

УДК 634
ББК 42.3
Р24

Распопов, Геннадий Федорович.

Р24 Полезный огород : энциклопедия выращивания экоурожая от доктора Распопова / Геннадий Распопов. — Москва : Эксмо, 2020. — 256 с. — (Подарочные издания. Лучшие агрономы России).

ISBN 978-5-699-93570-3

Уникальная книга об экологическом целебном земледелии от автора — детского врача и садовода с 40-летним стажем Геннадия Распопова. Кто, как не детский врач, знает, какие продукты полезны детям, как вырастить на своем участке экологически полезные продукты для здоровья всей семьи. Секреты создания Живой почвы, новые агротехнические идеи, виды полезных культур для здоровья — всё это проверено автором на личном опыте.

УДК 634
ББК 42.3

ISBN 978-5-699-93570-3

© Распопов Г.Ф., текст, иллюстрации, 2020
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

От автора

Всего несколько лет прошло с тех пор, как я написал мою первую книгу, переиздание которой сейчас перед вами. Внучка, которой я посвятил свое произведение, была тогда годовалым ребенком, а сейчас она готовится к поступлению в школу. Казалось бы, мои идеи должны устареть, перестать отвечать требованиям времени. Но, перечитав написанное мною тогда, я убедился, что все советы и постулаты по-прежнему чрезвычайно актуальны. Тема экологического земледелия медленно, но верно набирает читательскую аудиторию, потому что в мире, где правят бал химические способы получения больших урожаев, людям хочется иметь здоровый, экологический сад и выращивать безопасные овощи.

Эта моя книга, как и все, что я пишу, сильно отличается от изданий, вышедших из-под пера узких специалистов — агрономов, почвоведов, экологов, где пропагандируются химические агротехнологии. Не похожа она и на произведения авторов-популяризаторов «природного

земледелия», продвигающих ненаучные, архаичные методы работы на земле и препараты, которые я в шутку называю «фуфломицинами».

Я врач со стажем научной и практической работы более 45 лет и со столь же долгим опытом создания своего приусадебного хозяйства, увлекающийся вопросами биологии почвы, жизни почвенных микроорганизмов и их содружества с корнями растений. Моей целью является не реклама каких-либо садовых товаров или препаратов, а продвижение новых медицинских и агрономических идей, способствующих улучшению здоровья людей.

Итак, уважаемые садоводы, перед вами книга, читать которую вам будет интересно, каких бы взглядов на методы земледелия вы ни придерживались. Я понимаю, что в большинстве своем садоводы не имеют биологического образования, и потому стараюсь излагать современные взгляды на почвоведение максимально доступно. Для понимания принципов экологического земледелия у вас есть главное: любовь к своему саду и растениям. Многие уже на практике столкнулись с тем, что простые решения, почерпнутые из популярных газет и брошюр, не дают эффекта. Все методы, описанные мною, неоднократно проверены, и они прекрасно работают!

Все, о чем я пишу, опробовано мною на себе и своей семье — работа в экологическом саду и получаемые целебные плоды сделали меня моложе, энергичнее, работоспособнее, а моим внукам подарили крепкое здоровье.

После первого издания этой книги я получил сотни писем от садоводов, которые научились на своих грядках применять аэрированный компостный чай и другие описанные мною методы. Все отмечают, что без засилья химии их растения стали более здоровыми, почва наращивает плодородие, а они сами ощущают прилив энергии и сил.

Тем же, кто беспокоится о том, что без активного применения садовой химии не получить достойного урожая, скажу следующее. Ко мне в сад часто приходят знакомые и изумляются: как это в начале мая на томатах в неотапливаемой теплице уже насчитывается по семь цветущих кистей, в начале июня краснеют помидоры, в августе нет фитофторы, а в октябре томаты все еще поспевают, ни заморозки им не страшны, ни грибы? В ответ я всем рассказываю о методах экологического земледелия, которым посвящены мои книги, и сам вдохновляюсь новыми идеями и творческими планами.

Этого же желаю и вам, дорогие читатели, — здоровья и вдохновения!

