



# SNAP-Ed

wasnap-ed.org/live-well



## Выращиваем в Вашингтоне

# Салатная зелень

## Советы садоводам

- 1 Легко выращивать. Созревает быстро. Отлично подходит для раннего сезона и для пересадки в течение всего сезона. Отлично подходит для начинающих садоводов.
- 2 Салат лучше всего растет в прохладное время года. В жаркую погоду (выше 80°F) растение может выбрасывать цветущие стебли. Это называется выход в стрелку. После того, как растение выбрасывает стрелку, он становится горьким и не годится для употребления в пищу. Если это происходит, можно собрать семена и посадить их в следующем году.
- 3 Предпочитает хорошо дренированную, прохладную, рыхлую почву. Семена можно хранить 1 год.

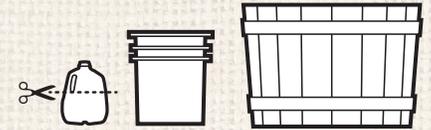


### Сезон и место

Весна или осень, лето

### Выращивание в контейнере

- ✿ Листовой салат можно выращивать в маленьком, среднем или большом контейнере.
- ✿ Растениям нужно около 4 дюймов свободного пространства вокруг.
- ✿ Убедитесь, что у вашего контейнера есть небольшие отверстия в дне, чтобы вода могла вытекать из почвы. В противном случае это может привести к загниванию корней.



### Основные вредители и болезни

Слизни, тля, увядание (болезнь, поражающая саженцы)



## Календарь выращивания салатной зелени 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

### С красными листьями

Merlot  
New Red Fire  
Prizehead  
Red Sails  
Red Tide  
Redina

### С зелеными листьями

Gran Rapids  
Pom Pom  
Salad Bowl  
Slobolt

### В виде дубовых листьев†

Blade  
Cocarde  
Mascara  
Oakly Red Splash

† Хороши для зимних огородов.



## Правила сбора урожая

- ✿ Собирайте урожай задолго до того, как растение начнет цвести, а молодые листья салата собирайте, когда они маленькие и нежные.
- ✿ Если вам нужно всего несколько листьев (например, для бутерброда) срежьте внешние листья на расстоянии около 1 дюйма от основания растения. Центральные листья будут продолжать расти.
- ✿ Чтобы собрать больше листьев салата (например, для салата), выдерните растение с корнем.



## Как приготовить

- ✿ Срежьте корни и тщательно промойте листья под холодной водой.

## Конвертики из листового салата

Время приготовления: 10 минут    Порций: 10 конвертиков

### Ингредиенты

3 банки (5 унций) **тунца** в воде, жидкость слить, или 1 банка (15 унций) **черной фасоли**, жидкость слить  
1 мерная чашка тертой **моркови**  
2 мерных чашки нарезанного кубиками **огурца**  
1½ мерной чашки **гороха**, консервированного (жидкость слить) или размороженного  
¾ мерной чашки нежирной **итальянской заправки для салатов**  
10 **больших листьев салата** (например сорта leaf, romaine или butter)

### Инструкции

1. Положите тунец или фасоль в миску среднего размера. Если используете тунец, разомните его на кусочки вилкой.
2. Добавьте морковь, огурец, горох и заправку для салата. Хорошо перемешайте.
3. Выложите салат ложкой на листья салата. Сверните листья салата и ешьте в виде тако.
4. Поместите в холодильник остатки в течение 2 часов.

### Заметки

- ✿ Вместо моркови или огурца используйте любые свежие овощи, которые у вас есть под рукой, например кукурузу, нарезанные кубиками помидоры или тертые кабачки.
- ✿ Дополнительные идеи для заправки включают кинзу или другие свежие травы, семена подсолнечника, нарезанные оливки или тертый сыр.
- ✿ Листья салата можно заменить на питу или цельнозерновую тортилью.
- ✿ Подавайте сразу же или приготовьте заранее, накройте и уберите в холодильник до подачи.

