

# ПАСТЕРНАК



## ЧОМУ ВАРТО ВИРОЩУВАТИ ТА СПОЖИВАТИ ПАСТЕРНАК

**Пастернак** – овочева і кормова рослина, про яку ще років 30 тому дехто й не чув у нашій країні.

Пастернак культивують уже понад 2 тисяч років. В часи існування Римської імперії страви, приготовані з його використанням, могли дозволити собі тільки представники знатних верств суспільства.

У Київській Русі пастернак був одним із основних продуктів харчування тогочасного люду. У часи Середньовіччя англійські кондитери робили з коренів пастернаку цукерки.



### Широко визнані лікувально-дієтичні властивості пастернаку.

Коренеплоди пастернаку багаті вуглеводами, мінеральними солями, а також вітамінами, ефірними оліями, рослинним білком, клітковиною, крохмалем і пектином.

Насіння пастернаку містить глікозиди, фурукумарини і кумарини. Специфічний аромат рослини зумовлений наявністю ефірних олій.

**Пастернак** – цінна кормова рослина для тварин та птиці. При згодовуванні його коровам значно підвищується якість молока та м'яса.

Рослина – добрий медонос.

Серед культурних видів найбільш поширеним є пастернак посівний, що в дикому вигляді росте на території Кавказу, Туреччини та Європи.

**Урожайність:** 40-60 т з 1 га або до 4-6 кг з 1 м<sup>2</sup>.

**Визрівання:** 80-180 днів залежно від сорту, ґрунтової відміни на ділянці, умов зволоження, підживлення та кількості світла.

**Калорійність:** 47 ккал на 100 г.

**Хімічний склад:** Калій, кальцій, марганець, магній, залізо, мідь, кремній, фосфор і сірка. Має властивість накопичувати селен. Багатий пастернак також фурукумаринами – бергаптенем, ксантотоксином і сфондіном. Пряний запах рослина має завдяки наявності в складі гептилового, гексилового і октил-бутилового ефірів масляної кислоти.

Коренеплоди пастернаку містять каротин, крохмаль, пектини, вітаміни і цукор. Харчова цінність кореня пастернаку на сто грам свіжого продукту: 9,2 г вуглеводів, 1,4 г білків, 0,5 г жирів.

## Лікувальні властивості пастернаку

Ще стародавні лікарі широко використовували цілющі властивості пастернаку як сечогінного засібу. Його вживання показано у разі набрякості, зниженні апетиту, імпотенції і статевому безсиллі, неврозах, депресії, печінкових, ниркових і шлункових коліках.

Нерідко препарати, приготовані на основі пастернаку, призначають у випадках захворювань дихальної системи як засіб, що активізує виділення мокротиння.

Рослина має властивість зміцнювати кровоносні судини, капіляри та серцевий м'яз.

Пастернак має м'яку обволікаючу дію, покращує перистальтику кишечника, діє як проносне, сприяє виведенню шлаків, токсинів і зайвої рідини, стимулює секрецію травних ферментів і виділення шлункового соку, підвищує апетит, активізує процес перетравлення їжі.

Регулярне вживання цього овоча нормалізує функції нервової системи, знімає напади кишкових колік.

**В офіційній медицині** пастернак використовують для виготовлення препаратів від вітіліго (захворювання, яке характеризується появою білих плям на шкірі), стенокардії та гніздового випадання волосся.

Пастернак корисний при запаленні жовчного міхура. Пастернак має низьку калорійність, і його можна вводити в раціон для схуднення.

Пастернак **в народній медицині** рекомендують вживати для підвищення життєвого тонуусу і стимуляції статевого потягу.

Пастернак стимулює розчинення каменів, протидіє вторинному всмоктуванню сечі в кров, сприяє виведенню піску з нирок.

Сирий корінь і відвар кореня пастернаку рекомендують вживати у разі запальних процесів органів малого таза, таких як простатит, запалення сечового міхура і жіночої статевої системи.

Після хірургічного втручання (зокрема операції з видалення каменів з нирок і сечового міхура) пастернак обов'язково треба споживати, оскільки він має виражені спазмолітичні і безболісні властивості. Пряність також посприяє відновленню сил і стимуляції кровотворення.

