

# СТОЛОВИЙ БУРЯК



## ЧОМУ ВАРТО ВИРОЩУВАТИ ТА СПОЖИВАТИ СТОЛОВИЙ БУРЯК

**Столовий буряк** – це одна з найпоширеніших городніх коренеплідних овочевих культур, яку споживають практично повністю: спочатку молоді листки, черешки й коренеплоди, а під кінець вегетації – тільки коренеплоди. Він маловибагливий до ґрунтових і погодних умов при його вирощуванні, при належному догляді коренеплоди буряка здатні зберігатися у свіжому вигляді до літа наступного року. Крім того, він дуже смачний і поживний: за калорійністю столовий буряк перевищує всі інші соковиті овочі.



**Урожайність:** від 20 до 70 т з 1 га або до 2-7 кг з 1 м<sup>2</sup>.

**Визрівання:** 60-135 днів в залежності від сорту і умов вирощування.

**Калорійність:** 40-45 ккал на 100 г.

**Хімічний склад:** вітаміни (С, В, РР), органічні кислоти, солі Са, Mg, Fe, пектин. За вмістом фосфору та калію він посідає одне з перших місць серед овочевих культур. У його коренеплодах містяться вуглеводи.

**Лікувальні властивості буряка:** комплекс хімічних сполук, що містяться в буряку, дозволяє вважати його цінним лікувально-дієтичним продуктом. Для лікувальних цілей використовують як листя, так і коренеплоди цієї рослини.

**У коренеплодах столового буряка** у вигляді водних розчинів містяться солі калію, що сприяють видаленню продуктів обміну речовин, у тому числі азотистих шлаків, що дає можливість використовувати його при лікуванні захворювань нирок, при серцево-судинній недостатності. Хлор, який теж є в буряках, допомагає «очищенню» печінки, жовчного міхура і нирок, стимулює утворення лімфи. За вмістом йоду буряк посідає одне з провідних місць серед овочів. У клітинному соку рослини знаходяться червоні пігменти бетаїн та бетанін, які сприяють зміцненню капілярів, зниженню кров'яного тиску і кількості холестерину в крові, поліпшенню жирового обміну, підвищенню життєдіяльності печінкових клітин. Бетаїн активізує процес росту, сприяє розщепленню і засвоєнню білків, є джерелом холіну. У хвостовій частині коренеплоду і його шкірці містяться сапоніни, що належать до групи глікозидів, які при взаємодії з холестерином знижують вміст його в крові і гальмують розвиток атеросклерозу.

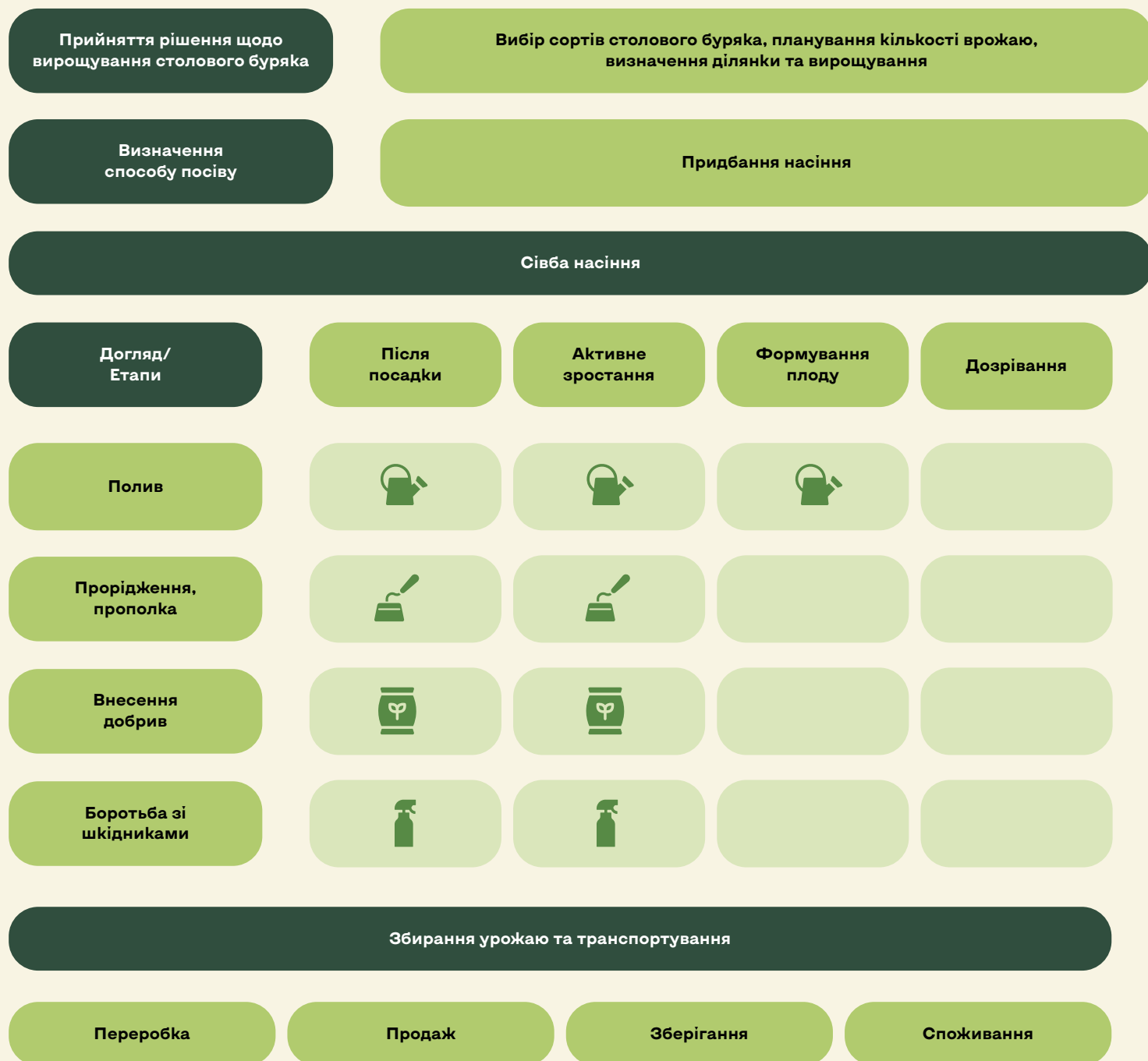
**Буряковий сік** здавна відомий у народній медицині як ефективний лікувальний засіб. Важливе значення мають мінеральні речовини і вітаміни в ньому. Невелика кількість заліза, пов'язаного з органічними сполуками, засвоюється повністю. Буряковий сік відіграє велику роль в утворенні еритроцитів (червоних кров'яних тілець), він поліпшує склад крові і запобігає анемії. Дослідженнями встановлено активну протипухлинну дію соку червоного буряка щодо карциноми, саркоми, рака Ерліха.

