



# SNAP-Ed

wasnap-ed.org/live-well



## Выращиваем в Вашингтоне Зелёный горох

### Советы садоводам

- 1 Кустовой и вьющийся горох легко выращивать - он отлично подходит для начинающих садоводов. Гороховые кусты вырастают примерно до 3 футов в высоту. Вьющийся горох вырастает от 6 до 8 футов в высоту и нуждается в решетке для поддержки.
- 2 Посадите семена на глубину в 1 дюйм.
- 3 Расстояние между рядами должно быть от 2 до 4 дюймов.
- 4 Не используйте удобрения с высоким содержанием азота. Слишком много азота приведет к пышной листве, но плохому цветению и плодоношению. Добавление в почву бактерий ризобий может помочь, если вы раньше не выращивали там горох.



#### Сезон и место посадки

- ✿ Горох лучше всего растет в прохладной почве и в солнечном месте. Выращивание гороха в больших контейнерах (5 галлонов или больше) поможет предотвратить перегрев почвы.
- ✿ Сажайте на полном солнце для получения наибольшего урожая, но горох может расти и с частичной тенью. 
- ✿ Сажайте в почву с хорошим дренажом.

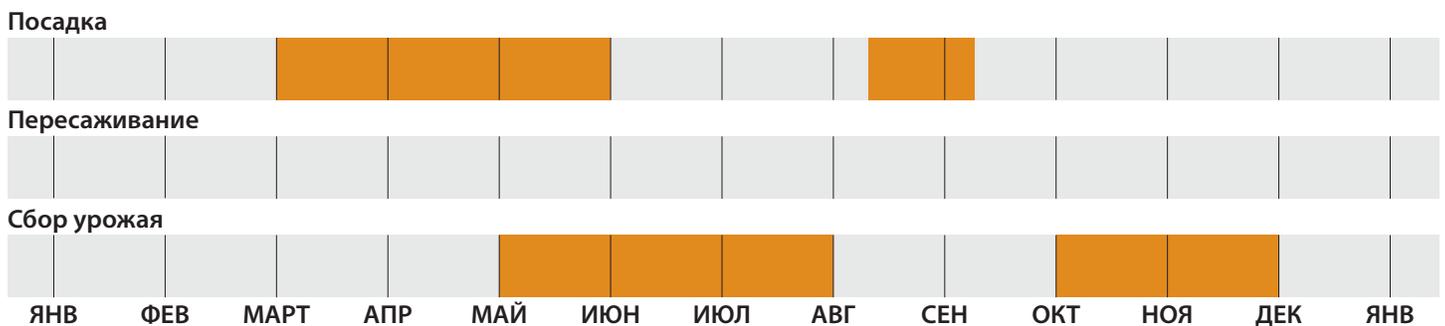
#### Выращивание в контейнере

- ✿ Горох лучше всего растет в прохладной почве и в солнечном месте. Выращивание гороха в больших контейнерах (5 галлонов или больше) поможет предотвратить перегрев почвы.
- ✿ Растения нужно сажать на расстоянии 4 дюймов друг от друга.
- ✿ Убедитесь, что в дне контейнера есть небольшие отверстия для стекания лишней воды; иначе корни могут быть затоплены.

#### Основные вредители и болезни

Если почва слишком влажная, корни гороха могут загнить. Слизни, тля и птицы также могут причинить вред.

### Календарь выращивания гороха для штата Вашингтон



Адаптировано из публикации WSU Extension EM057E.

## Рекомендуемые виды для выращивания:

**Кустовой:** Sugar Daddy, Super Snappy, Cascadia (болезнеустойчивые), Sugar Sprint, Sugar Ann

**Вьющийся:** Sugar Snap, Super Sugar Snap (сажайте рано, чтобы избежать болезней)



## Правила сбора урожая

- Собирайте урожай, когда стручки будут полными и толщиной примерно с ваш мизинец. Стручок должен лопнуть, когда вы разломите его пополам.
- Держите стебель растения одной рукой, а стручок гороха другой, близко к тому месту, где он прикрепляется к растению. Осторожно освободите стручок от растения. Будьте осторожны, чтобы не повредить стручок или стебель.

## Хранение и приготовление

- Храните горох в холодильнике после сбора. Храните в перфорированном контейнере и используйте в течение 5 дней. Перед использованием промойте горох под проточной водой.
- Ешьте горох со стручками.
- Наслаждайтесь свежим горошком в качестве закуски или добавляйте его в салаты.
- Бланшируйте горошек и добавляйте его в соусы для пасты или заморозьте.



## Жареный стручковый горошек

Время подготовки: 5 минут

Время приготовления: 10 минут

Порций: 3

### Ингредиенты:

- 1 фунт стручкового горошка (около 4 чашек)
- 2 ч. лож. растительного масла
- 1 ч. лож. соевого соуса с низким содержанием соли

### Приготовление:

- Вымойте руки с мылом и водой.
- Разогрейте духовку до 400° F. Слегка смажьте большой противень маслом.
- В большой миске смешайте все ингредиенты.
- Выложите горошек на противень, оставляя пространство между стручками.
- Жарьте в течение 8-10 минут. Периодически помешивая.
- Остатки уберите в холодильник в течение 2 часов.



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.