



# SNAP-Ed

[wasnap-ed.org/live-well](http://wasnap-ed.org/live-well)

# Посадка - компаньон

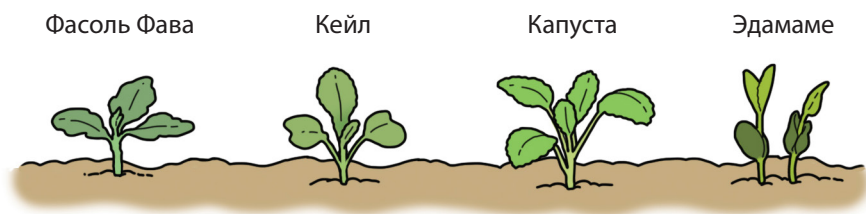
## Или как увеличить урожайность

**Посадите разные культуры рядом (посадка-компаньон), так вы получите регулярный урожай, увеличите пространство для посадки и поддержите здоровье растений.**

### Примеры растений - компаньонов\*

Растение	Компаньоны	Пояснение
Кустовая и вьющаяся фасоль	Кукуруза	Фасоль может расти в тени кукурузы, что особенно хорошо жарким летом. Кроме того, их корни находятся на разной глубине. Таким образом, фасоль и кукуруза не конкурируют за воду и питательные вещества. Стебель кукурузы также может служить «опорой» для фасоли, тем самым сэкономив место в саду.
Семейство капустных (Brassica): брокколи, брюссельская и кочанная и листовая капуста, кольраби, брюква, репа.	Бобовые (например эдамаме или фава)	Бобовые могут обеспечить почву азотом. Растение нужно будет оставить в почве, чтобы корни разложились и азот высвободился из корневых клубеньков.
Морковь	Помидоры	Морковь не любит высоких температур. Посадка возле помидоров обеспечит ей необходимую тень и прохладу.
Огурцы	Кукуруза	Используйте стебли кукурузы в качестве натуральной решетки для некрупных сортов огурцов. Это поможет увеличить полезное пространство в вашем саду.
	Кустовая и вьющаяся фасоль	Бобовые могут обеспечить почву азотом. Растение нужно будет оставить в почве, чтобы корни разложились и азот высвободился из корневых клубеньков.
Салат латтук	Помидоры	Салат лучше всего растет в прохладном климате. К середине лета ему потребуется дополнительная тень, иначе он разрастется и зацветет. Посадите салат за высокими растениями, такими как кукуруза или помидоры, чтобы защитить его от солнца.
Помидоры	Морковь	Корни моркови помогают разрыхлить почву вокруг корней помидоров для лучшего притока воды и воздуха.
	Бasilik	Бasilik и помидоры хорошо сочетаются не только на тарелке, но и на грядке.

*\* Многие обладатели сада используют других компаньонов. Один из наиболее распространенных способов - выращивать цветы и травы с насыщенным ароматом (мята, укроп, базилик, бархатцы и другие) рядом с овощами, чтобы отпугнуть нежелательных насекомых и вредителей. На данный момент у нас недостаточно исследований на эту тему. Если вы хотите попробовать, расскажите нам о своем опыте (электронная почта: [food.hero@oregonstate.edu](mailto:food.hero@oregonstate.edu))!*



Программа Basic Food может помочь обеспечить здоровый рацион питания в соответствии с Диетическими рекомендациями для жителей США. Этот материал финансировался программой дополнительной помощи в обеспечении продуктами питания (SNAP). Программа SNAP предоставляет помощь в питании людям с низким доходом. Это может помочь вам в покупке полезных продуктов для лучшего питания. Чтобы узнать больше, посетите <http://foodhelp.wa.gov> или позвоните в программу Basic Food Program по телефону 1-877-501-2233. SNAP-Ed запрещает дискриминацию по признаку расы, цвета кожи, национального происхождения, пола, возраста, религиозных убеждений, политических убеждений, или инвалидности. Данное учреждение обеспечивает равенство возможностей.