Ризик підхопити бактеріальну або вірусну інфекцію зменшується, якщо ви любите свіжий корінь пастернаку. Але вже якщо розігрався трахеїт, фарингіт, бронхіт, то відвар кореня пастернаку швидко вилікує кашель.

## ЯК ВИРОЩУВАТИ ПАСТЕРНАК

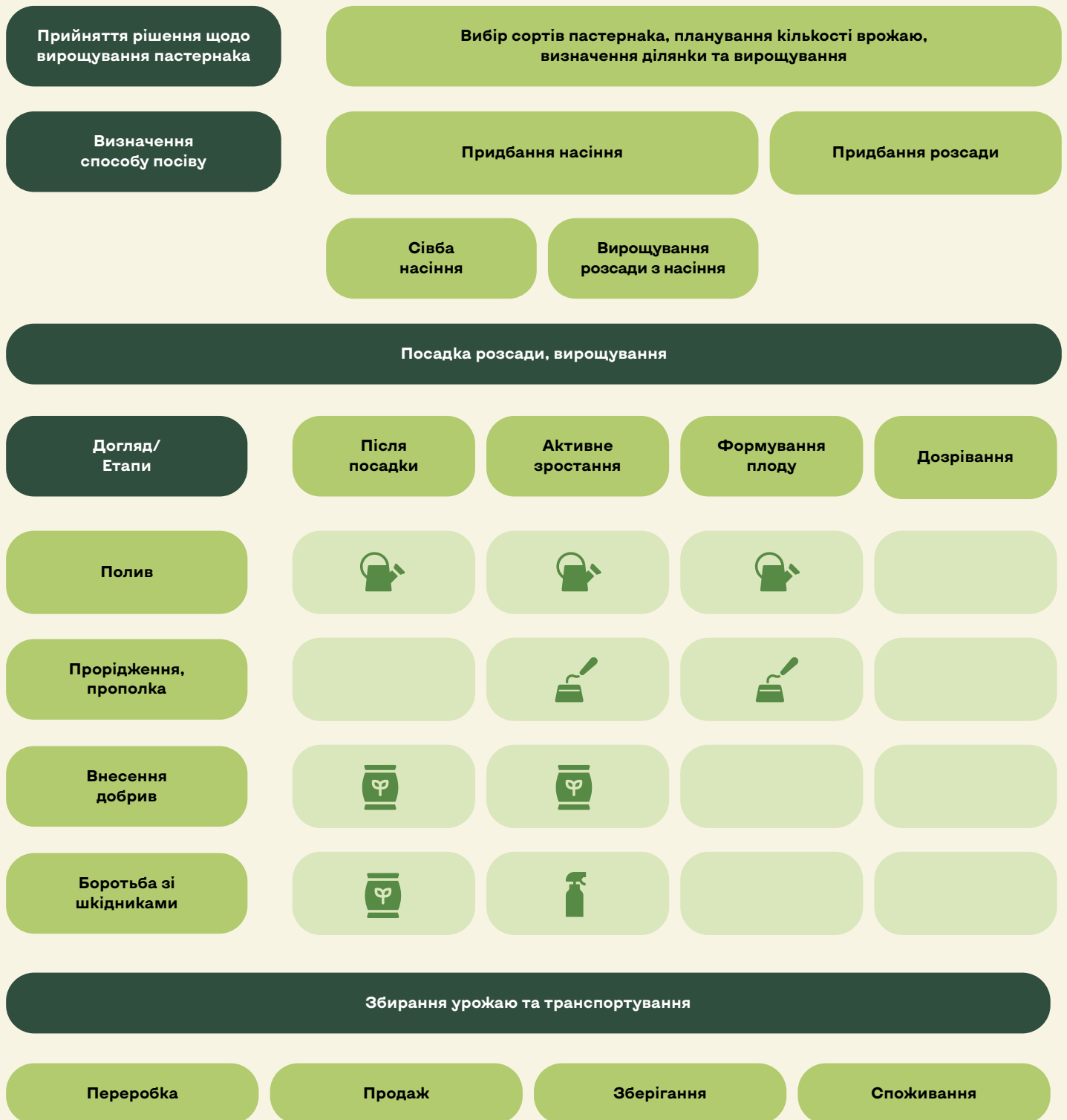
Для того, щоб оцінити скільки пастернаку потрібно для вашої сім'ї і скільки насіння потрібно для його вирощування – скористайтесь **Овочевим калькулятором** на веб-сайті «Сади Перемоги». А для того, щоб повною мірою осягнути весь процес від вирощування до подальшого використання пастернаку – скористайтесь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