! Квашений і варений буряк вважається хорошим засобом при недовітві та цинзі.

# ЯК ВИРОЩУВАТИ СТОЛОВИЙ БУРЯК

Для того, щоб оцінити скільки столового буряка потрібно для вашої сім'ї і скільки насіння потрібно для її вирощування – скористайтесь **Овочевим калькулятором** на веб-сайті «Сади Перемоги». А для того, щоб повною мірою осягнути весь процес від вирощування до подальшого використання столового буряка – скористайтесь алгоритмом зображеним на Рис. 1.

Рис. 1. Столовий буряк від купівлі насіння до споживання



Для вирощування столових буряків найкращими є родючі чорноземні, сірі, темно-сірі опідзолені з нейтральною реакцією або слаболужні ґрунти (кислотність до pH 7,5).

**Насіння столового буряка може проростати** при температурі +4-5 °С, але сіють його при настанні температури ґрунту +6-7 °С на глибині заробки насіння, коли в ґрунті ще є достатня кількість вологи. При появі сходів і зниженні температури повітря нижче +3°С може з'являтися багато цвітушних рослин (цвітушність – утворення квітконосних стебел на рослині буряка першого року життя), хоча це в значній мірі залежить від сортових особливостей буряка.

Восени зниження температури до +2-3 °С рослини витримують безболісно, проте подальше її зниження негативно впливає на всю рослину. Особливо це стосується сортів, які сидять зверху (коренеплід заглиблений у ґрунт лише на 1/3 і 1/4), зокрема, таких як Опольський та Циліндра.

Для проростання каліброваного насіння буряка необхідно 100% вологи від його маси, для проростання насіння дражованого – вже 170%, тому дражоване насіння в ґрунт необхідно висівати першим, поки ще є волога, або робити полив після сівби.



Столові буряки – **культура світлолюбна**, здатна витримувати конкуренцію зі сторони бур'янів або своїх родичів від початку сходів до 20 днів, або до 3-х пар листочків. Потім відбувається так зване. «стікання» буряків, рослини видовжуються, при цьому врожайність і смакові якості буряків різко погіршуються, тому до цього часу необхідно сформувати густоту посівів і поборотися з бур'янами.

**Добрими попередниками** столових буряків є зернові культури, цибуля, помідори, огірки, рання картопля, капуста, бобові.

Такі коренеплоди, як морква, ріпа, бруква, селера і т. п. – **погані попередники** для столового буряка, оскільки мають спільних з ним шкідників і хвороби. Невдалими попередниками є також гірчиця, квасоля з витим стеблом.

### **Буряки мають стрижневу кореневу систему, тому потребують глибокої оранки з осені.**

Перед оранкою на поверхню ґрунту **вносять перегній** в дозі 4-6 кг/м<sup>2</sup> і фосфорно-калійні добрива з розрахунку 20 г/м<sup>2</sup> амофосу і 40 г/м<sup>2</sup> калій магnezії або каїніту.

