



SNAP-Ed

wasnap-ed.org/live-well



Выращиваем в Вашингтоне

Кабачки и цуккини

Советы садоводу

- 1 Кабачки бывают разных форм и цветов: зеленый цуккини, желтый крукнек и патиссон – это всего лишь некоторые из многочисленных разновидностей!
- 2 Эта теплолюбивая культура лучше всего растет в почве прогретой до 70°F. Не спешите высаживать ее весной, рассаде нужно 40-50 дней чтобы «созреть».
- 3 Растениям требуется регулярный обильный полив. Почва должна быть влажной на 4 дюйма в глубину, но не сырой. Недостаточно обильный полив может привести к укорачиванию корней.
- 4 Чтобы избежать появления мучнистой росы, поливайте землю у стебля. Не поливайте листья.
- 5 Посадите 2 или 3 куста растения, так они произведут достаточное для опыления количество цветов.

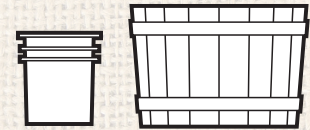


Сезон и место

☀️ Лето

Выращивание в контейнере

- ☀️ Большинству сортов кабачка требуется много света, однако некоторые сорта можно выращивать в больших контейнерах (см. сорта, рекомендованные к выращиванию).
- ☀️ Вокруг каждого куста должно быть примерно 12 дюймов свободного пространства.
- ☀️ Убедитесь, что контейнеры имеют небольшие отверстия у дна для дренажа, в противном случае это может привести к загниванию корней.



Основные вредители и болезни

Мучнистая роса, огуречные жуки



Календарь выращивания кабачков для штата Вашингтон

Посадка



Пересаживание



Сбор урожая



Адаптировано из публикации WSU Extension EM057E.

Сорта, рекомендованные к выращиванию

Желтый Сквош

Early Prolific
Straightneck
Fancycrook†
Gentry
Goldbar†
Multipik
Superset
Sunray
Yellow Crookneck

Патиссон

Sunburst†

† Эти сорта можно выращивать в больших контейнерах

Зеленый Цуккини

Ambassador
Aristocrat
Cashflow
Elite
Floridor (round)
Geode (round)
Noche
Ravent†
Seneca
Tigriss

Желтый Цуккини

Butterstick
Gold Rush



Правила сбора урожая

- ✿ Лучше всего собирать кабачки, когда их кожица еще нежная (нежесткая) и гладкая (небугристая).
- ✿ Осторожно возьмите кабачок за нижнюю часть, ту, что дальше от стебля, немного приподнимите и скрутите.
- ✿ Собирайте урожай часто, чтобы дать возможность вырасти новым плодам.
- ✿ Если вы пропустили плод, и он вырос слишком большим, удалите его, чтобы растение отдавало свои питательные вещества новым плодам.

Хранение и приготовление

- ✿ Натертую мякоть больших кабачков можно добавлять в выпечку, предварительно очистив ее от семян. Также нарезанный кабачок можно добавлять в супы.



Хумус и кабачок

Время подготовки: 10 минут

Порций: 10

Ингредиенты:

1 мерная чашка приготовленного **нута** без жидкости
2 столовые ложки **лимонного сока**
2 чайные ложки растительного масла
1/2 мерной чашки нежирного **йогурта** без добавок
1 зубчик **чеснока** или 1/8 чайной ложки **чесночного порошка**
1/4 чайной ложки **черного перца**
1/2 чайной ложки молотого **кумина** / **тмина**
2 **кабачка** (крукнек, цуккини и т.д.), нарезанные палочками

Приготовление:

1. Поместите все ингредиенты, кроме кабачка, в чашу блендера.
2. Взбивайте до желаемой консистенции (чем дольше, тем мягче будет текстура).
3. Если хумус слишком густой, добавьте 2 столовые ложки воды.
4. Остатки уберите в холодильник в течение 2 часов.

Советы:

- ✿ Многие сорта кабачков хорошо сочетаются с хумусом.
- ✿ В хумус можно добавить молотый чили, нарезанную кинзу, или петрушку, острый соус.