Основы органического земледелия

САД – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ БЕЗ ЛЕКАРСТВ

Как садовод, я часто слышу вопросы: как и чем опрыскать растения, чтобы они не болели, что добавить в почву, чтобы она стала плодородной? Подобные вопросы задают и врачам. Какие продукты самые полезные? Какие витамины и биодобавки лучше? На это я отвечаю: осваивайте органическое земледелие. Полюбите землю. Хотя бы целебные овощи летом научитесь выращивать для своих детей!

Задумайтесь о целях, ради которых вы занимаетесь садоводством. Возможно, ради получения доходов и просто пищи для существования. Или для удовольствия от отдыха среди природы и ради творчества в саду. Я предлагаю благоустроить свою землю для сохранения своего

здоровья. Своя земля — это физические упражнения на грядках, хорошее настроение и снятие стресса, здоровый воздух и фитонциды плюс экологически чистые целебные фрукты и овощи.

Мы с женой по профессии педиатры, последние 20 лет профессионально интересуемся не только тем, как вырастить чужих детей здоровыми, но и как сохранить свое здоровье после 60 лет. Очень многие секреты проверили на себе и своей семье. И теперь наш образ жизни — это постоянное оздоровление организма.

Садоводство, экология сада и медицина — достаточно далекие друг от друга дисциплины. На стыке этих наук исследований мало, ученые-медики крайне редко занимаются садом и огородом, поэтому их советы, особенно по питанию продуктами из своего сада, часто не научные, а бытовые, на основе здравого смысла.

Я попробую рассказать о своем опыте сохранения здоровья именно благодаря созданию целебного сада. Если меня попросить расставить в приоритетном порядке не все, а хотя бы первые три главных фактора, благодаря которым сад приносит здоровье, то я, без сомнения, скажу следующее.

- ☛ **На третьем месте** — положительные эмоции, снятие стресса, постоянное переключение от «жвачки» бытовых проблем на творчество в саду, это полезные для здоровья гормоны, эндорфины вместо адреналина.

- ☛ **На втором месте** — регулярные движения, в которых задействованы все мышцы, работают клапаны всех мелких вен и нет застоя крови, вся она многократно очищается, проходя через печень и лимфоузлы. При спокойной работе в саду в тренирующем режиме работают сердце и легкие, свежий воздух, богатый кислородом, заставляет усиленно функционировать все

глубинные структуры клеток и омолаживать организм. А движения совместно с положительными эмоциями, когда адреналин не приводит к спазму сосудов, работают на оздоровление вдвойне.

- ☛ **На первом месте**, конечно же, — здоровое питание продуктами из своего сада.

Приближается весна. Мы на семейном совете решаем, что будем выращивать в этом году с учетом ценности овощей и фруктов для здоровья. Не забываем главное: натуральные, не переработанные, не закатанные в банки, а хранящиеся в подвале фрукты и овощи должны быть на нашем столе круглый год. Это надо строго планировать. Необходимо также планировать и свои физические нагрузки в саду.

Во-первых, следует избегать пиковых непосильных нагрузок весной при посадке, в начале лета при прополке и осенью при уборке урожая. Для этого надо высаживать ровно столько культур, чтобы не вызывать стресс и усталость, а получить равномерный умеренный труд в течение всего сезона. Не гонитесь за урожаем ради урожая, гонитесь за здоровьем.

Во-вторых, планируйте посадить то, что будет весь год доставлять вам радость, эстетическое удовольствие. Разноцветные цветы, фрукты и овощи летом на грядках и ветках и такие же плоды всех цветов и размеров, принесенные в корзинке из подвала.

Например, сегодня, в середине зимы, на нашем столе — дайкон, редька, корневой сельдерей, лук-порей, кольраби — это из редкостей, а так у нас всегда есть свои лук, белый, красный и золотистый, чеснок, морковь, свекла, картофель в свежем виде. Приятно знать, что в наших овощах нет гнилей, нитратов и пестицидов. Они приносят эстетическое удовольствие, даже когда их моешь и чистишь.

Морковь у нас разных цветов, сок из нее вместе с магазинными апельсинами и грейпфрутами любят делать внуки и сравнивать оттенки вкуса, которые у них получились.