Внесення **калійних добрив** особливо важливе, тому що буряк відноситься до калієфільних культур – тобто тих, що люблять калій.

**Азотні добрива** у вигляді аміачної селітри в дозі 45 г/м<sup>2</sup> вносять весною під передпосівну культувацію.

Позитивно реагують столові буряки на **внесення мікродобрив**. Так, з магнієвих вносять по 6 г/м<sup>2</sup> сірчанокислого магнію, з марганцевих – по 2-3 г/м<sup>2</sup> шлаку, з борних – 6 г/м<sup>2</sup> борнодатоїту. Ці мікродобрива не лише підвищують урожай, а й забезпечують стійкість рослин до деяких захворювань.

**Сівбу доцільно проводити у два строки**: перший – одразу після сівби ранніх зернових, а другий – у середині травня. Сівба у травні допомагає запобігти утворенню цвітушних коренів. Коренеплоди, одержані від ранніх строків сівби, використовують для літнього споживання, а пізніх – для використання восени та для тривалого зберігання.

**Сівбу проводять широкорядним способом** (з міжряддям 45 см) з нормою висіву 12-15 насінин на погонний метр з тим, щоб на період збирання на погонному метрі залишилося 10-12 рівномірно розміщених коренеплодів.

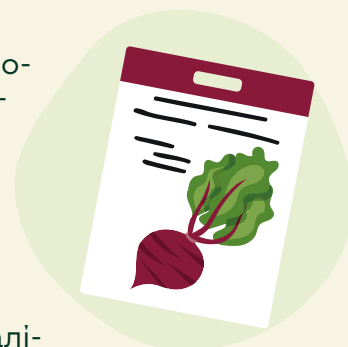
На посівах, призначених для пучкової продукції, норму висіву збільшують на 20%. Це дуже важливо, бо тільки при цій умові можна отримати стандартні коренеплоди. Глибина загортання насіння – 3-4 см залежно від механічного складу й вологості ґрунту. До сівби та після неї обов'язково проводять ущільнення верхнього шару ґрунту (коткування).

**Щосезону рекомендується сіяти буряк на новому місці. Повернути овоч у ґрунт, на якому він вирощувався, можна за 3 роки.**

# ЯК ВИБРАТИ ЯКІСНЕ НАСІННЯ СТОЛОВИХ БУРЯКІВ

**Купуючи насіння столового буряка, віддаємо перевагу якісному посівному матеріалу від перевіреного постачальника.**

**Звертаємо увагу на упаковку** – пачка повинна бути ціла, без видимих пошкоджень. Ні в якому разі не можна купувати насіння, в якого вийшов термін придатності. Після 2-х років зберігання значно знижується відсоток схожості. Також обходьте стороною занадто дешеве насіння, особливо у неперевіреного продавця. Ви, звичайно, можете ризикнути і «зеконотити», але пам'ятайте, що це в підсумку може істотно відобразитись на майбутньому врожаї.



Якщо купуємо насіння, що **продається насипом**, то насіння має бути каліброваним, не містити сміття і сторонніх домішок, а також не мати затхлого запаху. В такому разі обов'язково перевіряємо його на схожість, висіваючи в 3-х разовій повторності – 3 рази по 10 насінин в посудини з мокрими салфетками – щоб потім вирахувати середнє значення схожості.

## **Залежно від цілей вирощування овочів вибираємо підходящі сорти:**

- ➔ **Ранні сорти буряка** – будуть актуальні для тих, хто планує реалізацію буряка на ринку свіжої продукції. Завдяки швидкому дозріванню досить рано зможете отримати товарну продукцію високої якості, а в зв'язку з дефіцитом такої на ринку, продати її можна буде за дуже вигідною ціною.
- ➔ **Пізні сорти буряка** – ідеальний вибір для зберігання. Крім своїх високих показників лежкості, такі сорти часто мають високу врожайність. А якщо використовувати голландські сорти і гібриди буряка, то Ваші рослини також матимуть відмінну стійкість до більшості захворювань та інфекцій, характерних для цієї культури.

# ЯК САМОМУ ВИРОСТИТИ НАСІННЯ СТОЛОВИХ БУРЯКІВ

Зараз є безліч сортів і гібридів столового буряка, але найкращий урожай ми можемо отримати з насіння перевіреного і апробованого вами сорту, та ще й з насіння, вирощеного власноруч.

❗ Потрібно пам'ятати, що насінництвом ми самостійно можемо займатися лише з сортом, гібрид для цих цілей не підходить!

Також потрібно звернути увагу на те, чи районований у вашій зоні облюбований вами сорт, адже може статися й таке, що ви отримаєте насіння буряка, який не зможе вирости в вашому кліматі.

У зв'язку з тим, що столовий буряк – **дворічна культура** і насіння дає коренеплід, який вирощений за рік до цього, до вибору коренеплідів – маточників (їх ще називають висадками) потрібно підходити відповідально. Вони мають бути правильної форми, без пошкоджень і явних ознак захворювання.

