слоем и прикрывают влажной тканью. Набухшие семена высевают. Ещё лучше прогреть семена в течение 5 минут в горячей воде (40 °С), растворив в ней микроудобрения. После этих воздействий горошины прорастут дружнее.

После посева почву уплотняют тыльной стороной лопаты, чтобы обеспечить лучший контакт семян с почвой и подтянуть к ним влагу. По окончании сева бороздки проливают водой.

Уход обычный: рыхление почвы, прореживание, прополка, подкормка, установка опор, окучивание, борьба с вредителями и болезнями. На 6–8-й день после появления всходов разрушают почвенную корку граблями, ещё через неделю прореживают растения в ряду, оставляя между ними 10–15 см.

Горох — одна из лучших кулисных культур. К моменту посева или посадки теплолюбивых культур (тыква, кабачки) он успевает сформировать высокие стебли, надёжно защищающие от ветра.

После посева растениям обычно хватает той влаги, что накопилась в почве после таяния снега. Да и корни работают — активно поставляют влагу. Но в жаркие засушливые месяцы без воды никак не обойтись. Поливать лучше утром и ближе к вечеру, т.к. в это время суток влага меньше испаряется. При поливе почву нужно пропитывать влагой хотя бы на 10-сантиметровую глубину. Проверить это можно, копнув землю лопатой. Что касается частоты полива, надо придерживаться правила: лучше реже, но более обильно.

Совет: не допускайте полного иссушения почвы. Кроме полива, в этом поможет рыхление, благодаря которому разрушаются мельчайшие капилляры, по которым вода поднимается на поверхность почвы и испаряется.

Горох к внесению удобрений не так требователен, как другие овощные культуры. Когда он входит в силу, он заботится о себе сам. При слабом развитии растений гороха перед цветением или во время цветения проводят подкормку из расчёта на м² — 5–10 г мочевины, по 10–15 г суперфосфата и калийной соли. Для роста гороха нужен магний, об этом нужно помнить при подборе минеральных удобрений. В ведре воды разводят 1–2 таблетки микроэлементов и 2–3 раза опрыскивают растения, начиная с фазы образования первого листа.

Междурядья в течение вегетации несколько раз после дождя или полива рыхлят на глубину 5–6 см, чтобы не повредить корневую систему. Когда растения поднимутся на 10–15 см, их окучивают, чтобы горох был более устойчивым.

Болезни гороха: различные корневые гнили, аскохитоз, поражающий все части растения, ржавчина.

Профилактические меры борьбы с вредителями и болезнями: выращивание скороспелых сортов гороха; чередование культур; ранний сев; сжигание растительных остатков; посев здоровыми семенами. Всё это заметно снижает заражённость овощей вредителями, особенно зерновками. Неплохой эффект дают народные средства защиты. Главное, что они менее опасны для человека, чем химические.

Предостерегаем: приготовляемые настои и отвары достаточно

сильные (даже в некоторой степени ядовитые). Поэтому их нельзя щедро разливать направо и налево — они должны быть обращены только против «врагов» — вредителей. Иначе можно погубить всех полезных насекомых. Работая с настоями, отварами, будьте осторожны: старайтесь не попадать на открытые участки тела, а тем более на слизистые оболочки, после работы тщательно мойте руки с мылом, смените одежду, вымойте хорошо посуду, в которой готовили.

На горох напала гороховая тля. Это самая крупная (длина до 5,5 мм) из тлей, встречающихся на огороде. Она тёмно-зелёного цвета с длинными ножками, живёт на растениях всё лето. Питаясь соками растений, истощает их. Иногда тли бывает так много (за год до 10 поколений, особенно при умеренно-влажной погоде), что они сплошь покрывают все листья клейкими выделениями. Молодые бобы деформируются, стебли вянут. Яйца зимуют на стеблях многолетних бобовых. **Побеждаем тлю** опрыскиванием колоний настоями или отварами из табака, бархатцев, горчицы, пижмы, полыни, чеснока, одуванчика и др.

Настой чеснока и лука: 30–50 граммов чеснока или 50–100 граммов лука мелко толкут, заливают 10 литрами тёплой воды и оставляют настаиваться на сутки. Затем этим настоем опрыскивают овощи, поражённые тлёй.

Настой листьев одуванчика: на 10 л тёплой воды берут 400 граммов свежих листьев. Настаивают в течение 2–3 часов.

Отвар ботвы помидоров: на ведро воды берут 1 кг помидорной ботвы, настаивают в течение 4–5 часов, затем настой кипятят на медленном огне 2–3 часа. Полу-

чившийся остывший отвар наполовину разбавляют водой и опрыскивают грядки.

