



ПЕРШИЙ ФОРУМ ФУНДАЦІЇ ЖІНОК ПАСІЧНИЦЬ



ОГІРОЧНИК ТА ОГІРКИ – ЦІННІ МЕДОНОСИ

Добрий медозбір залежить від багатової кормової бази з різноманітних природних і культивованих медоносів. Радимо кожному бджоляреві на своїх земельних ділянках виростити «килим пасічника» з медоносів – трав, кущів, ліан і дерев, які квітнуть у різні терміни упродовж пасічницького сезону та можуть забезпечити бджіл кормами.

У цій статті ви дізнаєтеся про нові авторські (А. І. Потопальського) сорти медоносних рослин. Це огірочник лікарський сорту «Синьоокий» і огірки сорту «Мультиформ».

Божі комахи освоюють медовий «килим пасічника» і продуктивні грядки хліборобів одночасно.

ОГІРОЧНИК ЛІКАРСЬКИЙ (*Borago officinalis*) авторського сорту «Синьоокий»

У дендропарку «Перемога» с. Ходаки Коростенського району та нашими однодумцями вирощується Огірочник лікарський (*Borago officinalis*) авторського сорту «Синьоокий» (див. фото на стор. 29) – оригінальна самосійна рослина родини бурчаккових, лікарська, декоративна і медоносна. Це рання форма – при доброму догляді вона може використовуватись на 7–10 днів раніше звичайної. Може бути однорічною або дворічною рослиною, залежно від клімату. Листя і молоді пагони містять жирні кислоти, слизисті і дубильні речовини, сапоніни, каротин, смоли, ефірні олії, мінеральні солі (кремній, калій та ін.), органічні кислоти (яблучну, лимонну, аскорбінову). Квіти містять запашні ефірні олії та слиз.

Огірочник лікарський – цінний медонос. Велика кількість квіток на одній рослині та тривале трьохмісячне цвітіння з червня по серпень дають можливість одержувати значні збори меду. Бджоли відвідують огірочник увесь

світловий день, збираючи за сезон до 20–200 кг меду з 1 га. Мед білого кольору.

Трава огірочника має приємний смак і запах, нагадує свіжі огірки, але з сильнішим ароматом. Найчастіше листя використовують як шпинат для юшок, салатів, окрошки. Листя та пагони іноді заварюють замість чаю, квасять про запас. Дрібно пошатоване зілля додається до овочевих та грибних салатів, рибних і овочевих юшок. Численні волоски листя на дотик злегка колючі, але в порізаному вигляді ці волоски вже не відчужаються, а в перемолотому – так і поготів.

В офіційній медицині поки що рідко використовується, але в народі для лікувальних цілей використовують насіння, квіти і траву рослини. Дикорослу огіркову траву збирають до цвітіння. В народній медицині її називають «травою веселощів», «серцевою квіткою» за її здатність поліпшувати настрій, знімати відчуття страху, пригніченості і безвихідності. Тому огірочник дуже перспективний для нашого часу – при неврозах, безсонні, при стресі, неврастенії.

Водний настій трави засто-

совують при слабкій серцевій діяльності, кардіоневрозі, неврастенії, безсонні, головних болях. Салат із свіжої огіркової трави заспокоює нервову систему, регулює роботу серця, поліпшує обмін речовин, збільшує виділення сечі і поту, попереджає запальні процеси в нирках і кишківнику, а також підвищує працездатність, поліпшує настрій, знімає депресивні стани і дратівливість у легко збудливих людей, тому рекомендується в дієтичному харчуванні при захворюваннях печінки, нирок, жовчного міхура, серцево-судинної системи. Також в народній медицині траву рослини застосовують при запаленнях легенів, ревматизмі, деяких шкірних захворюваннях, як легке послаблююче, запальних хворобах сечостатевої системи. Також в народній медицині траву рослини застосовують при запаленнях легенів, ревматизмі, деяких шкірних захворюваннях, як легке послаблююче, запальних хворобах сечостатевої системи. Також в народній медицині траву рослини застосовують при запаленнях легенів, ревматизмі, деяких шкірних захворюваннях, як легке послаблююче, запальних хворобах сечостатевої системи.

В народній медицині використовують у поєднанні з травою алтеї лікарської та насінням льону звичайного як обволікуючий, протизапальний та пом'якшувальний засіб при захворюваннях дихальних шляхів, простудних захворювань, сечових



органів, а також при шкірних хворобах (різноманітних висипах), гарячці.

Для оздоровлення та лікування: 2 столові ложки подрібненої сухої трави заливають склянкою окропу на 3–4 години і п'ють по 1/4 склянки 4 рази на день 7–10 днів.