**При посадці в ґрунт розташовуємо буряки на відстані не менше 60 см, щоб кожна з рослин не заважала розвиватися іншим і не конкурувала за поживні речовини. Розміщуємо коренеплоди в ґрунті вертикально, але верхівка повинна залишитися над нею не менше, ніж на 3 см.**

Якщо ґрунт на ділянці родючий і легкий, то можливо обійтися без значної кількості добрив, вносячи лише компости.

**Для висадків** не потрібно проводити інтенсивного розпушування, необхідно лише раз в тиждень рясно поливати рослини і позбавлятися від бур'янів.

Через деякий час на висадках з'явиться розетка листків і, наростивши необхідну кількість зеленої маси, коренеплоди випустять стрілки квітконосів. Після того, як вони підростуть приблизно на 15 см, необхідно підв'язати їх до кілочків, щоб вони не відламалися, а насіння з них не зсипалося на землю.

Потрібно слідкувати за тим, щоб на квітконосах не з'явилася тля. При її появі висадки необхідно обробити інсектицидами, найкраще для цих цілей підійде «Нурел Д».

**Збір насіння і зберігання.** По всій довжині стрілки незабаром почне утворюватися зелене насіння. І після того, як коренеплоди випустять суцвіття, обов'язково обв'яжіть його марлею. Як тільки суцвіття набуде бурого відтінку – врожай пора збирати. Якщо має задощити, то потрібно зрізати суцвіття і покласти їх в сухому темному місці, щоб насіння встигло дозріти.

**Для прискорення дозрівання насіння на квітконосі потрібно провести панцировку, тобто видалення верхівки на 2-3 см.**

❗ Після збору насіння можна помістити в скляну банку, паперовий пакет або тканинний мішечок.

## **ЩО ВАРТО І ЩО НЕ СЛІД СІЯТИ ПОРУЧ З СТОЛОВИМИ БУРЯКАМИ**

**Буряк «дружить» з наступними культурами:** цибулею, салатом, шпинатом, кропом, квасолею, з капостою, огірками, часником.

**Найкращі рослини для змішаних посівів з цим овочем** – це цибуля на перо, морква і редис. Посадки виробляємо за такою схемою: на добре удобреній грядці розмічаємо рядки з відстанню між ними 25 см. Всі культури висівають в кінці квітня в ці рядки, чергуючи: рядок моркви, рядок редису, рядок буряків, рядок цибулі. Завдяки такому сусідству культур, буряк не хворіє і швидко росте.

На одній грядці чергуйте рядки цибулі на ріпку і буряка. Або посадіть у центрі грядки цибулю, а по боках – рядки буряка. У грядці з огірками між рядами огірків сійте рядки буряка.

У разі посадки з чергуванням рядів різних культур, краще віддавати перевагу сортам буряка циліндричної форми. Овальні коренеплоди вимагають набагато менше місця, ніж круглі овочі такої ж маси.

Якщо планується вирощування огірків без підв'язування їх на шпалери і сітку, має сенс посадити між ними буряк. Листя буряка частково захистить огурини від пекучих сонячних променів.

Буряк прекрасно уживається з білокачанною капостою, а також кольрабі, брюссельською, червонокочанною, цвітною і навіть з савойською і пекінською.

**Не рекомендується розміщувати** в безпосередній близькості від буряка гірчицю, квасолю, моркву.



# ЯК ПРАВИЛЬНО ДОГЛЯДАТИ ЗА СТОЛОВИМ БУРЯКОМ

Масові сходи столових буряків з'являються на 8-12-й день після сівби. У фазі першої пари справжніх листочків проводять прорідження посівів так, щоб відстань між рослинами становила 4-5 см. За наступного формування на одному погонному метрі залишають 10-12 рослин, а проріджені рослини використовують як пучкову продукцію. Діаметр зібраних коренеплодів має становити не менш ніж 3-3,5 см.

Зволікати з формуванням густоти не слід, позаяк це призводить до зниження врожаю.



**На посівах, призначених для пучкової продукції, не дозволяється вносити гербіциди після сходів основної культури.**

На плантації столових буряків, призначеній для одержання товарних коренеплодів, після остаточного формування густоти залишають близько 500 тис. шт. рослин на одному гектарі або 50 шт. на одному квадратному метрі.

**При появі бур'янів на посівах** столових буряків їх видаляють вручну, або ж використовують гербіциди з розрахунку на гектар: «Бетанал Експерт» 1,0 л/га проти дводольних або «Тарга Супер» 1,0-2,0 л/га, або «Центуріон» 0,6-2,4 л/га проти однорічних та багаторічних злакових бур'янів. На одну сотку норма гербіцидів зменшується в 100 разів.

При необхідності, протягом вегетації на буряковій плантації проводять **міжрядне розпушення ґрунту**, а при недостатньому внесенні добрив з осені – й підживлення.