Вирощування пастернаку і догляд за ним починається з посіву. Пастернак – найбільш холодостійка з коренеплідних культур, тому насіння можна було б сіяти просто в ґрунт, тільки-но він прогріється.

Через те, що насіння пастернаку проростає повільно (на 15-20 день) для прискорення появи сходів його замочують на два-три дні, 1-2 рази промивають у теплій воді і підсушують

Оскільки через високий вміст у насінні ефірних олій пастернак сходить дуже погано, краще вирощувати його розсадним способом.

Рис. 1. Пастернак: від купівлі насіння до споживання



Для пастернаку відводять ділянку, що добре освітлюється сонцем, хоча він може рости і в затінку. Найбільше пастернаку підходять вологі торф'яні, супіщані і суглинні ґрунти з нейтральною реакцією. Кислі ґрунти пастернаку протипоказані, тому їх обов'язково вапнують.

Намагайтеся не вирощувати пастернак після таких рослин: морква, петрушка, селера, власне пастернак та інші коренеплоди, оскільки у всіх них спільні хвороби й шкідники.

**Найкращими попередниками для пастернаку вважаються цибуля, капуста, буряк і картопля.**

Пастернак краще росте на **ґрунтах, підживлених заздалегідь**, тому ділянку під нього потрібно готувати з осені.

**Якщо під попередників не вносились органіки**, перекопують ділянку з перепрілим гноєм із розрахунку піввідра на м<sup>2</sup> ділянки. Навесні, перед висадкою в ґрунт розсади, ґрунт знову перекопують, розрівнюють і формують високі грядки. Для посадки пастернаку у відкритий ґрунт на грядці роблять ямки на відстані 10-12 см одна від одної в ряду і міжряддями не вужче 40 см. Глибина ямок має бути такою, щоб у неї помістився сіянець разом із торф'яним горщиком.

**Якщо ви сіяли пастернак у пластикові горщики**, полийте сіянці перед пересадкою й обережно переваліть їх із горщиків у ямки разом із земляною грудкою. Після посадки полийте грядку.

**Можливий посів пастернаку і під зиму.** Підзимовий посів пастернаку здійснюють до середини жовтня в заздалегідь (бажано з весни) підготовлений ґрунт. Оскільки насіння у пастернаку велике, його сіють по три штуки на глибину 3-4 см у ямки, розташовані на відстані 10-12 см одна від одної при ширині міжрядь 40-45 см. Підзимовий посів пастернаку кращий тим, що навесні сходи з'являються дуже дружно. Сходи, що з'явилися, проріджують і залишають у ямці найсильніший паросток, а решту вищипують.

### **Як вибрати якісне насіння пастернаку**

Під час вибору насіння потрібно пам'ятати, що час придатності насіння пастернаку 1 рік, тому його краще купувати в спеціалізованому магазині у перевірених продавців. Це гарантує також і те, що ви точно придбаєте той сорт, який бажаєте.

Посівний матеріал має бути протравленим і знезараженим, тоді він не вимагає додаткової обробки.

Мінімальна схожість насіння (здатність насіння утворювати нормально розвинуті проростки) пастернаку має складати не менше 60%.



### **Як самому виростити пастернак на насіння**

Маточники пастернаку (коренеплоди, які будуть використані наступного року на насіння) вирощуються в такий спосіб, як і коренеплоди на товарні цілі. Для попередження захворювань насінників маточники перед посадкою знезаражують. Не допускається їх підсушування та підв'ялювання.

