



SNAP-Ed

wasnap-ed.org/live-well



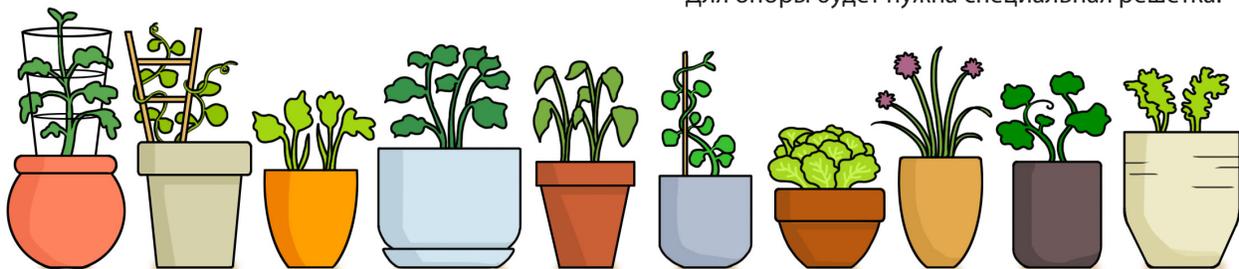
Выращиваем в Вашингтоне

Выращивание в контейнерах

Многие растения хорошо растут в контейнерах, если их можно поставить на веранду, балкон или задний двор. Выбирайте контейнер с отверстиями в дне, чтобы лишняя вода могла свободно стекать. Приобретите специальный грунт для комнатных растений, не используйте почву с улицы. Большинство овощей хорошо растут в контейнерах объемом в 2 - 5 галлонов и глубиной не менее 12 дюймов. Большие контейнеры, как правило, значительно облегчают процесс выращивания.

Растения, хорошо растущие в контейнере, и советы по уходу за ними:

- Фасоль и горошек:** Лучше всего сажать ростки или рассаду в контейнер объемом в 5 галлонов. Вьющимся сортам необходима опора.
- Свекла:** Выбирайте контейнер глубиной не менее 12 дюймов.
- Морковь:** Выбирайте сорта с недлинными плодами и контейнер глубиной не менее 12 дюймов.
- Огурцы и кабачки:** Лучше всего подойдут вьющиеся сорта. Опора поддержит растение и обеспечит необходимую циркуляцию воздуха между листьями.
- Травы:** Большинство трав, включая базилик, зеленый лук, кинзу, мяту, орегано, петрушку, шалфей и тимьян, хорошо растут в контейнерах.
- Перец:** Для всех сортов перца необходима опора, особенно для сортов с крупными плодами. Чтобы поддержать их в вертикальном положении, используйте решетку для помидоров.
- Картофель:** Контейнер должен быть минимум 18 дюймов в ширину и 3 дюйма в глубину. Выбирайте семенной картофель, который созревает в течение 70 - 90 дней.
- Редис:** Для редиса подойдет прохладная погода и контейнер глубиной 4 – 6 дюймов.
- Салатная зелень:** Можно выращивать начиная с весны и до осени, однако летом ей понадобится тень. Регулярно срезайте молодые листья, это даст возможность вырасти новому урожаю.
- Помидоры:** Лучше всего выбирать сорта, специально предназначенные для выращивания в контейнере. Обычно они содержат в названии слово dwarf или patio. Для опоры будет нужна специальная решетка.



Советы по поддержанию здоровья растений

Изучите информацию на пакете с семенами или этикетке, чтобы узнать время созревания растения и необходимое количество солнца. Регулярный полив и удобрение очень важны для растений, выращиваемых в контейнере, так как влага и питательные вещества расходуются быстрее, чем у растений, выращиваемых на грядке. Проверяйте почву каждый день. Поливайте растение, пока вода не начнет вытекать из отверстий для дренажа.



Наши спонсоры:



BLUE ZONES PROJECT®

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.