**Підживлення буряка** проводять не менше 2-х разів за сезон.

**Перше підживлення** робиться через 25-30 днів після появи сходів. Для приготування розчину необхідно розвести у 10 л води 2 ст. лож. суперфосфату і по 1 ст. лож. сечовини та сульфату калію. Витратити 4-5 л розчину на 1 м<sup>2</sup>.

**Друге підживлення** проводиться через 20-25 днів після першого тим же розчином.

Для того, щоб отримати високий урожай столового буряка з відмінними смаковими якостями, а потім він належно зберігався, при його вирощуванні потрібно проводити заходи профілактики, а також боротися з хворобами і шкідниками.

## **Заходи профілактики захворювань буряка:**

- ➔ посадка стійких до хвороб сортів;
- ➔ підживлення буряків добривами;
- ➔ правильна агротехніка;
- ➔ своєчасне збирання врожаю;
- ➔ уважний огляд рослин під час вегетації і коренеплодів перед тим, як відправити їх на зберігання.

**Ослаблені рослини хворіють набагато частіше, тому обов'язково слід вносити в ґрунт фосфор і калій, комплексні добрива з різними мікроелементами і додавати на грядки перепрілу органіку.**

## Основні хвороби столового буряка

**Фомоз.** Нестача бору в ґрунті сприяє ураженню буряка фомозом (зональною плямистістю). Виявляється грибкове захворювання у вигляді буруватих або жовтуватих плям концентричної форми на поверхні нижнього листа, пізніше з'являються також чорні точки. При фомозі уражені листя і пагони насінників відмирають, розвивається суха гниль сердечка буряка – розрізавши коренеплід, ви побачите тканини темно-коричневого кольору.



Найшвидше фомоз розвивається при дощовій погоді, туманах, підвищеній вологості повітря і рясних росах при помірній температурі. Поширюється в дощову вітряну погоду спорами. Зберігається збудник фомозу в насінниках, на насінні і на уражених рослинних залишках.

Захистити буряк від фомозу допомагає внесення в ґрунт бури, а також обробка коренеплідів до закладки на зберігання розчинами «Фундазола», «Беназола», «ТМТД».

**Церкоспороз.** До 70% врожаю коренеплідів може бути втрачено через таку поширену хворобу, як церкоспороз буряка або плямистість. Поразка листя збудником хвороби призводить до їх відмирання і до погіршення лежкості коренеплідів. Захворювання можна визначити по листочках, на яких виникають дрібні світлі плями, облямовані червоною смужкою, і по світло-сірому нальоту на нижньому боці листя.

Молоді листочки враженню хворобою не піддаються, а ось старі поступово чорніють і починають відмирати. Замість них буряк відрощує нове листя, витрачаючи поживні речовини, які повинні були піти на формування коренеплідів. Збудник захворювання зимує в рослинних рештках і багаторічних бур'янах. Розвивається від середини червня.

Заходи боротьби з церкоспорозом: вирощування буряків після попередників, стійких до цієї хвороби, вибір стійких до хвороб сортів буряка, боротьба з бур'янами і знищення залишків рослин, обробка насіння препаратом «Максим» або «Вітавакс» і обприскування посадок фунгіцидом «Імпакт» або «Рекс дуо».

**Пероноспороз.** При вологій нежаркій погоді буряк часто вражає несправжня борошниста роса, відома також як пероноспороз. При цій хворобі на нижньому боці листя з'являється сірувато-фіолетовий наліт, листові пластинки скручуються вниз краями, бліднуть, кришаться і всихають в жарку погоду, або від вогкості загнивають. Також покриваються нальотом, деформуються і відмирають уражені пагони насінників. Зібрані коренеплоди при зберіганні швидко починають гнити.

Щоб уберегти буряк від пероноспорозу, потрібно приділяти увагу сівозміні, збиранню рослинних залишків, протруювати насіння перед посівом тими ж препаратами, що і при церкоспорозі і обприскувати рослини фунгіцидами під час вегетації.

**Коренеїд.** За назвою можна подумати, що мова йде про шкідника, проте коренеїд – це інфекційне захворювання, що викликає ураження молодих сходів буряка. Спочатку стеблинки біля сходів чорніють і стають тонкими, а потім гинуть. Проростки, уражені інфекцією, теж гинуть, навіть не досягаючи поверхні ґрунту.

Зазвичай коренеїд поширюється на важких ґрунтах, в низинах, плямами по ділянці. Сприяє поширенню інфекції недолік аерації, кірка на поверхні ґрунту і підвищена кислотність ґрунту.

Для профілактики восени рекомендується проводити вапнування ґрунту, навесні до посівних робіт внести в ґрунт розчин бури, а посіяне насіння замульчувати торфом, або перегноем. І не забувати рихлити міжряддя, щоб не допускати утворення кірки.

**Гнилі.** На початку літа великий ризик ураження буряка фузаріозною гниллю, особливо якщо рослини були пошкоджені під час розпушування або ослаблені від посухи. При фузаріозі в'яне нижнє листя молодого буряка, чорніють черешки біля самої основи, а на корені утворюються побічні корінці. Якщо викопати коренеплід, можна побачити на ньому тріщини, заповнені білим нальотом.

