**КАПУСТА МАНГОЛЬД ЛИСТОВАЯ И ЧЕРЕШКОВАЯ.**

**ПОЛЬЗА И ОСОБЕННОСТИ УХОДА ОТ ВЕРЫ КАМЕНСКОЙ**

Мангольд или листовая свекла – это довольно популярный в странах средиземноморья вид листового салата. Он очень похож внешне вначале на ревень.

Мангольд - низкокалорийный, богатый витаминами, калием, железом продукт. В пищу применяют чаще всего черешки. Корень не пригоден для употребления в пищу.

Семена сеют, когда земля прогреется, дома в ящик можно в любое время высаживать. Подзимый посев также возможен. Но гряды нужно замульчировать и добавить по семенам сухой «ЭМИКС» для морозостойкости.

Полив «ЭМИКС минеральным» в домашних условиях 1 раз в неделю 1 мл на литр воды. Можно чередовать с «ШунгитЭМ» или «ГуматЭМ» в такой же концентрации. При стрелковании удаляют цветонос.

Мангольд очень ранний и его можно использовать вместо капусты в супах.

Это на фото мой Мангольд. Всего два кустика все лето давали моей семье витаминную зелень. Маленький кустик - это черешковый мангольд, а большой куст - листовой.

Я, очевидно, удалила у него вершину и он пошел расти в ширь. Листья этого не очень популярного овоща я заквашу, как огурцы по рецепту Елены Кохановской. С хреном чесноком, листьями вишни и таблеткой «КуЭМсила» на 3 кг массы.

Для ферментации морковь, свекла, помидоры, салатная зелень (или другие) измельчаются на мясорубке или режутся. Закладываются в банки и пересыпаются солью и закваской. Обычно закваска «ЭМ-курунга» или «КуЭМсил» добавляются в количестве ¼ на литровую банку. Все равномерно перемешивается, затем тщательно уплотняется с помощью толкушки, чтобы создать анаэробные безвоздушные условия для бактерий. Масса закладывается в банку, закрывается полиэтиленовой крышкой, и ставится в темное теплое место. Квасят обычно от 3—5 дней до 15—20 дней, в зависимости от продукта. В дальнейшем ферментированную массу хранят в холодильнике до 2—3 месяцев.

Мангольд для женщин полезен тем, что содержит природный бетаин. А это наша кожа и волосы.

Я делаю маску для лица из него: мелко порубить лист, налить ложку горячей воды, подержать несколько минут и добавить немного меда. Нанести на 20 -30 минут.

Маска для волос: из листьев и черешков отжать сок, подержать его 5-6 часов в темном месте и нанести на волосы. Оставить на 1 час.

Рецептов приготовления Мангольда довольно много, можно просто добавлять по листику в каждый салат из свежих овощей. Мне и даже внукам понравились оладьи.

Далее на фото возле капусты на палочках белые стаканчики. Так я спасала свою капусту от бабочки капустницы. Если Вы увеличите фото и увидите дырочки на капусте - это работа града. Бабочки кружились над капустой, но не садились. А в дальнем углу у меня росла капуста Романеско, на нее я такую защиту не сделала. В результате -листья были поедены гусеницами.

Лучше на колышки насаживать бутылочки от «ШунгитЭМ», «ГуматЭМ», пойдут и баночки от «КуЭМсилов», «Пробиогумов». Стаканы от сметаны сдуваются ветром.

Спасибо за подсказку участником группы Органическое земледелие.

***Вера Каменская. Алтай.***