



SNAP-Ed

wasnap-ed.org/live-well



Выращиваем в Вашингтоне Цветная капуста

Советы садоводам

- 1 Цветная капуста является членом семейства горчичных (или капустных) наряду с брокколи, кейлом, брюссельской, белокочанной капустой и редисом.
- 2 Посадите цветную капусту разных цветов например: белую, желтую, зеленую или фиолетовую.
- 3 Посадите семена в помещении примерно за 6 недель до пересадки на грядку. Сажайте семена на расстоянии от 12 до 24 дюймов друг от друга.
- 4 Равномерно полейте грядку.
- 5 Добавляйте сбалансированное удобрение каждые 3-4 недели после того, как растение достигнет 4 дюймов в высоту. Следуйте инструкциям на упаковке удобрений.



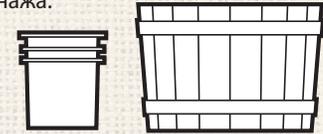
Сезон и место



- ✿ Сажайте в плодородную, хорошо дренированную почву в солнечном месте.
- ✿ Цветная капуста предпочитает прохладную погоду, поэтому планируйте сбор урожая весной или осенью.

Выращивание в контейнере

- ✿ Выбирайте небольшие, компактные сорта, такие как Snowball или Violet Queen.
- ✿ Используйте контейнер минимум в 5 галлонов с отверстиями на дне для дренажа.



Основные вредители и заболевания

Тля: смойте водой.

Капустные черви: удалите руками.

- ✿ В начале сезона накрывайте растения специальными сетками, чтобы уменьшить количество вредителей.
- ✿ Чтобы снизить заболеваемость, не сажайте овощи семейства капустных на одном и том же участке чаще, чем раз в 3-4 года.



Картинки не соответствуют реальному размеру насекомых.

Календарь выращивания цветной капусты 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

Snowball, Snow Crown, Candid Charm, Apex, Amazing, Cortez, Titan, Violet Queen, Graffiti, Panther



Правила сбора урожая

- ✿ Срежьте стебель под кочаном, когда он станет плотным.
- ✿ Удалите листья, которыми обернут кочан.

Хранение и приготовление

- ✿ После сбора урожая, уберите цветную капусту в холодильник. Она будет храниться до 3 недель.
- ✿ Ешьте цветную капусту сырой с соусом или добавляйте в салат. Используйте цветную капусту в супах, жарком или в качестве гарнира.
- ✿ Заморозьте или засолите цветную капусту для более длительного хранения.



Шарики из цветной капусты

Время подготовки: 10 минут

Время охлаждения: 20 минут

Порций: 5

Ингредиенты:

2 мерных чашки натертой или мелко нарезанной **цветной капусты** (около половины среднего кочана)

1 **яйцо**

3 столовые ложки **муки**

¼ мерной чашки тертого **сыра** чеддер

¼ чайной ложки **соли**

Приготовление:

1. Вымойте руки с водой и мылом.
2. Разогрейте духовку до 400 °F.
3. Слегка смажьте противень маслом.
4. В миске среднего размера хорошо перемешайте все ингредиенты.

5. Сделайте 15 плотных шариков и выложите на противень на небольшом расстоянии друг от друга.
6. Выпекайте 20 минут или до готовности. Для более хрустящей текстуры поджарьте еще 2 минуты. Следите чтобы шарики не подгорели.
7. Остатки уберите в холодильник в течение двух часов.

Совет

Наиболее хрустящая текстура будет у свежеприготовленных шариков.