В середині літа хвостову частину кореня буряка вражає бура гниль. Вона поширюється при надмірному зволоженні або при надлишку азоту в ґрунті. При сильному ураженні бурій повстаний наліт з'являється на черешках буряка і починає стелитися по поверхні ґрунту.

Для захисту буряка від фузаріозної і бурої гнилі потрібно підгодовувати правильно посіви органічними і мінеральними добривами з вмістом бору, вапнувати кислі ґрунти, глибоко рихлити міжряддя на сильно зволожених ґрунтах, чергувати культури і боротися зі шкідниками. Уражені рослини необхідно відразу видаляти з грядки і спалювати.

## Поширені шкідники буряків

Неправильна агротехніка, особливо несвоєчасне знищення бур'янів на бурякових грядках і недотримання сівозміни призводить до ураження буряка різними шкідниками. Найбільш часто зустрічаються такі:

- **бурякова муха** - шкоди завдають жовті личинки, виїдаючи широкі ходи в листі буряка;
- **мінуюча муха** - точно також «дірявить» листя, але її личинки білі;
- **бурякова попелиця** - розташовується на нижній частині листя буряку і висмоктує з нього сік, перешкоджаючи розвитку всієї рослини;
- **бурякова блішка** - її білі півсантиметрові личинки харчуються корінням буряка;
- **бурякова щитоноска** - нагадує клопа. Жук пошкоджує молоді сходи буряка і виїдає отвори в листі дорослих рослин;
- **буряковий довгоносик** - знищує молоді сходи буряка.

Від більшості перерахованих шкідників ми зможемо позбавити посіви буряка, регулярно знищуючи бур'яни і не дозволяючи їм рости поблизу. Серед хімічних засобів буде ефективним «Децис», «Фастак», «Нурел Д».

## ЯК ЗІБРАТИ УРОЖАЙ СТОЛОВОГО БУРЯКА

Щоб зібрати урожай без втрат, варто визначити правильний час дозрівання коренеплода. Особливістю розвитку столового буряка є накопичення значної кількості корисних речовин саме восени, адже максимальна кількість важливих макро та мікроелементів міститься в буряках на останній фазі розвитку. Крім того, в цей період в нього відбувається інтенсивний ріст. Тому починати збір урожаю варто в допустимо пізні терміни дозрівання, особливо пізньостиглі сорти.

**Якщо осінь тепла, а коренеплоди тривалий час знаходяться у ґрунті, вони можуть перезріти, стануть волокнистими, а всередині утворюються світлі кільця та пустоти. Якщо зібрати недостиглі буряки, в яких дуже тонка зовнішня оболонка, вони будуть зберігатися короткий період. У обох випадках якісні показники знижуються. Найгірший варіант – ранні заморозки, які можуть непоправно знищити врожай.**

Тому визначаючи час, коли збирати буряк, важливо **обрати оптимальний період**, з огляду на природно-кліматичні особливості. **Орієнтир – суха погода**, температура перебуває на стабільній позначці +5, але до початку підмерзання ґрунту.

Єдиної дати збирання буряків восени не існує, на неї впливають і сорт культури, і зона вирощування, і погодні умови.

**Середньостиглі сорти** користуються найбільшою популярністю. Головна особливість – період дозрівання плода, який орієнтовно становить 80-110 днів. Крім того, якісним показником рослини притаманні вищі значення, порівняно з ранньостиглими варіантами. Збиральна кампанія середньостиглих сортів припадає на середину або кінець серпня. Якщо посіяли в останні дні травня, можна збирати й у вересні.



**Пізностиглі сорти** буряків висіваються у регіонах, яким притаманний помірний чи теплий клімат, вони дозрівають протягом 110-135 днів. Ці сорти можна виростити за стабільно тривалого теплового періоду. Такі коренеплоди оптимально зберігаються взимку, а також у їх складі міститься значна кількість цінних мікроелементів.

**Отже, якщо коренеплід виріс до діаметра, який характерний для певного сорту буряку, на поверхні з'явилися специфічні нарости, нижнє бадилля стало жовтим і сухим, а за прогнозами синоптиків будуть перші заморозки – настав час збирати врожай.**

## **ЯК ЗБЕРІГАТИ СТОЛОВИЙ БУРЯК**

Для максимально довгого періоду зберігання столового буряка необхідно забезпечити для нього відповідні умови.

Найпершою умовою успішного зберігання буде **правильне збирання**. При збиранні вручну необхідно обережно підкопати буряки вилами чи лопатою, не пошкоджуючи і не травмуючи коренеплоди. Після цього буряк потрібно ретельно просушити, очистити від землі, але при цьому не мити його і не мочити.

При **механічному збиранні** робляться ті ж самі операції.

