



# SNAP-Ed

wasnap-ed.org/live-well



## Выращиваем в Вашингтоне Яровой чеснок



### Как выращивать яровой (весенний) чеснок

1. Начните посадку в апреле или начале мая.
2. Заполните банку водой до самого верха. (Смотрите фото №1.) Поместите целую головку чеснока (с кожурой) корнями вниз на верхний край банки так, чтобы дно чеснока касалось воды. Если вы хотите прорастить только один зубчик, поместите его нижнюю часть в неглубокую чашку с водой.
3. Поставьте банку или чашку возле окна. Корни будут расти вниз (белые), а листья прорастут вверх (зеленые). Как только зубчик подрастет более чем на 1-2 дюйма, он готов к посадке. Это занимает от 1 до 7 или более дней в зависимости от того, насколько свежий чеснок. (Смотрите фото № 2.) Держите непосаженный проросший чеснок в воде или используйте его для приготовления блюд.
4. Убедитесь, что вы сажаете зубчик так, чтобы корни имели достаточно место для роста вниз к воде и питательным веществам, а листья могли расти к солнцу. Посадите проросшие зубчики на расстоянии 4-6 дюймов друг от друга. Если заморозки прошли, можно посадить зубчики в грядку. Если вы сажаете чеснок в горшок, убедитесь, что его глубина не менее 12 дюймов и он имеет отверстия для дренажа.
5. Каждый день растению потребуется от шести до восьми часов солнечного света. Поливайте почву так, чтобы она была равномерно влажной, но не мокрой, особенно в течение первых нескольких месяцев.
6. Обрежьте стрелки (черешки). (Смотрите фото №3.) Это позволит растению вырастить большую луковицу. Стрелки можно есть! Используйте их так же, как и чеснок — у них более мягкий вкус.
7. Поливайте чеснок реже за 2-4 недели до сбора урожая. Для лучшего качества прекратите поливать растения, когда нижние листья станут желтыми или коричневыми.
8. Собирайте яровой чеснок в конце июля или в августе, когда верхние побеги становятся коричневыми, или раньше, если вам нужна съедобная зелень и мягкий вкус. (Смотрите фото №4.)

### Что вам понадобится

- ✿ Чеснок – один зубчик или головка. Чеснок, выращенный в вашем районе или в похожем климате, будет расти лучше, но можно попробовать любой чеснок! Свежий чеснок прорастет быстрее.
- ✿ Небольшая чашка или баночка. Повторно используйте вымытую банку из-под соуса.
- ✿ Вода
- ✿ Грунт

### О яровом чесноке

- ✿ У чеснока, посаженного весной, меньше времени для роста, чем у чеснока, посаженного осенью, поэтому «весенний чеснок» будет меньше, мягче и слаще и у него будет только один большой зубчик. Собирайте урожай в конце июля, в августе, или раньше - для более мягкого вкуса со съедобной зеленью.
- ✿ В отличие от чеснока, посаженного осенью, яровой чеснок не образует луковицу. Проращивание чеснока в помещении ранней весной дает ему больше времени для роста. Чем больше времени чеснок будет расти, тем крупнее будет зубчик.

Рецепты с  
чесноком на  
FoodHero.org



### Наши спонсоры



### Посмотрите это видео:

<https://www.foodhero.org/stay-home-gardening-spring-garlic>

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.