Відбір коренеплодів пастернаку на насіння (маточників) після першого року вирощування проводиться двічі: перед закладкою на зберігання та перед висаджуванням маточників. Осінній відбір доцільно проводити одночасно з обрізуванням листків (черешки залишають завдовжки 0,5-1 см). На насінневі цілі беруть тільки здорові коренеплоди, найбільш типові і характерні для сорту за формою та забарвленням.

### **Кінцевий відбір маточників проводиться навесні безпосередньо перед висаджуванням коренеплодів.**

Підготовка ґрунту – аналогічна вирощуванню рослин I року життя. Схема посадки 70x25-30 см. З таким же міжряддям висівають насіння, якщо планують вирощувати насіння пастернаку безпересадковим способом, тобто без викопування і зберігання маточників. Посадку проводять вручну по заздалегідь нарізаним борознам або посадковими машинами. Висаджені маточники щільно обтискають ґрунтом, головка має бути злегка присипана землею, щоб запобігти їй висиханню та пошкодженню прямим сонячним промінням.

**Догляд за насінниками включає:** прикотковування (ущільнення) ґрунту після посадки, відкриття головок коренеплодів, що не відросли (коренеплід може бути присипаний ґрунтом і не відростати, тому його потрібно відкрити, тобто зняти з нього землю), прополювання, розпушування міжрядь, захист від шкідників і хвороб. Обов'язковим прийомом є підгортання рослин перед їх змиканням (до цвітіння), що сприятиме стійкості насінників до полягання від сильного вітру.

**Підживлюють насінневі рослини двічі:** перше підживлення проводять після відростання маточників азотними добривами, аміачною селітрою з розрахунку 20-25 грам на 1 м<sup>2</sup>, друге – у фазу бутонізації (до змикання рослин) фосфорно-калійними добривами, краще нітроамфоскою – 20-22 грам на 1 м<sup>2</sup>.

## Хвороби та шкідники

До найбільш поширених належать:

- **хвороби** – септоріоз, церкоспороз, чорна плямистість, біла та сіра гнилі (склеротинія і ботритис) коренеплодів, мокра бактеріальна гниль;
- **шкідники** – кмінна міль, смугастий щитник, попелиці.



**Заходи боротьби:** дотримання сівозмін, збирання рослинних решток попередника, ізоляція посівів пастернаку першого та другого року життя, знезараження посівного та посадкового матеріалу, дотримання режиму зберігання маточників, своєчасне роздільне збирання коренеплодів, недопущення їх підмерзання та травмування, точне і своєчасне виконання заходів насінництва, знищення шкідників хімічним способом – препаратами, дозволеними для використання в Україні – в оптимальні строки.

На насінницьких посівах та посадках **обов'язковим заходом є прочистки** – видові, сортові, фітопатологічні.

На маточниках (коренеплодах першого року життя) прочищення проводять по надземній частині рослин: видаляють нетипові для сорту рослини – з потужною розеткою, з нехарактерними для сорту формою та забарвленням листової пластинки та черешка, рослини, що передчасно утворили квітконос (стебла, на яких утворюються квітки).

На другому році життя до початку цвітіння видаляють насінники, що полягли, нетипово великі тощо. Перед збиранням насінників видаляють рослини пізньостиглі та маловрожайні.

**Фітопатологічні прочистки** проводять на всіх насінницьких посівах і посадках (тобто на першому та другому роках життя) систематично в міру виявлення рослин з ознаками захворювань.

**Насіння центральних зонтиків дозрівають** на 5-7 днів раніше, ніж насіння на бокових гілках насінника. У зв'язку з цим насінники збирають, у міру дозрівання, за 2-3 прийоми. Збирання розпочинають, коли центральні парасольки стануть коричневими. Перестигле насіння осипається.

**Після збирання центральних зонтиків** проводять збирання всіх насінників, після того як на рослині буде не менше половини зонтиків у біологічній стиглості. Зрізають насінники вручну (серпами, косами, ножами). Після висушування вони добре обмолочуються. Як правило, не повністю вимолочуються парасольки вищих (5-6) порядків, на яких насіння зелене. Добиватися повного вимолочування в цих випадках немає сенсу: таке насіння погіршує якість основної маси.

