



SNAP-Ed

wasnap-ed.org/live-well

Выращиваем в Вашингтоне

Кустовая и вьющаяся фасоль

Советы садоводу

- 1 Кустовая и вьющаяся фасоль принадлежат к семейству восковой фасоли, которую несложно выращивать, поэтому они идеально подходят для начинающих садоводов. Разница между ними заключается в том, что для выращивания вьющейся фасоли нужна опора.
- 2 Сажайте семена в землю на 1 дюйм в глубину. Семена лучше всего сажать сразу в грядку.
- 3 Расстояние между кустами должно быть от 6 до 12 дюймов. Вьющейся фасоли понадобится 4 дюйма и решетка/сетка для опоры.



Сезон и место



- ✿ Сажайте кустовую фасоль в солнечном месте. Она будет расти и в слегка затененном месте, но даст меньше урожая.
- ✿ Поливайте фасоль по утрам.

Выращивание в контейнере

- ✿ Используйте контейнер объемом не менее 5 галлонов. Чем больше контейнер, тем лучше будет расти, а также в нем легче поддерживать оптимальный уровень увлажненности почвы.
- ✿ Для лучшего результата прорастите семена перед посадкой. В каждый контейнер сажайте по одному пророщенному семени или саженцу.
- ✿ Убедитесь, что контейнеры имеют небольшие отверстия у дна для дренажа, иначе корневая система перенасытится водой и растение испортится.

Основные вредители и болезни

Мексиканский бобовый жук и тля – это наиболее часто встречающиеся вредители. Чтобы предотвратить болезни растения – избегайте намокания листьев.

Календарь выращивания фасоли для штата Вашингтон

Посадка



Пересаживание



Сбор урожая



ЯНВ ФЕВ МАРТ АПР МАЙ ИЮН ИЮЛ АВГ СЕН ОКТ НОЯ ДЕК ЯНВ

Адаптировано из публикации WSU Extension EM057E.

Сорта, рекомендованные к выращиванию

Кустовые: Tendercrop, Slenderette, Oregon Trail, Jade

Вьющиеся: Blue Lake, Romano, Kentucky Wonder



Правила сбора урожая

- ✿ Фасоль можно собирать, когда она будет примерно толщиной с карандаш, а стручки еще не наполнятся.
- ✿ Возьмите растение одной рукой, а другой потяните стручок.
- ✿ Собирайте фасоль часто, чтобы дать возможность вырасти следующему урожаю. Будьте внимательны, не пропустите стручки, спрятанные в листьях.

Хранение и приготовление

- ✿ Храните стручковую фасоль в пластиковом пакете в холодильнике 7 – 10 дней.
- ✿ Фасоль можно есть сырой, приготовленной на пару, вареной, запеченной, жареной или использовать в супах и салатах.



Стручковая фасоль в медово-горчичном соусе

Время подготовки: 10 минут

Время приготовления: 10 минут

Порций: 6

Ингредиенты:

- 1 столовая ложка **горчицы**
- 3 столовые ложки **меда** или **коричневого сахара**
- 3 столовые ложки **уксуса** (любого)
- 4 мерные чашки **стручковой фасоли** (свежеприготовленная, размороженная или консервированная без жидкости)

Приготовление:

1. Вымойте руки с водой и мылом.
2. Разогрейте сковороду среднего размера на огне ниже среднего. Добавьте горчицу, мед и уксус, хорошо перемешайте. Готовьте до закипания и загустения соуса примерно 10 минут.
3. Добавьте стручковую фасоль и перемешайте еще раз. Готовьте пока фасоль не разогреется. Подавайте теплой.
4. Остатки уберите в холодильник в течение 2 часов.



Совет:

- ✿ Мед не рекомендован детям младше 1 года.