Настой ботвы картофеля: 1,2 кг картофельной ботвы измельчают и заливают 10 л тёплой воды. Настаивают 2–3 часа. Получившимся настоем опрыскивают растения. Больше указанного количества ботвы на ведро воды не кладите, т.к. более концентрированный настой может обжечь листья растений. Вместо свежей ботвы можно для приготовления настоя использовать и сухую. В этом случае на 10 л воды берите 60–80 граммов сухой ботвы.

Тлю смывают с листьев сильной струёй воды из шланга во время полива. Упав на землю, тля погибает.

Совет: чтобы победить тлю окончательно, осенью внимательно осмотрите огород, удалите с него все остатки растений, ботву, сорняки. Так вы уберёте с огорода яйца тли, отложенные в конце лета–начале осени. Следите, чтобы возле вашего огорода не росли сорняки семейства Крестоцветных.

Гороховые (клубеньковые) долгоносики хозяйничают на грядке? Вредят гороху больше всего небольшие (4–5 мм) жучки серого цвета, полосатые с продольными полосками на надкрыльях. Жуки после «трапезы» оставляют объеденные у молодых растений края листьев, повреждённую верхушечную почку и губят всходы. Из отложенных жуками в почву яиц появляются личинки, которые наносят наибольший вред. Они выедают содержимое клубеньков, уничтожая их один за другим. Клубеньки содержат азот, необходимый растению. После окукливания в середине лета на поверхность выходят молодые жуки.

Профилактические меры: севооборот, осенняя перекопка почвы, ранний сев, известкование кислых почв.

Бороться с гороховым долгоносиком поможет отвар ботвы помидоров, настой золы (на 10 л воды 2 стакана золы, 50–100 г обычного хозяйственного мыла — всё перемешивают и день настаивают).

Жуки зимуют возле трав семейства бобовых. Поэтому с грядок удаляют донник, клевер, люцерну, а также растительные остатки гороха.

Гороховая листовёртка (плодожорка) — ночная бабочка тёмно-бурая, с размахом крыльев 12–17 мм. Появляется возле грядок гороха во время его цветения. Яйца откладывает на листья, цветки, молодые бобы. Гусеницы желтоватые, с коричневой головкой, длиной 10–12 мм появляются через 5–10 дней. Прожив 20 дней, гусеницы опускаются на землю, уходят в почву и там зимуют, окуклившись на глубине 3–5 см.

Меры защиты от жуков:

- Перед посевом семена погрузите в раствор поваренной соли (1 чайная ложка на стакан воды). Пустые горошины с жуком всплывут. Семена промойте и высушите.
- Перед посевом погрузите семена в раствор борной кислоты (0,3 борной кислоты на 1 л воды).
- После сбора урожая грядки глубоко перекопайте, чтобы жуки оказались на глубине более 10 см. Им с такой глубины не выбраться.
- Во время цветения гороха и образования стручков смотрите, не появились ли на «лопатках» ярко-жёлтые яйцекладки.

Профилактические меры борьбы: хранение семян при температуре не выше 10°; прогревание перед посевом в течение 6 часов при тем-

пературе 55–60 °С; ранняя уборка, глубокая перекопка осенью.

Любимое лакомство поспеет... В северных областях России когда-то на Второй Спас (19 августа) праздновали Горохов день: горох рвали в поле и угощали им друг друга, желая при этом процветания хозяйству и больших урожаев.

В средней полосе горох обычно поспевает в конце июня. Через 8–10 дней после цветения приступают к уборке гороха сахарных сортов, когда диаметр семян достигнет 7–9 мм. В этом возрасте в семенах и створках накапливается наибольшее количество сахара и сохраняются нежные ткани. Собирают их регулярно в течение 30–40 дней. Луцильные сорта собирают в молочной спелости, когда бобы теряют зелёную окраску, а горошины легко раздавливаются пальцами и из них выделяется... «молоко».

Убирают на зерно при созревании двух третей бобов на растениях. Створки сахарных сортов в это время нежные, сочные, зелёные, а семена только начинают формироваться. На зелёный горошек луцильные семена убирают спустя 12–15 суток после цветения. В этот период створки остаются зелёными, сочными и одновременно хорошо наполнены горошком, содержащим наибольшее количество сахара.

Совет: земля после уборки раннего гороха не должна пустовать. На освободившемся месте вполне успеете собрать урожай салата, укропа, редиса, редьки, дайкона.