**Очищення насіння пастернаку** проводять на насіннеочисних машинах у великих господарствах, а у малих – вручну за допомогою повітря (можна використати вентилятор). Слід враховувати значну парусність насіння культури і під час його очищення постійно стежити за швидкістю повітряного потоку. За необхідності одне й те ж насіння очищають кілька разів.

**З однієї сотки насінників можна одержати 3-8 кг насіння. Зберігають насіння в полотняних мішках або коробочках в сухому місці.**

### **Як самому виростити розсаду пастернаку**

**Перед посівом велике насіння пастернаку має пройти спеціальну обробку:** спочатку його замочують на добу в теплій воді, яку міняють, щойно вона охолоне, потім посівний матеріал обробляють стимулятором росту – «Гетероауксином», «Епіном» або «Цирконом» – і тільки після цього сіють у торф'яні горщики, наповнені ґрунтосумішшю на основі торфу.

Субстрат (ґрунтосуміш) можна придбати у крамниці або скласти самому з городньої землі, торфу, піску та перліту – головне, щоб він був легким і пористим.

Перед посівом субстрат необхідно просіяти й пропарити в духовці або пролити окропом для знезараження.

Горщики заповнюють вологим субстратом, ущільнюють його так, щоб він був нижче краю посудини не менше ніж на сантиметр, розкладають у кожен горщик по поверхні по 2-3 насінини пастернаку і присипають їх зверху тонким шаром субстрату, після чого горщечки складають на піддон і накривають плівкою.



**В очікуванні сходів щодня на 7-10 хвилин піднімайте плівку, якою накриті посіви, для провітрювання.**

Насіння пастернаку, через наявність у ньому ефірних олій сходить погано, тому перших паростків доведеться чекати не менше двох тижнів. Щойно вони з'являться, плівку можна буде прибрати, а горщики перемістити ближче до світла.

Вирощування розсади пастернаку вимагає довгого світлового дня – для нормального розвитку сіянців день пастернаку має тривати щонайменше 14 годин, тому за потреби будьте готові організувати розсаді додаткове підсвічування.

**Полив сіянців** здійснюється в міру висихання верхнього шару ґрунту в горщиках. Постарайтеся не перезволожити рослини, інакше вони від застою вологи в корінні можуть захворіти і навіть загинути.

Коренеплідні рослини погано переносять пікірування, саме тому їх і сіють не в загальні ящики, а в окремий посуд.

**Коли у сходів утвориться по першій парі справжніх листків**, потрібно вибрати для подальшого зростання найсильніший із них у кожному горщику, а інші відщипнути над поверхнею субстрату, щоб висмикуванням не травмувати корінь сильного сіянця.

Днів за 10 до висадки розсади у відкритий ґрунт її **для загартування** починають щодня виставляти на деякий час на вулицю, поступово збільшуючи тривалість перебування сіянців на свіжому повітрі.

**Посадка пастернаку у відкритий ґрунт здійснюється в кінці квітня, коли сіянцям виповниться 28-30 днів. У цей час, як правило, поворотні заморозки вже позаду і ґрунт достатньо прогрівся.**



# ЩО ВАРТО І ЩО НЕ СЛІД САДИТИ ПОРУЧ З ПАСТЕРНАКОМ

**Пастернак добре висаджувати поблизу:**

- гороху,
- кущової квасолі,
- перцю,
- помідорів,
- салату,
- розмарину,
- шавлії.

**Не слід розміщувати поблизу пастернаку:**

- моркву,
- селеру,
- кріп,
- фенхель.

Хоча може здатися, що морква і пастернак повинні рости разом, вони насправді вразливі до подібних хвороб та шкідників. Вирощуючи їх один біля одного, ви піддаєте обох ризику ураження чимось на кшталт морквяної мухи.

**Деякі овочі допоможуть захистити ваш пастернак від шкідників.** Цибуля та часник відлякують попелицю, мурах та жуків-блїх. Пастернак схильний до ураження кореневими опаришами, що знищують ваш урожай. У цьому випадку можуть допомогти цибуля та редис. Також варто садити пастернак поряд з полином.

