



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 ввиду, 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 8

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.

