

# Вітамінна бомба на підвіконні

## ВИРОСТИ САМ

Ми добре знаємо про корисність вітамінів, про те, як їх нам не вистачає, особливо взимку. Сьогодні багато фруктів та овочів, які вирощують у теплиці або привозять з інших країн, можна придбати у магазині впродовж року. Але ж як цікаво виростити корисні рослини не в теплиці, а в себе на підвіконні.

Чи пробував ти вирощувати рослини? Це неповторне відчуття появи на світ живого, наче дитина народилася у тебе на руках. Якщо ні, то обов'язково спробуй. І раджу розпочати з чудової рослини – крес-салату. Думаю, що ти навіть і не чув про неї. А це справжня вітамінна бомба.

## КРЕС-САЛАТ (*lepidium sativum*)

Крес-салат – це однорічна рослина родини Хрестоцвітих. Вона холодостійка й скоростигла, придатна для споживання вже через 2–3 тижні після появи сходів. За високих температур і в умовах посухи рослина швидко викидає квіткові стебла, а її листки стають дрібними та жорсткими. Раніше в Україні крес-салат називали хрінницею, жерюхою, жирухою, жерелехою, жерлухою, перечницею, красолею, красовулею, кресом.



## ЧОМУ КРЕС-САЛАТ - УНІКАЛЬНИЙ?

Свіжі молоді листки крес-салату містять солі Кальцію, Фосфору, Феруму, Йоду, Калію, Магнію, а також вітаміни групи В, А, С, К, каротин, рутин. Крес-салат – це унікальне поєднання корисності та невибагливості. Рослина особливо корисна для дітей та людей похилого віку. Крес-салат, так само, як морепродукти й хрін, запобігає нагромадженню в організмі радіоактивного Йоду. Крес-салат має приємний свіжий смак, схожий на смак горіха, салату, часнику і гірчиці одночасно.

Листя вживають у їжу в сирому вигляді, приправляють ним супи, м'ясні і рибні страви, використовують як гарнір для других страв. Крес-салат збагачує вітамінами та покращує смак вареної картоплі, яєчні, омлету.

## І ЇЖА, І ЛІКИ

Про цілющі властивості цієї рослини знали ще стародавні римляни, греки та єгиптяни. Крес-салат покращує травлення, сприяє зміцненню нервової системи, підвищенню апетиту, поліпшенню функціонування щитовидної залози, кровоносної та дихальної і сечовидільної систем, запобігає розвитку некрозів, діатезу, авітамінозів, утворенню висипань на шкірі. Порошок з товченого насіння крес-салату використовували замість гірчичників. Мазь з висушеного товченого насіння і трави на салі або пряженій олії застосовували в народній медицині при





алергії, корості, змащували рани, щоб краще гоїлися. В Ефіопії з крес-салату досі чавлять олію і вживають її в їжу, використовують для лампадок та миловаріння.

## МАНДРІВКИ КРЕС-САЛАТУ

Крес-салат – культурна рослина, і в природі не зростає. Її батьківщина – Північно-Східна і Південна Африка, Іран; культивується крес-салат у Європі, Азії, Північній Америці; популярний на Кавказі, в Криму, Середній Азії, на Далекому Сході. Як спецію його полюбили ще давні греки, римляни та єгиптяни. Перси використовувати крес в їжу раніше, ніж хліб. Їстимеш крес-салат – пригадай його походження, і ти наче мандруватимеш світом.

## БІОІНДИКАТОР ҐРУНТУ

Крес-салат чутливий до забруднення ґрунту важкими металами, а також до вихлопних газів автомобілів. Цей біоіндикатор швидко проростає і має практично стовідсоткову схожість, яка помітно зменшується у забрудненому середовищі.

Крім того, пагони і коріння цієї рослини під дією забруднювачів суттєво видозмінюються. За допомогою крес-салату науковці вивчають дію забруднювачів на різні рослини, використовуючи невелику площу робочого столу. З цих міркувань крес-салат – ідеальний об'єкт дослідження. Якщо ґрунт містить багато хімічних елементів, забруднений, рослини виростають кволі та маленькі. Такий крес-салат не бажано вживати у їжу, а ґрунт є непридатний для вирощування їстівних культур. І, навпаки, якщо рослини здорові та добре ростуть – ґрунт можна використовувати для посадки рослин, а крес-салат – сміливо вживати в їжу.



# ЛАБОРАТОРІЯ „КОЛОСКА”



## ЯК ВИРОСТИТИ КРЕС-САЛАТ?

Крес-салат – чудова культура для початківців-городників, адже він невибагливий до умов вирощування. Він скоростиглий і стійкий до низьких температур. Його з легкістю можна виростити на підвіконні, краще – на північно-східній стороні, в сонячному місці, бо рослина погано переносить нестачу світла і скидає частину листя та витягується.

**Вам знадобиться:** насіння салату; пластиковий контейнер або горщик; ґрунт; розпилювач; лампа для рослин.

### Що потрібно зробити:

- Насип у ящик шар ґрунтової суміші (наприклад, „Біо-ґрунт”), завтовшки приблизно 10 см і злегка утрамбуй її.
- Висій насіння на глибину приблизно 1 см з розрахунку 2 г насіння на 10 см<sup>2</sup> ґрунту. В таких умовах виростуть рослини з великими листками. Найкращий час для висадки насіння – вересень або березень.
- Рясно поливай – це все, чого потребує крес-салат.
- Підживлювати рослину не потрібно.
- Рослина зійде вже через 5–7 днів, а листочки з'являться приблизно на 2-й тиждень.
- Процес можна прискорити, забезпечивши цілодобове освітлення. Щоб постійно мати зелене листя, підсівайте салат кожні 15 днів.

Крес-салат можна виростити і без ґрунту! Використай замість ґрунту наповнювачі – щільно укладені паперові рушники (серветки), марлю або вату.

У домашніх умовах культуру можна вирощувати впродовж року. В теплу пору перенеси ящики з крес-салатом на лоджію або балкон.

Вирощуй, друже, крес-салат на підвіконні і радуй себе та своїх домочадців свіжою корисною зеленню!

**Данильчук Еліна Валентинівна,**  
учитель біології  
Криворізької ЗШ № 109.  
лауреат I Всеукраїнського Інтернет-конкурсу  
„УЧИТЕЛЬ РОКУ-2016” за версією  
науково-популярного  
природничого журналу „КОЛОСОК”