Увага! Огіркову траву використовують в лікуванні не більше місяця. Обов'язкові перерви.

Сіють огірочник ранньою весною на добре оброблених під зиму грядках. Огірочник лікарський авторського сорту «Синьоокий» добре розмножується самосівом.

Увага! Перед прийомом фітопрепаратів обов'язкова консультація з фітотерапевтами і лікарями!

ОГІРКИ авторського сорту «Мультиформ»

Огірки належить до родини гарбузових. Батьківщиною цієї ліани вважають Індію, де її навіть зараз можна зустріти в дикому вигляді.

Цікаво, що назва огірків на санскриті співзвучна з іменем індійського князя, потомство якого нараховувало 60 тисяч дітей. Напевно, це сприяло такій назві огірка, в плоді якого багато насіння.

За іншою версією культура огірків зародилася в Південно-Східній Азії, звідки через Іран, Афганістан і Малу Азію вона потрапила в Індію.

Наші пращури, древні слов'яни, першими в Європі швидко оцінили цей овоч і почали вирощувати огірки, завезені з Візантії. Спочатку їх вирощували на півдні, а пізніше вони поширилися на північ.

Нині існує багато високоврожайних сортів огірків і гібридів для аматорів і про-

мислового сільськогосподарського виробництва.

Біологічні особливості. Сорт «Мультиформ» отримано методом молекулярної модифікації на основі огірка сорту Ніжинський та кабачків сорту Цукіні. Це скоростиглий, холодостійкий, посухостійкий сорт, здатний витримувати значне засолення ґрунту.

Веgetаційний період від появи сходів до перших плодів – 50–60 днів. Рослини з довгим головним соковитим стеблом. Листки великі, зелені, загострено-серцеподібної форми з білим опушенням.

Зеленець циліндричної форми, розміщення горбиків середнє. Довжина зеленця від 10 до 25 см, діаметр – 3,5–4,5 см. Маса від 150 до 400 г. Менші за величиною огірки (8–10 см) становлять 10–20% врожаю, решта більшої довжини – 15–20 см.

Сорт відносно стійкий щодо периноспорозу і дуже врожайний. Може давати 2,5–4 кг на квадратний метр (250–400 ц/га) площі. Дає продукцію високої якості при солінні. Зеленці добре зберігаються, мають приємний ніжний смак, а корнішони – добрі для соління і консервування. Молоді плоди мають тонку шкірку, через яку легко проникає сіль і відходять гази, що утворюються при бродінні, тому вони завжди «хрусткі».

Хімічний склад та лікувальні властивості. Часто можна почути, що огірки – це сама вода. Води в них справді багато (97–98%). Але в решту маси (2–3%) природа заклала надзвичайно багато поживних речовин. Вітаміни представлені в широкому асортименті: каротин, вітаміни В₁, В₂, В₆, РР, С, пантотенова кислота, мікро- і макроелементи: калій, кальцій, мідь, магній, залізо, кремній,

фосфор, сірка, йод. Порівняно з іншими гарбузовими, огірки бідніші на цукри. В плодах міститься від 2,5 до 4% цукрів, 4–8% сухих речовин, 4–4,5% безазотистих речовин, близько 1% протеїну, 1,7–2% пектинових речовин, 0,1 жиру.

Огірки використовуються для оздоровлення і при лікуванні багатьох захворювань. Відвар огірків рекомендують пити при спразі замість води.

Народні цілителі здавна використовували огірки як послаблюючий засіб, рекомендували пити сік з огірків і вживати їх свіжими як сечогінний і протикаменевий засіб при водянці, а зовнішньо – при опіках. Відвар із старих огірків або насіння використовували при жовтянці, хворобах нирок.

Завдяки наявності значної кількості калію огіркам властива сечогінна дія. Крім того, калій добре діє на стан судин і серця, нормалізує кров'яний тиск. Тому з віком, за потреби дедалі більше оздоровлювати нирки та серце, боротися з набряками, бажано включати огірки до харчового раціону.

Завдяки наявності в огірках сірки їх корисно споживати при облисінні, при цьому поліпшується стан волосся, зубів, нігтів. Краще поєднувати сік з моркви наполовину з соком огірків.

Пектинові речовини та клітковина, що є в огірках, поліпшують роботу шлункового тракту, гальмують розвиток процесів гниття і бродіння в кишечнику, підсилюють його моторну функцію, сприяють виведенню холестерину з організму, тому корисні при атеросклерозі.

Завдяки гармонійному співвідношенню вітамінів, білків, ферментів огірки легко засвоюються та перетравлюються, а тому придатні



для дієтичного харчування дітей і пацієнтів з хворобами печінки та нирок.