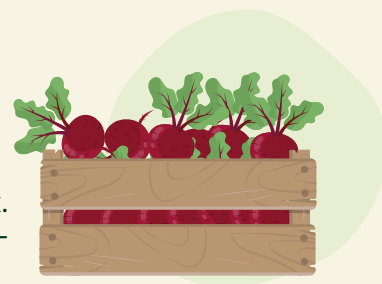
Наступним етапом буде **сортування**. Потрібно ретельно оглянути кожен буряк окремо, відбираючи при цьому, биті, підгнилі овочі. На зберігання буряку на зиму, потрібно відбирати тільки здорові і міцні екземпляри. Також потрібно повністю обрізати бадилля, робіть це обережно обрізаючи, але ні в якому разі не обламуючи їх.

Після того як всі етапи підготовки завершені, можна закладати буряк на **зберігання**.

**Найчастіше буряк зберігають у погребі.** Там є всі умови, темне прохолодне приміщення, ідеально підійде. Найчастіше, для зберігання буряків у погребі, застосовують пісок: він не дає волозі дістатися до буряку, запобігає випаровуванню корисної вологи з самих буряків, а також бореться з виникненням цвілі. Якщо у Вас немає піску, можете замінити його на сухий торф або деревну стружку.

При зберіганні буряку в погребі також використовують **дерев'яні ящики**. Буряк великих розмірів потрібно зберігати зверху, так як він гірше зберігається, ніж більш дрібні коренеплоди.

Також буряк зберігають у великих **поліетиленових пакетах, мішках**. У таких мішках зберігається близько 35-45 кг буряку, але не варто закривати мішки – при цьому утворюється парниковий ефект.



Час від часу **потрібно перебирати буряк**, щоб уникнути появи та подальшого розповсюдження сухої гнилі. Заражені овочі усувають або, якщо уражене місце невелике, просто вирізають його.

Якщо буряк на зберіганні починає проростати, це означає, що не дотримується оптимальний температурний режим. Потрібно негайно обрізати проросле бадилля, щоб воно не витягувало вологу.

Якщо у Вас немає приміщення для зберігання буряків, і Вам доводиться зберігати буряк в квартирі, то його потрібно укласти в поліетиленові мішки, і помістити мішки на балкон, який обов'язково повинен бути зашкльованим. Замість мішків можна використовувати дерев'яні ящики, роблячи так само, як і при зберіганні в погребі.

Можна зберігати буряк навіть в **ящиках під ліжком**, але далі від батарей. При цьому коренеплоди загортаються в глину або папір.

У харчовій фользі в холодильнику теж можна зберігати врожай. В такому випадку буряк три місяці буде зберігати свої смакові якості.

Можна нарізати буряк на тертці і залишити в спеціальному морозильному лотку. У такому випадку він довше збережеться, не втрачаючи при цьому своїх корисних якостей.

При зберіганні буряку в неочищеному вигляді, його варто помістити в пакет і перед тим, як закласти в холодильник, також варто особливо уважно дивитися, щоб у ньому не було вологи – оскільки вона сприяє швидкому гниттю овоча.

Якщо ж ви будете зберігати буряк при кімнатній температурі, то термін зберігання за таких умов буде коротким.

## ЯК ПЕРЕРОБИТИ СТОЛОВИЙ БУРЯК

**Сушка** – це один з давніх способів переробки і зберігання столового буряка. Зараз продаються електричні сушарки, але цілком можна обійтися без них – необхідна лише духовка.

### Алгоритм сушки:

- ➔ буряк очистити і нарізати тонкими скибочками;
- ➔ розкласти на деко на пергаменті або фользі;
- ➔ помістити в духовку, розігріту до 90 градусів;
- ➔ сушити протягом 6-7 годин, 1-2 рази перевернути коренеплід.

Подібну заготовку можна використовувати при варінні супу. Сушений плід стане в нагоді і при приготуванні салату, якщо заздалегідь коренеплід замочити на кілька годин у теплій воді.

! Діти рідко відмовляються від цукрових сушених пластинок з буряка, багатих на вітаміни.

Сушити можна і бадилля: для цього його необхідно вимити, викласти на картон і просто чекати. Після сушіння заготовля перетирається в порошок і забирається в банку з щільною кришкою. Зберігати отриманий продукт потрібно в темному прохолодному місці.

**Буряк консервують, маринують, а також квасять. Перевага консервованих буряків в тому, що вони завжди виходять смачними. Буряк навіть при тепловій обробці не втрачає своїх корисних якостей. Консервований буряк можна вживати в готовому вигляді, готувати з нього салати і борщі.**

Процес закваски буряків набагато простіший, ніж інших овочів: багатий запас цукрів впливає на швидке заквашування. При заквашуванні не слід використовувати йодовану сіль, яка надаватиме продукту неприємний запах і гіркоту.

Українці з давніх давен варили борщ з червоним буряком, але не маючи можливості зберігати буряк в погребі, при відсутності в ті часи холодильника, столовий буряк заміняли приготовленим заздалегідь квасом з буряка.

**Квас з буряка.** Корисні властивості бурякового напою забезпечуються лікувальними речовинами, що знаходяться в м'якоті і соку буряка.