Когда приходят гости и в квашеную капусту мы в их присутствии добавляем чуть бланшированную изумрудную брокколи, натираем дайкон, сельдерей и свеклу желтого цвета, все удивляются, улыбаются и спешат попробовать изумительный «витаминный салат».

Даже простой картофель в подвале у нас тоже нескольких сортов, разных по цвету мякоти и степени развариваемости и рассыпчатости. Но главное — он пахнет не химией, а свежестью.

Внуки любят отмечать оттенки цвета и вкуса пюре. Взрослые дети предпочитают картофель покрупнее, легче чистить. Мы перестали картофель жарить, варим «в мундире» или запекаем в СВЧ-печке.

И каждую весну мы планируем сажать все эти овощи с учетом срока созревания, оттенков вкуса, цвета, разнообразия формы и возможностей хранения.

В саду у нас также конвейер ягод и фруктов с мая по октябрь. Я предпочитаю уклон в сторону поздних, хорошо хранящихся в подвале яблок и груш. Современные сорта из моей коллекции позволяют это делать. Иногда и в апреле мы из подвала достаем свои яблоки и груши. В мае мы с внуками дегустируем первую жимолость десятка сортов, затем поспевают первая ранняя земляника, и ее плодоношение продолжается несколько месяцев.

А в середине лета дети и внуки только успевают пробовать быстро поспевающий калейдоскоп других фруктов и ягод. Войлочная и обычная вишни, малина и ежевика, десятки видов смородины всех цветов и оттенков вкуса, еще больше сортов крыжовника, виноград десяти сортов растет у меня более 30 лет. В зарослях сада много дикоросов, разные сорта боярышников и сладкой рябины, ирга, шиповник, луговая клубника.

А сладкие сочные сливы, европейские и китайские, груши и десятки сортов яблок, от сверххранних нежных конфетных до очень сладких поздних, позволяют получить полное удовольствие от своего сада всем — и нам, и внукам.

Мы полностью отказались от тепловой переработки плодов и ягод. Выращивать надо только то, что съешь с куста, сбережешь в подвале или сохранишь в морозильной камере. У нас таких морозилок две. Для мяса и для фруктов-овощей (больше всего брокколи, цветной капусты и спаржевой фасоли). Я понимаю, отказаться от привычки закатывать банки и варить варенье трудно. Сахар — главный враг здоровья. Поэтому мы смогли пересилить себя, а благодаря разнообразию свежих овощей и замороженных ягод проблем, чем украсить стол ежедневно и на случай прихода гостей, нет.

Пожалуй, только маринованные огурцы — корнишоны и лечо из своих перцев, томатов и баклажанов мы продолжаем делать, но в основном для гостей. Ликопин в томатах при тепловой обработке увеличивает свои полезные свойства, да и о красоте баночек со своими перцами, томатами, огурцами, их эстетике забывать не стоит. А основные витамины дают квашеная и свежая капуста круглый год, корнеплоды, разные виды лука и зелень.

Зелень для здоровья, пожалуй, более важна, чем ягоды. Мы стараемся осваивать все ее разнообразие по видам и сортам. Каждый свободный клочок земли и в открытом грунте, и в теплице у нас с ранней весны до поздней осени дает ароматную зелень петрушки, укропа, кинзы, базилика, сельдерея. Я не буду перечислять десятки других редких пряных растений, которые мы

также выращиваем. Не забываем и о крупнолиственной салатной зелени.

Все это в течение сезона идет на наш ежедневный стол в немалом количестве, а излишки или высушиваются в небольшой портативной сушилке, или, что еще удобнее, замораживаются различными способами в малых объемах для одноразового использования зимой.

Итак, надеюсь, моя мысль врача и садовода понятна. Чтобы сад дал максимум пользы для оздоровления организма, надо подходить к этому вопросу с двух сторон. С одной стороны, менять пищевые пристрастия, уходить от «жарения на сковороде», от сложностей «ресторанной кулинарии», упрощать питание до деревенского, типа «гречневая каша в русской печи с парным молоком» или «печеная картошка с квашеной капустой и селедка с луком и постным маслом». С другой стороны, научиться выращивать и сохранять сотни наименований овощей, ягод и плодов и подавать их на стол в свежем виде, при минимальной кулинарной обработке, без потерь витаминов, энзимов и микроэлементов. Без потерь целебных свойств.

