



# SNAP-Ed

wasnap-ed.org/live-well

## Выращиваем в Вашингтоне

# Морковь



## Советы садоводу

- 1 Морковь лучше всего растет в рыхлой, хорошо дренированной почве или на высоких грядках. Семена лучше всего сажать на глубину от ¼ до ½ дюйма. Морковь плохо переносит пересадку.
- 2 При посадке покройте семена рыхлой почвой, чтобы рассада (молодые растения) могла легко прорасти.
- 3 Поскольку семена моркови маленькие, легко посадить их слишком много. Удалите тонкие растения и растущие близко друг к другу так, чтобы расстояние между оставшимися было не менее 2 дюймов.
- 4 Поддерживайте почву влажной. Когда морковь подрастет (появится большое количество зелени), поливайте ее регулярно; не допускайте пересыхания почвы.



### Сезон и место

- ✿ Морковь можно сажать начиная с весны и до середины лета.
- ✿ Лучше всего сажать морковь в солнечном или немного затененном месте.



### Выращивание в контейнере

✿ Морковь не занимает много места, поэтому ее можно выращивать в контейнере. Выберите один из сортов короткой моркови (Chantenay, Nantes или Thumbelina) и контейнер не менее 12 дюймов глубиной.

### Основные вредители и заболевания

Для моркови опасны: морковная муха, проволочник, садовая многоножка, капустные и луковые личинки и другие вредители.

Чтобы отпугнуть вредителей, посадите морковь рядом с растениями – спутниками (компаньонами) например луком и/или чесноком.



Картинки не соответствуют реальному размеру насекомых

## Календарь выращивания моркови 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

**Оранжевые:** Red Core Chantenay, Royal Chantenay, Scarlet Nantes, Bolero, Napa, Danvers

**Желтые:** Yellowstone, White, White Satin

**Пурпурные:** Purple Haze, Mini, Thumbelina



## Правила сбора урожая

- ✿ Морковь – это один из тех овощей, который собирают и в начале и в конце сезона.
- ✿ Большинство сортов можно собирать, когда «шейка» (верхушка моркови) будет около ½ дюйма в диаметре (в ширину) или больше.
- ✿ С помощью маленькой лопатки или садовой вилки разрыхлите почву и аккуратно выкопайте морковь; это будет легче сделать, если почва влажная.



## Хранение и приготовление

- ✿ Морковь будет храниться долго в прохладном месте.
- ✿ Перед тем как убрать на хранение, отрежьте зелень, вымойте и высушите морковь.
- ✿ Мало овощей может сравниться с домашней морковью по количеству витаминов и насыщенному сладкому вкусу. Ешьте морковь сырой с соусом, используйте в салатах, запеките или сделайте пюре.

## Смузи из персика и моркови

**Время приготовления:** 5 минут    3 порции

### Ингредиенты:

- 1 средний очищенный **банан** (свежий или замороженный)
- 1 мерная чашка **моркови** (сырой натертой или нарезанной, затем приготовленной и охлажденной; замороженной и размороженной или консервированной без жидкости)
- 1 банка (15 унций) **персиков**, с жидкостью или 1 ½ мерной чашки свежих или замороженных персиков и ¾ мерной чашки воды

### Приготовление:

1. Вымойте руки с водой и мылом.
2. Поместите все ингредиенты в чашу блендера, включая сок или сироп из консервированных персиков.
3. Взбейте до желаемой консистенции и подавайте.
4. Остатки уберите в холодильник в течение 2 часов.



### Совет:

- ✿ Сок или сироп из консервированных персиков можно заменить ¾ стаканами воды с подсластителем на ваш выбор.