**Якщо ви хочете поборотися зі шкідниками в саду біологічними методами,** то вам слід садити там пастернак, особливо на насінницькі цілі: квіти цих рослин приваблюють хижих комах, що харчуються шкідниками, захищаючи тим самим плодові дерева. Корінь пастернаку також виділяє речовину, токсичну для червоного павутинного кліща, плодових мушок та горохової попелиці. Фруктові дерева та пастернак – чудові супутники.

## ЯК ПРАВИЛЬНО ДОГЛЯДАТИ ЗА ПАСТЕРНАКОМ

**Догляд за посівами пастернаку включає:** прополювання бур'янів у рядках (якщо площі значні, то застосовується гербіцид, через 4-5 днів після сівби для знищення бур'янів вносять «Гезагард» із нормою витрати препарату 3-5 кг/га), розпушування міжрядь, формування густоти, підживлення.

**Посіви проріджують двічі:** перший раз, коли у рослин з'явиться 2-3 справжні листки, другий – після появи 5-6 листків. Перше проріджування потрібно проводити обов'язково, особливо при сильному загущенні. Після першого проріджування рослини залишають на відстані 4-5 см, після другого – 8-10 см.

**За необхідності посіви пастернаку підживлюють один-два рази.** Якщо одночасно з сівбою не вносилися фосфорні добрива і рослини виявляють ознаки голодування, то після проривання



сходів проводять перше підживлення, вносячи сірчано-кислий амоній – 10 г/м<sup>2</sup>, калійну сіль – 5-7 г/м<sup>2</sup>, амофос – 4-5 г/м<sup>2</sup>. Друге підживлення, але лише фосфорно-калійними добривами, вносять через 20-30 днів на початку інтенсивного наростання маси коренеплодів.

Дотик плодів або листя пастернака до вологої шкіри може призвести до опіків. Крім того, людям зі світлою і чутливою шкірою необхідно бути акуратними з цією рослиною, оскільки вона підвищує чутливість шкіри до сонячних променів.

## ЯК ЗІБРАТИ УРОЖАЙ ПАСТЕРНАКУ

Збирання коренеплодів пастернаку проводять пізно восени, наприкінці першої – на початку другої декади жовтня, до настання стійких морозів, або рано весною. Пастернак можна залишати у ґрунті до самої зими – від низької температури пастернак робиться тільки смачнішим.



Навесні коренеплоди, що перезимували, збирають до початку відростання листків, інакше вони швидко утворюють квітконоси і якість продукції значно погіршується.

Перед збиранням коренеплоди підкопують вилами, лопатами, бурякокопачами, намагаючись їх не пошкодити (на великих площах збирають бурякозбиральними комбайнами).

Перед закладкою на зберігання, коренеплоди підсушують, відрізають листки від головок, не пошкоджуючи їх.

## ЯК ЗБЕРІГАТИ ПАСТЕРНАК

Зберігають пастернак – в ящиках із піском за температури 0-2 °С і вологості повітря 80-85%.

Пастернак також досить добре зберігається у сховищах або підвалах з піском або у поліетиленових мішках. А ще традиційно – насипом у контейнерах.

Якщо не дотримуватися умов зберігання, коренеплоди стають м'якими. Тому в теплих регіонах, де не буває морозних зим, їх краще взагалі не викопувати – вони чудово зимують у ґрунті.

На довготривале зберігання закладають лише непошкоджені коренеплоди.

## ЯК ВИКОРИСТОВУВАТИ ПАСТЕРНАК

**Пастернак можна засушувати, солити або заморожувати і, звичайно, вживати у свіжому вигляді.**

Застосовують пастернак як **приправу (спецію)** для виробництва консервів, в солінні і маринованні. Особливо добре пастернак поєднується з огірками та помідорами, поліпшуючи смак консервованих овочів.

Листя пастернаку є пряною приправою, яка доповнить страви з риби, м'яса та овочів. А свіжу зелень часто додають у салати.