Дуже важливим є наявність в огірках такого елемента як йод в легкозасвоюваній формі. Цей елемент потрібен для нормальної роботи щитовидної залози і запобігає розвитку тиреотоксикозу.

Огірки бажано включати до раціону людям, які страждають від ожиріння та атеросклерозу, а також робити розвантажувальні «огіркові» дні. Регулярне вживання свіжих огірків сприяє зменшенню перетворення в організмі вуглеводів у жири.

В експериментах на тваринах виявлено протипухлинну дію огірків на рак тварин.

Солоні та мариновані огірки сприяють підвищенню апетиту, тому їх не рекомендують особам, схильним до повноти, а також із захворюванням печінки, шлунково-кишкового тракту, серцево-судинними захворюваннями.

Огірки використовують і в косметичці, зокрема в кремах, лосьонах, шампунях. Огірковий сік та спиртовий настій зеленої шкірки допоможуть видалити пігментні плями на шкірі. Маска із свіжих огірків відбілює шкіру, освітлює загар, робить шкіру свіжою та оксамитовою.

Огірок в середньому дає 25–30 кг товарного меду з гектара.

Одна квітка виділяє до 25 млг нектару, а також значну кількість пилку.

Огірок вживають замість води, а також як послаблююче і сечогінне. Він ефективний при туберкульозі як протикашльовий засіб.

Зовні огірки застосовують при опіках і гнійних ранах.

Відвар старих огірків корисний при хворобах печінки, серця і судин.

Свіжі огірки нормалізують кров'яний тиск.

Агротехніка вирощування. Кращими попередниками для огірків є бобові культури, картопля, томати, цвітна капуста. Не можна висівати огірки після всіх гарбузових, баклажанів, після яких у ґрунті залишаються хвороботворні мікроби та віруси.

«Мультиформ» як і інші сорти огірків, краще вирощувати на чорноземах, супіщаних ґрунтах, легких та середніх суглинках. Разом з тим він добре росте і на засолених ґрунтах. Оскільки коренева система рослини розміщена в верхніх шарах ґрунту, а строки розвитку і плодоношення дуже короткі, для підвищення врожайності ефективно підживлення рослин органічними та мінеральними добривами.

Враховуючи те, що на початку вегетації рослини використовують значну кількість азоту, а в період квітання – калій, в ґрунт перед сівбою добре вносити органічні і мінеральні добрива. Як і інші гарбузові культури, огірки сорту «Мультиформ» чутливі до перегною, що поліпшує фізико-механічні властивості ґрунту, але оскільки він розкладається повільно, то разом із ним вносять і мінеральні добрива. Так, на 10 квадратних метрів слід вносити від 40 до 60 кг перегною залежно від зони вирощування. Разом з органікою вносять від 150 до 250 г аміачної селітри, 300–400 г суперфосфату, 150–200 г калійної солі. Добрива краще вносити восени, хоч на Поліссі можна вносити і ранньої весни.

Плантацію огірків треба розміщувати на південній або південно-західній частині ділянки, захищеній від холодних північних та північно-східних вітрів деревами, кущами, будівлями або висадити кулісні рослини (кукурудза Делікатесна, со-

няшник високоолійний, сорго солестійке, квагіста, медоноси: сільфія, головатень, топінамбур, ревінь Сніговик). Це дасть можливість на ділянці створити добрий для огірків мікроклімат.

Насіння вибагливе до тепла і проростає лише за температури понад 13 °С. Оптимальна температура проростання 20–25 °С. При температурі 3–5 °С рослини можуть загинути.

Насіння висівають у першій декаді травня рядками з міжряддями 70 см, проміжки між насіннями в ряду – 6–10 см; глибина сівби – 3–4 см. Якщо сіяти в ямки (через 70 см), то кидати слід по 6–7 зерен, присипаючи вологим ґрунтом, а зверху мульчувати сухим ґрунтом, щоб не утворювалась кірка. Після появи сходів огірки проривають на 10–15 см (не густіше), а в ямках залишають по 3–4 рослини.

Можливе попереднє вирощування огірків в торфових або паперових горщиках з висаджуванням на постійне місце на віддалі 15–20 см, одержуючи врожай на 2–3 тижні раніше.

Якщо є можливість поливу, то залежно від зони, слід провести 4–5 поливів по 25–30 л води на квадратний метр. В період плодоношення практикують поливи з розрахунку 7–10 л води на квадратний метр через 3–5 днів.

Плоди збирають до пізньої осені через день, не допускаючи їх переростання.

А. І. ПОТОПАЛЬСЬКИЙ,
кандидат медичних наук, доцент,
директор Інституту оздоровлення і відродження народів України
Див. фото на стор. 29





*Огірочник лікарський
сорт «Синьоокий»*



*Огірки
сорт «Мультиформ»*