ЗАБОТА О ДОЛГОСРОЧНОЙ ПЕРСПЕКТИВЕ

Опытный семейный врач, встречаясь с пациентом, думает одновременно о трех взаимодополняющих подходах.

- ☛ Как вылечить человека, не причинив тем самым непоправимый вред организму?
- ☛ Как провести реабилитацию утраченного здоровья?
- ☛ Какие профилактические меры принять, чтобы болезнь не дала рецидив в будущем?

Нечто подобное должно происходить в голове садовода в отношении земли в своем саду. К сожалению, в погоне за урожаем мы не думаем о будущем, в большинстве своем наши почвы больны, деградированы.

В целом ряде человеческих культур к земле относятся как к матери. Мы, получив участок, должны подумать и о лечении, и о реабилитации, и о будущем устойчивом землепользовании. Поэтому договоримся сразу о целях. Наша задача в первую очередь — это вкус и целебность продуктов, выращенных на грядках. Себестоимость и количество тоже важны, но не в ущерб качеству плодов и состоянию почвы после сбора урожая.

Все, казалось бы, просто, если после сбора урожая сообщество почвенных организмов сохраняется, а еще лучше — прирастает, тогда почвенная экосистема будет саморегулироваться и в долгосрочной перспективе плодородие увеличится. Получается, что, научившись управлять почвенной жизнью, мы сможем управлять плодородием.

На самом деле, просто будет только тогда, когда садовод поймет, что главный ресурс его почвы, определяющий урожай, — это биоразнообразие живых существ, населяющих почву.

Если садовод уяснит для себя, что чем выше биоразнообразие почвенной биоты, тем лучше работают почвенные «инженеры», создавая поры и микрогранулы, увеличивая в сотни раз площадь внутренней поверхности почвенных частиц и, естественно, площадь обитания микроорганизмов и среду обитания корней. К тому же это формирует экологические ниши для микробов и регулирует болезни и вредителей.

Человечество занимается сельским хозяйством более десяти тысяч лет, но наука всерьез стала говорить о почвенных микроорганизмах как важной составляющей плодородия лишь с 1920-х годов. В эти годы появились относительно дешевые химические удобрения и пестициды, урожаи резко повысились, но и деградация почв значительно возросла.

Наука доказала, что причина быстрой деградации земель — в резком уменьшении числа почвенных микроорганизмов и снижении органических веществ в почве. Попытка решить эту проблему наскоком, оставляя в земле всю органику от предыдущих монокультур, приводила к быстрому накоплению в почве болезнетворных организмов.

Получилось, что надоумить крестьянина сыпать на поля минералку намного легче, чем научить его заботиться о почвенной биоте. Отдача от минеральных удобрений видна сразу, а польза от органики очевидна лишь через несколько лет, и то если ее применять правильно. Поэтому так трудно приживаются органические и экологические методы ведения сельского хозяйства.

МЕТОДЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПОЧВЫ

В последние годы селекция культурных растений и их испытания проводятся только в условиях использования самых современных минеральных удобрений и пестицидов. Все мы подсели на «химическую иглу». Современные гетерозисные гибриды и тем более ГМО-растения при чисто органических методах растут хуже, и приемы их выращивания без минеральных подкормок почти не описаны, поэтому любой опыт в этом направлении особенно ценен.

Мой метод состоит из четырех важнейших положений. Чтобы восстановить даже самую убитую химией

и пахотой деградированную землю, надо не сразу, а постепенно, из года в год делать следующее.

- ☛ Постоянно вносить в почву органические вещества.
- ☛ Добиваться как можно более плотного состояния корневой массы растений на всей площади участка — не только выращиваемых культур, но и сорняков или сидератов.
- ☛ Не отказываться полностью от минеральных подкормок, а научиться внесению долгоиграющих удобрений локально. На минеральные вещества смотреть не как на питание для растений, а только как на корректирующие добавки для разных культур.
- ☛ Постоянно вносить препараты, содержащие живые микроорганизмы.

