

# Посадил дед РЕПКУ...

С. ШИРЯЕВА, научный сотрудник НП НИИОЗГ, г. Москва

**Н**е на каждом огороде встретишь репу, некогда очень популярную культуру. В Древнем Египте ее считали пищей рабов, а в Риме она была уже любимой и распространенной овощной культурой. В России первое упоминание о ней относится к XIII в. С распространением картофеля популярность репы уменьшилась, но она сохранила свое значение.

Резьба — культура северных и северо-западных районов России. Корнеплоды содержат сахара, пектиновые вещества, белок, аскорбиновую кислоту, витамины В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, РР, каротин (если корнеплод имеет желтый цвет), а также калий, магний, фосфор и микроэлементы — железо, медь, марганец, цинк. Калия в репе почти в 2 раза больше, чем в брюкве, а магния — в 3 раза. В кожуре корнеплодов найдено антибиотическое вещество. Репу употребляют в пищу в сыром, вареном, пареном, тушеном и фаршированном виде. Благодаря большому содержанию клетчатки в корнеплодах она стимулирует перистальтику кишечника и обладает слабительным эффектом. Сок, отжатый из свежих корнеплодов, нормализует сердечную деятельность, он обладает мочегонным, успокаивающим и отхаркивающим действием. Наряду с соком используют и отвар из репы, для улучшения вкуса в них добавляют мед или сахар. В северных районах России репа издавна считалась средством против шинги. Мазь из репы на гусином жире применяли при обморожениях. Листья используют в салатах, супах, а также солят.

Период вегетации у репы 75—90 дней, выборочно ее убирают уже через два месяца.

Резьба предпочитает легкие и плодородные почвы с нейтральной или слабокислой реакцией. Хорошо растет на глубоко обработанных, умеренно увлажненных почвах. За 2—3 года до посадки под предшествующие вносят органические удобрения. Репка хорошо отзывается на



золу, которую добавляют под вспашку или перекопку участка в количестве 100—150 г/м<sup>2</sup>. Древесная зола предохраняет растение от заболевания киллой, обеспечивает калием, частично фосфором и микроэлементами. На бедных почвах вносят азотные удобрения, аммиачную селитру (10—20 г/м<sup>2</sup>).

Резьба устойчива к низким температурам, высевают ее рано весной, сразу после прогрева почвы. Молодые растения выдерживают заморозки до 2 °С, взрослые растения — до 5 °С. Оптимальная температура для роста и развития 15—18 °С. Семена перед посевом помещают в банку, которую плотно закрывают и опускают в горячую (50—52 °С) воду, прогревают 20—30 мин.

Сеют репу рядами с расстоянием между ними 40 см, а в ряду 2—3 см. Высевают ее в два срока — ранней весной (апрель) и летом (в начале июля). Репу второго срока посева используют для зимнего хранения. После появления всходов почву рыхлят граблями в один след поперек рядков для уничтожения корки. Также проводят прополку и рыхление междурядий. Через 20—25 дней после посева растения прореживают, оставляя между ними расстояние 5—8 см. Подкармливают 1—2 раза за вегетационный период сухими (до полива) или разведенными в воде минеральными удобрениями. Убирают репу для зимнего хранения до заморозков (в первой половине сентября), обрезая ботву на уровне головки корнеплода.

Резьба поражается крестоцветной блошкой, появлению вредителей способствует сухая и



жаркая погода. Для профилактики всходы опудривают табачной пылью или древесной золой. При посеве в конце апреля — начале мая, а также в июне удается избежать массового заражения этим вредителем.

Наиболее распространены и интересны несколько сортов репы.

**Гейша** — салатный раннеспелый сорт, период от всходов до использования в пищу 45—60 дней. Корнеплоды округлые или плоскоокруглые, белые, с нежной кожисой, сочной, плотной мякотью и превосходным вкусом. Выращивают его как в защищенном, так и в открытом грунте. Сорт теневыносливый, холодоустойчив, устойчив к преждевременному стеблеванию, бактериозу. Средняя масса корнеплода 60—90 г, максимальная до 200 г, урожайность 3—7 кг/м<sup>2</sup>. Хорошо хранится.

**Золотой шар** — сорт среднеранний. Период вегетации 60—84 дня. Вкусовые качества хорошие. Мякоть золотисто-желтая, твердая, сочная, сладкая. Кожиса золотисто-желтая, гладкая, блестящая. Корнеплод плоский или округло-плоский, с вогнутым дном, массой 60—150 г, урожайность 1,6—3,2 кг/м<sup>2</sup>. Лежкоспособность корнеплодов при длительном хранении средняя.