**Буряковий квас** – ліки від гіпертонії. Один стакан квасу з буряків за 20 хвилин нормалізує тиск! Квас оздоровлює лімфу, чистить судини, розчиняє атеросклеротичні бляшки. Корисний при варикозі. Покращує роботу серцево-судинної системи людини. М'яко очищає печінку, нир-



ки і кишечник. Виводить токсини і шлакові поклади, усуває запори, бродіння в кишечнику і дисбактеріоз. Відновлює порушений обмін речовин, покращує травні процеси. Усуває залізодефіцитну анемію. Перешкоджає виникненню ракових клітин і усуває чинники їх розвитку. Показаний як загальнозміцнюючий засіб. Чудовий засіб від безсоння. Лікує ожиріння у будь-якій стадії. Характеризується антибактеріальними та противірусними властивостями. Володіє слабо вираженим сечогінним ефектом. Покращує стан шкіри, волосся, нігтів.

**Є кілька варіантів приготування бурякового квасу:** дріжджові, бездріжджові, на основі хліба, з солодкими родзинками та іншими добавками. Вибирайте, що вам подобається.

**Бездріжджовий буряковий квас в домашніх умовах.** Підготуйте такі продукти: буряк – 1 шт.; прокип'ячена вода – 2 л; цукор-пісок – 4 ст. л.; підсушену скибочку хліба (краще житній) – 1 шт. Далі слід очистити овоч і дрібно порубати його. Висипати бурякові шматочки в 3-х літрову банку. Залити охолодженим кип'ятком. Відразу додати цукор-пісок і покрити туди скибочку хліба. Шийку банки покрити чистою марлею. Залишити на 70 годин. Готовий напій пропустити через сито. Розподілити по пляшках, квас готовий.



**Бурякова ікра** також смачна і поживна, має ніжний і насичений смак. Щоб приготувати смачну ікру до зими, слід вибрати дозрілі коренеплоди. Буряк не повинен бути дуже жорстким. Найкраще, щоб коренеплід продавлювався при натисканні пальців. При виборі буряка дивіться на відсутність пошкоджень і білих кілець на зрізах коренеплоду. Використовуйте невеликі екземпляри, їх смак більш насичений. Для класичної ікри з буряка потрібно: близько 300 г середніх цибулин; 2 часникових часточки; спеції; один невеликий стакан рослинного масла; 2 ст. л. цукру і солі; бурякові коренеплоди. Промиті коренеплоди і цибулини очистити. Поділити на кілька частин кожен цибулину. Після подрібнити їх через м'ясорубку. Коли овочеві компоненти будуть однорідними, досипати приправи, влити рослинне масло і есенцію оцту. Прокип'ятити 2-3 години, безперервно перемішуючи. Результат праці закрити в простерилізовані банки.

**Гостро-солодка ікра.** Ця страва має незвичайний пряний смак. Знадобляться: м'який буряк; близько 1 кг солодкого болгарського перцю; 4 кг зрілих помідорів; 0,5 кг зелених яблук з кислінкою; 1 кг моркви середніх розмірів; 3 великі цибулини; 4 часникових часточки; висушений лавровий лист; 2 ст. л. есенції оцтової; кілька стручків пекучого перцю чилі; запашний перець-горошок; цукор і сіль за смаковими уподобаннями кулінара. Перетерти коренеплоди і морквину. Цибулини і солодкі перчики нарізати невеликими тонкими кільцями. У великій каструлі підігріти масло і кинути в неї овочі. Протушувати протягом півгодини. Подрібнити блендером томати, щоб вийшла суцільна маса. Очистити і перетерти яблука за допомогою дрібної терки. Ножом розрізати стручки чилі на маленькі скибочки, не видаляючи насіння. Змішати отриману пасту з помідорів і яблук, приєднати прянощі і влити в киплячу суміш з овочів. Почати процес гасіння. Через півгодини готовий продукт закрити в невеликі баночки зі скла, додавши в кожен трохи оцту.

**Смажена бурякова ікра.** Складові: 1,5 кг червоного коренеплоду; 0,5 кг цибулі; 0,5 кг великих морквин; 8 часникових часточок; 200 г гострого перцю в стручках; стакан рафінованої олії; 1 ст. л. солі; пакет пасти з томатів; 1 ст. л. оцту; для створення гостроти – прянощі в розумних кількостях. Всі овочі з рецепта необхідно не тушити, а обсмажувати на відкритій сковороді. З морквини і буряка зняти шкірку і потерти. Покрити цибулини, часник і гострий перець на дрібні частини. Засмажити в рафінованій соняшниковій олії отримані компоненти. Кинути в сковороду моркву і прожарити ще деякий час. Далі додати буряк і досмажити ще 5 хвилин. Зверху викласти часникові зубчики, пасту з томатів, а також спеції, і готувати 10 хвилин, постійно помішуючи. Готову ікру законсервувати в нагріті баночки.