По каждому из этих направлений надо приобретать опыт и знания. Живая почва очень ранима, но и весьма отзывчива на заботу. К нашей радости, работают не только ученые — поклонники химических удобрений, не только крупные корпорации, выпускающие пестициды. Не дремлют и экологи, которые озабочены тем, что гибнет все живое в реках, ведь избыточный фосфор, азот и пестициды стекают именно туда. Болеют люди, так как в супермаркетах нет продуктов, безвредных для организма.

При желании любой из нас найдет массу статей по современному экологическому ведению сельского хозяйства, в магазинах достаточно и экологических удобрений, и средств защиты. Нужно лишь наше желание увеличивать биоразнообразие живых существ, населяющих почву.

Я хочу убедить своих последователей, что не лопата создает рыхлую почву. В земле живут наши бесчисленные помощники — экосистемные «инженеры», которые изменяют физические свойства почвы, именно они формируют устойчивые почвенные структуры и ходы.

Поры и микротоннели служат местообитанием для почвенных организмов меньшего размера. Крупные и мелкие червячки, сороконожки, клещи поддерживают высокий уровень аэрации и пористости почвы, увеличивая долю стабильных агрегаций в ней.

ВЛИЯНИЕ ЭКОЛОГИИ ПОЧВЫ НА ЧЕЛОВЕКА

Я имею общебиологическое образование, поэтому, интересуясь жизнью микроорганизмов почвы, также интересуюсь жизнью микроорганизмов в кишечнике человека и провожу параллели. На стыке разных наук можно отыскать много интересных мыслей.

На изучение микробиома человека развитые государства мира тратят намного больше денег, чем на исследования ризосферы растений. И новых открытий здесь много.

Микробиом — это то, что прежде называлось микрофлорой кишечника. Сейчас, с началом масштабных геномных исследований самых разных бактериальных сообществ (например, дна океанов, сточных вод), слово «микробиом» стало более популярным. Оно подразумевает совокупность не столько самих микробов, сколько всех микробных генов, оказывающих влияние на среду, в которой они существуют.

Оказывается, и ворсинки кишечника человека, и корневые волоски у растений взаимодействуют с окружающими их микроорганизмами по одним и тем же законам, контролируются сходными древнейшими генами.

Именно по результатам генетического анализа было установлено, что в организме человека обитают более 10 тысяч видов различных микробов. Такое обилие микроскопической жизни обеспечивает жизнедеятельность человека гораздо большим количеством генов, чем может предоставить сам по себе человеческий организм. По подсчетам ученых, если в геноме человека 22 тысячи генов, кодирующих белки для обслуживания нашего метаболизма, микробиом привносит около восьми миллионов уникальных кодирующих генов, иными словами, бактериальных генов в нашем организме в 360 раз больше, чем собственно человеческих.

Такие же процессы происходят и в почве, в ризосфере — ферменты микроорганизмов кормят растения. В организме человека нет всех ферментов, необходимых для переваривания пищи, отмечают ученые. Большая часть белков, липидов и углеводов нашего рациона расщепляется до питательных веществ, способных всасываться кишечником, микробами, обитающими в кишечнике. Более того, микробы производят полезные вещества вроде витаминов и противовоспалительных соединений, синтез которых наш геном обеспечить не может. Фастфуд и консерванты в продуктах из супермаркета угнетают наш микробиом в не меньшей степени, чем пестициды убивают микроорганизмы в почве.

Многие годы я выращиваю на своей земле не только стандартный набор из десятка культур, а стараюсь вырастить сотни сортов и видов зелени, плодов, ягод, корнеплодов и других вкусоностей. Потребляя растения с более разнообразным микробиомом, я формирую и свой микробиом. Адаптирую свою кишечную флору к своему образу жизни и образу питания. Даю возможность обмениваться с помощью горизонтального переноса генами этим двум микробиомам. Делаю свой ор-