**Петровская** — сорт среднеспелый, от всходов до потребления проходит 80—90 дней. Корнеплод плоскоокруглый, мякоть нежная, желтая, очень сочная, обладает высокими вкусовыми качествами. Масса корнеплода 250—300 г, урожайность 3,5—4,2 кг/м<sup>2</sup>.

**Лука** — сорт среднеспелый, от всходов до потребления проходит 65—72 дня. Корнеплод округлый, кожиса желтая, тонкая, гладкая. Мякоть желтая, сочная, нежная, вкусовые качества отличные. Масса корнеплода 130—240 г, урожайность 2,0—2,3 кг/м<sup>2</sup>.



#### РЕПА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

▼ Для лечения аритмии в сок репы добавить мед по вкусу, употреблять по 2 ст. ложки 3 раза в день.

▼ Для лечения бронхита 2 ст. ложки натертой репы залить 1 стаканом кипятка и настаивать 30 мин. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день.

▼ При дискинезии желчных путей принимать по 1/2 стакана сока репы с 1 ст. ложкой меда 3 раза в день.

▼ Для улучшения сна есть пареную репу.

▼ Сок репы укрепляет зрение и зубы.

▼ При кожных заболеваниях рекомендуют принимать ванны из листьев репы: 0,5 кг сухих или свежих листьев залить 2 л кипятка, настаивать 30 мин, добавить 3 ст. ложки соли, вылить в ванну. Принимать 20 мин.

## ■ РЕКОМЕНДУЕМ ПРИГОТОВИТЬ

#### Салат из репы с яблоком

Репу и яблоко в равном количестве натереть на терке, добавить лимонный сок и мед по вкусу.

#### Репа с квасом

2 стакана кваса, 1 репка, 2 вареных картофелины, 1 яйцо, 50 г ржаных сухариков, несколько перышек зеленого лука, зелень, 1 ст. ложка сметаны, душистый перец и соль по вкусу.

Натереть на терке репу, порезать яйцо, картофель, зелень, все ингредиенты перемешать, добавить в них сухарики, залить квасом, положить сметану, соль, перец.

#### Запеканка

5 ст. ложек кукурузной крупы, 1 морковь, 1 репа, 100 г брокколи, 1 небольшой сладкий перец, 1 помидор, 1 луковица, 2 яйца, 1 стакан воды, сыр, сметана, сухари, соль по вкусу.

Кукурузную крупу залить на ночь небольшим количеством воды. На следующий день добавить сметану и варить на медленном огне до готовности. Натертую морковь и порезанные овощи слегка поджарить, затем смешать с кашей, яйцами и сыром. Массу выложить на сухари и готовить в духовке 20 мин. Подать со сметаной.

#### Фаршированная репа

1 репа. Для фарша: 2 ст. ложки риса, грибы — 5 шт., 1 луковица, 1 яйцо, 1 ст. ложка масла сливочного, 150 г сметаны, 1 ст. ложка сухарей, 1 помидор, 70 г сыра.

Репку очистить, разрезать пополам и удалить сердцевину ложкой, чтобы получились чашечки, опустить в кипящую воду на 15 мин, остудить. Для фарша: отварить рис, мелко рубленые грибы с луком обжарить, помидоры порезать, сыр натереть, добавить масло, взбитые яйца, немного сметаны. Начинить массой репу, посыпать сухарями и в духовке довести до готовности. Подавать со сметаной.

#### Десерт

1 репа, 200 г чернослива, мед по вкусу, брусничное варенье. Для соуса: 30 г муки, 30 г сливочного масла, 200 г сливок.

Репу очистить, порезать крупными дольками. Сначала бланшировать в кипятке 4 мин для удаления горечи, затем, сменить воду, отварить до готовности. Муку слегка поджарить на сливочном масле, развести сливками и кипятить соус 2 мин. Чернослив мелко порезать и добавить к репе, залить соусом и тушить 5—10 мин, добавить мед. Подать в теплом виде с брусничным вареньем.

#### Репа, маринованная со свеклой

1 кг репы, 200 г свеклы. Для маринада: 50 г яблочного уксуса, 2 зубчика чеснока, лавровый лист, 5 горошин душистого перца, 1 л воды, мед и соль по вкусу.

Репу и свеклу очистить, порезать мелкой соломкой, положить в кастрюлю, добавить порезанный чеснок и залить холодным маринадом (в кипящую воду добавить соль, перец, лавровый лист, яблочный уксус, дать закипеть маринаду). Готовые овощи через 12 ч, подают их как гарнир, заправляют медом и подсолнечным маслом.