



# SNAP-Ed

wasnap-ed.org/live-well

## Выращиваем в Вашингтоне

# Кинза



## Советы садоводу

- 1 Выращивать кинзу легко, и она быстро растет. Кинза идеально подойдет для начинающих садоводов.
- 2 Кинзу можно выращивать из семян или рассады. При пересаживании имейте в виду, что у кинзы стержневая корневая система (основной корень растет вниз и от него отрастают дополнительные корешки).
- 3 Сажайте семена каждые 2-4 недели начиная с поздней весны и до поздней осени, тогда у вас всегда будет свежая кинза.
- 4 В конце жизненного цикла кинза производит меньше листьев и начинает цвести. Цветы в последствии превращаются в семена. Кинза зацветет быстрее при температуре более 80 °F. Сажайте кинзу в прохладном месте, чтобы замедлить цветение.
- 5 Цветы кинзы привлекают насекомых, полезных для многих садовых растений. Семена кинзы называются кориандром.



### Время и место



✿ Сажайте кинзу в солнечном месте весной и осенью, и в частично затененном месте летом.

### Выращивание в контейнере

- ✿ У кинзы недлинные корни, поэтому ее можно сажать в неглубокий контейнер.
- ✿ Регулярно поливайте кинзу, не допускайте пересыхания почвы.

**Семена кинзы (кориандра) можно использовать для выращивания новых растений или как приправу для различных блюд.**



✿ Собирайте семена когда большинство из них стало коричневого цвета. Отрежьте их от растения со стеблем в несколько дюймов, сложите в бумажный пакет и храните в сухом прохладном месте до полного высыхания. Затем встряхните пакет, переложите семена в промаркированный контейнер и храните в сухом прохладном месте. Семена можно хранить 3-4 года. Для приготовления блюд кориандр лучше всего поджарить или перемолоть непосредственно перед использованием. Для измельчения можно использовать: кофемолку, ступку и пестик или сложить их в пакет и раскатать скалкой.

## Календарь выращивания кинзы 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

Эти сорта хорошо растут и не склонны к быстрому цветению.

**Marino:** дает хороший урожай

**Santo:** темно-зеленого цвета с нотками цитруса во вкусе



## Правила сбора урожая

✿ Срывайте или срезайте листья по отдельности или растение целиком. Кинза начинает цвести довольно быстро, поэтому проверяйте ее ежедневно и срезайте растения выше 6 дюймов.

## Хранение и приготовление

✿ Свежую кинзу храните в холодильнике в стакане водой, как цветы. Сверху накройте пластиковым пакетом.

✿ Мойте кинзу непосредственно перед использованием в глубокой тарелке с водой; меняйте воду и промывайте кинзу пока вода не будет чистой.

✿ Кинзу можно заморозить и использовать для приготовления блюд в течение одного года. Удалите листья со стебля (кинза должна быть промытой и высушенной), разложите их на подносе и заморозьте. Затем уберите кинзу в промаркированный (укажите название и дату) контейнер.



## Ковбойский салат

**Время приготовления:** 20 минут

**Порций** 15

### Ингредиенты:

2 банки (15 унций) **фасоли**

1 ½ мерной чашки **кукурузы** (консервированной, замороженной или свежей)

1 пучок **кинзы**

1 пучок **зеленого лука** (примерно 5 стеблей)

3 средних **помидора**

1 авокадо (по желанию)

2 столовые ложки **растительного масла**

3 столовые ложки **уксуса** или **сока лайма**

По ½ чайной ложки **соли** и **перца**

### Приготовление:

1. Вымойте руки с водой и мылом.
2. Слейте жидкость и промойте фасоль и кукурузу.
3. Мелко нарежьте кинзу и зеленый лук.
4. Нарежьте помидоры и авокадо.
5. В большой миске смешайте все овощи.
6. В небольшой миске смешайте растительное масло, уксус, соль и перец.
7. Полейте овощи заправкой и перемешайте.
8. Остатки уберите в холодильник в течение 2 часов.