**Свіжим або сушеним його додають в супи або салати. З молодих коренеплодів готують пюре, тушкують з овочами, запікають, консервують і роблять соуси.**



**Гарнір з пастернаку.** Якщо ви хочете знати, як приготувати пастернак на гарнір до котлет або сосисок, то скористайтеся наступним рецептом: пастернак – 800 г, вершкове масло – 2 ст. л., яйце – 1 шт., борошно – 1 ст. л., бульйон (вода) – 2 склянки. Очистіть пастернак і наріжте тонкими скибочками. Відваріть до м'якості. Розтопіть на сковороді вершкове масло. Додайте збите яйце. Додайте борошно і ретельно перемішайте, щоб не утворилися грудочки. Повільно влийте бульйон (або воду), доведіть до кипіння. Протріть суміш через сито. Викладете відварений пастернак на страву і полийте соусом.

**Пастернак зі сметаною.** Під час готування потрібні і коренеплоди, і листя росилини: пастернак (корінь з листям) – 4 шт., топлене масло – 1 ст. л., борошно – 1 ст. л., сметана 10% – 3 склянки. Очистіть коріння пастернаку і наріжте кружечками. Додайте в топлене масло борошно і ретельно перемішайте. Залийте сумішшю пастернак, перемішайте і смажте на повільному вогні 3 хвилини постійно помішуючи. Зніміть з вогню, перекладіть у форму для запікання, посипте листям пастернака, залийте сметаною. Поставте томитись в духовку на півгодини при 180 °C.

**Запіканка з пастернаку.** Якщо хочете приготувати з пастернаку страви для легкої вечері, то виберіть смачну запіканку за наступним рецептом: пастернак – 4 шт., цибуля ріпчаста – 1 шт., морква – 2 шт., часник – 2 зубчики; зелень петрушки подрібнена – 2 ст. л., томат – 2 шт., яйце – 3 шт., молоко – 1,5 склянки, бринза – 2 склянки, вершкове масло – 10 ст. л., сіль і чорний мелений перець за смаком. Очистіть пастернак і наріжте шматочками та обсмажте його в 4 ст. л. вершкового масла. У 4 ст. л. олії обсмажте окремо крупно натерту моркву і дрібно нарізану цибулю. Коли морква стане м'якою, додайте подрібнені часник, зелень петрушки, сіль і перець. У форму для запікання викладіть шарами: пастернак, морква з цибулею, бринзу, порізані кружальцями помідори. Зверху полийте 2 ст. л. олії. Закрийте форму фольгою і запікайте в духовці при 180 °C 15 хвилин. Дістаньте форму, зніміть фольгу, залийте запіканку збитими з молоком яйцями. Запікайте в духовці без фольги ще 5-10 хвилин.

**Пастернак сушений в духовці.** Ретельно вимийте пастернак і очистіть. Поріжте кільцями товщиною 1-2 мм. Просушіть на паперовій серветці. Викладіть на деко. Поставте в духовку при 60 градусах деко, залишивши дверцята відкритими, для приготування знадобиться 2-3 години. Кожні 20-30 хвилин перемішуйте пастернак. Сухий пастернак перекладіть в банку і щільно закрийте кришкою. Зберігайте в темній шафі за кімнатної температури.

**Пастернак солоний.** Простий рецепт: пастернак – 1 кг, сіль – 250 г, рослинна олія – 250 г. Ретельно очистіть коренеплід, поріжте соломкою, підсушіть на серветці. Перемішайте з сіллю і перекладіть в скляну банку. Через марлю влийте рослинну олію. Рівень олії повинен на 15-20 мм перевищити висоту покладеного пастернака. Герметично закрийте банку. Зберігайте солоний пастернак в темному прохолодному місці

**Чай із заспокійливим ефектом.** Подрібнені і висушені стебла рослини змішують з липою та медом, додавши до суміші літр окропу. Рекомендують готувати свіжий чай щодня, хоча корисні властивості він здатний зберігати протягом 3 днів.



**Настій.** Для приготування настою можна використовувати наступний рецепт. Один великий коренеплід подрібнюють і утрамбовують, щоб почалося виділення соку, потім заливають 500 мл горілки. Настоянка до вживання має зберігатися місяць в посуді з темного скла в прохолодному місці. Періодично її необхідно струшувати.