Срок потребления зелёного горошка, когда его семена ещё не стали жёсткими и невкусными, ограничивается пятью–семью днями. Зелёный горошек — скоропортящийся продукт: товарные качества

бобов сохраняются 10–12 часов, вылущенного горошка — 3–4 часа, в сосуде с ключевой (колодезной) водой, охлаждённой до температуры 10 °С, — около 6 часов.

После уборки надземную часть растения срезают и закладывают в компост.

Дедовские способы лечения.

Целебные свойства гороха издавна использовались в народной медицине. Лекарственным сырьём служат трава и семена гороха.

Траву (стебли, листья, цветки) заготавливают во время цветения. Сушат в тени или хорошо проветриваемом помещении, разложив тонким слоем. Надземную часть растения срезают целиком во время цветения, подвешивают пучками в хорошо проветриваемом помещении. Высушенные листья и траву хранят в бумажных пакетах или тканевых мешочках в сухом прохладном месте не более года.

Горох — ценный диетический продукт при авитаминозах, заболеваниях печени и почек, нарушениях обмена веществ, обладает сахаропонижающим действием, у горохового масла обнаружены гормоноподобные вещества.

Настой из травы гороха и гороховое пюре, обладающее мочегонным действием, эффективны при отёках. Отвар травы и семян гороха рекомендуется при мочекаменной болезни. При гнойничковой инфекции кожи делают припарки из гороховой муки. Они размягчают твёрдые воспалительные инфильтраты при нарывах. Кашицу из гороховой муки используют как примочку для выведения синяков и кровоподтёков.

Проростки — эликсир жизни: свежие всходы гороха (проростки) идут на приготовление витаминных салатов.

Употребление в пищу проростков гороха обеспечивает организм легкоусвояемыми сахарами, жирными кислотами, аминокислотами и витаминами, содержание которых увеличивается по сравнению с зерном в несколько раз.

Это полезно для профилактики болезней сердечно-сосудистой системы, печени, почек, малокровия и др.

Внукам из дедовского наследия

Гороховый суп. Разварив простой сухой горох (сколько необходимо) и протерев его сквозь редкое сито, поджарить в кастрюле с ореховым или маковым маслом; развести кипячёною водою, положить туда же искрошенных малосольных огурчиков и прокипятить хорошенько. (Кухмистер XIX века, 1854.)

Зелёный горошек — это не только гарнир к мясу, рыбе, обязательный ингредиент всеми любимого салата оливье. Его используют в варёном виде в питательных супах, кашах, пюре, консервах.

Овощной салат с горошком. 200 г зелёного горошка, 2 свежих огурца, 2 помидора, 1 морковь, 2 очищенных от кожуры яблока, 2 столовые ложки нашинкованного зелёного лука, 3 столовых ложки оливкового масла, лимонный сок, сахар, соль по вкусу.

Огурцы, морковь и яблоки натирают на крупной тёрке и складывают в салатник. Добавляют горошек и зелёный лук. Всё перемешивают, заправляют маслом, солят, поливают лимонным соком и добавляют сахар по вкусу.

Салат с морковью. Морковь трут на мелкой тёрке, добавляют консервированный зелёный горошек и мелко нарезанный укроп. Заправляют майонезом.

На 200 г зелёного горошка — 2 моркови, 2 пучка укропа, 4 столовые ложки майонеза.

Яйца с зелёным горошком. Консервированный зелёный горошек смешивают с майонезом, добавляют сахар и соль, выкладывают в плоскую салатницу, посыплют тёртым сыром, украшают листочками петрушки. Салат обкладывают половинками яиц.

На 500 г горошка — 6 крутых яиц, 100 г сыра, 2–3 столовых ложки майонеза, зелень петрушки, сахар и соль — по вкусу.

Салат из зелёного горошка с ветчиной и ананасом. В подсоленную кипящую воду всыпают замороженный зелёный горошек и варят 3–4 минуты. Откидывают на дуршлаг и охлаждают. Кочан зелёного салата разбирают на листья, промывают и обсушивают. Несколько листьев салата выкладывают в салатницу, остальной — шинкуют соломкой. Ветчину и ананас (обсушенный) нарезают узкими полосками. Всё перемешивают, солят, посыпают перцем, пряностями, заправляют майонезом с соевым соусом и выкладывают в салатницу.

На 4 порции: 1 упаковка (450 г) замороженного зелёного горошка, 200 г отварной ветчины, 200 г консервированного ананаса, 1 небольшой кочан зелёного салата, чёрный молотый перец, пряности, соль по вкусу.

Для заправки: 400 г майонеза, 1 столовая ложка соевого соуса.