|  |  |
| --- | --- |
|  | Аврора F1. Выращивается как для салатов, так и для засолки. Для открытого грунта и для выращивания под пленкой. Листы среднего размера. Слаборебристые плоды массой до 110г. Ценится за дружное плодоношение. |
|  | **Красно солнышко F1**. Для открытого грунта и для выращивания под пленкой. Салатный. Вкусные слаборебристые красные помидоры. Вес до 120г. |
|  | **Маленький принц**. Даёт стабильный урожай. Вкусовые качества хорошие. Гладкие и круглые плоды. |
|  | **Адмирал F1**. Выращивается как для салатов, так и для засолки. Сильнорослое, индетерминантное растение. Хорошие вкусовые качества, дружное плодоношение. Устойчив ко многим заболеваниям. Слаборебристые красные помидоры. |
|  | **Московская грушовка**. Плоды вытянутые, напоминают перчинки. Очень красивые товарные овощи |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | | | **Посадка и рост сорт помидоры – сорт «Ляна»** | | | | **Дата наблю дений** | | | **Рисунок наблюдений** | | | **уход** | | |
| **1** | | |  | | | | **Семена помидоры** | | |  | | | **Посадка , полив, подкормка** | | |
| **2** | | |  | | | | **Посев и выращивание**  **.** | | |  | | | **Полив, подкормка** | | |
| **3** | | |  | | | | **Пекирование** | | |  | | | **Подготовка грунта** | | |
| **4** | | | |  | | | | **Посадка рассады** | | |  | | | **Посадка, полив** | | |
| **5** | | | |  | | | | **Рост рассады** | | |  | | | **Прополка, полив** | | |
| **6** | | | |  | | | | **Появление усиков** | | |  | | | **Прополка , полив** | | |
| **7** | | | |  | | | | **Наблюдение за цветением**  **5 июня 2013 года** | | |  | | | **Рыхление полив** | | |
| **8** | | | |  | | | | **Рост помидор** | | |  | **Прополка сорняков** | | |
| **9** | | | |  | | | | **Помидора поспевает** | | |  | **Полив** | | |
| **10** | | | |  | | | | **Помидора поспела** | | |  | **Сбор урожая** | | |
| **11** | | | |  | | | | **Собрали урожай** | | |  | **Сделаем салат** | | |
|  | | | |  | | | | | | | | |

# Чем полезны помидоры ?

|  |
| --- |
|  |

|  |
| --- |
| Овощ, о котором сегодня пойдет речь является уникальным в своем роде.  Помидор является основой многих блюд, сочетая в себе непревзойденные вкусовые качества и огромную пользу для здоровья. Он весьма полезен при заболеваниях сердца, благодаря высокому содержанию калия.  Помидор прекрасное растение, чьи плоды снискали огромную популярность в нашей стране, ведь какой ужин в российской семье в летнее время проходит без салата с помидорами, например [салата с сыром и помидорами](http://edazdorov.ru/diet-recept/diet-salat/68-salat-sir-tomat.html)?  А ведь для такой популярности есть основания.  Помидор известен, прежде всего, благодаря своим уникальным вкусовым качествам, при этом, на то, **чем полезен помидор**, мало кто обращает внимание. Так **какими же полезными свойствами обладает помидор?** Полезные свойства помидора ● Помидор содержит большое количество витаминов, макро и микроэлементов.  ● В помидоре содержится сильный антиоксидант - ликопин, которые оберегает наш организм от заболеваний сердечнососудистой системы и онкологии.  ● Помидоры прекрасный источник органических кислот, таких как лимонная кислота, яблочная или винная, а также ряд других.  ● Употребление помидоров способно улучшать настроение и бороться со стрессами и депрессией, данный эффект обусловлен содержанием в помидорах серотина.  **Полезные свойства помидоров** не ограничиваются только вышесказанным, кроме несомненной пользы для здоровья, помидор активно используется в косметологии. Маска из помидора является прекрасным средством для сохранения молодости и красоты вашего лица.  Помидор является необычной полезным овощем, его регулярное употребление послужит прекрасной профилактикой возникновения и развития практически всех заболеваний, а, в том случае, если заболевание уже имеется, помидор поможет с ним справиться.  Употребляйте помидоры и будьте здоровы! |

|  |  |
| --- | --- |
| Помидоры, фаршированные рисом и грибами | Помидоры «в шубе» |
| [Яичница с перцем и помидорами](http://vkysnjatinka.com/news/jaichnica_s_pomidorami/2011-06-20-348) | [Домашний томатный сок](http://vkysnjatinka.com/news/recept_tomatnogo_soka/2011-08-30-424) |
| [Консервированные помидоры с перцем](http://vkysnjatinka.com/news/pomidory_s_bolgarskim_percem/2011-08-10-395) | [Бутерброды](http://vkysnjatinka.com/news/iranskij_salat_s_pomidorami/2010-09-28-94) «Божья коровка» |
| [«Мухоморчик»](http://vkysnjatinka.com/news/mukhomorchik/2010-06-24-10) | [Салат](http://vkysnjatinka.com/news/iranskij_salat_s_pomidorami/2010-09-28-94) из помидор |