



SNAP-Ed

wasnap-ed.org/live-well

Выращиваем в Вашингтоне

Кейл



Советы садоводам

- 1 Капуста кейл богата витаминами и ее легко выращивать.
- 2 Кейл можно выращивать круглый год, но это культура прохладного сезона, которая дает наибольший урожай весной и осенью.
- 3 Посадите семена в землю или контейнер, из которого вы будете собирать урожай ранней весной или в конце лета.
- 4 Вы также можете посадить семена весной примерно за 4-6 недель до средней даты последнего заморозка, чтобы пересадить их позже.
- 5 Для лучшего вкуса и текстуры не давайте почве высыхать.



Сезон и место посадки

☀ Сажайте кейл в плодородной, хорошо дренированной почве на солнце или в полутени.

Выращивание в контейнере

☀ Разновидность кейла, предназначенная для сбора в виде молодой салатной зелени, идеально подходит для проращивания семян в контейнере ранней весной. Также подойдет его карликовая разновидность.

Основные вредители и болезни

У кейл мало вредителей и болезней.



Тля Не соответствует реальному размеру насекомого

- ☀ Боритесь с тлей с помощью сильной струи воды.
- ☀ В борьбе с жуками-блохами и капустными червями поможет накрытие растений.
- ☀ Чтобы предотвратить заболевания, не сажайте капусту или другие капустные культуры, такие как цветная капуста, кейл и брокколи, на одном и том же месте чаще, чем раз в три или четыре года.

Календарь посадки кейла 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.

Рекомендуемые виды для выращивания:

Кейл может быть гладкой, бугристой, вьющейся или кружевной, от светло-зеленого до темно-фиолетового цвета.

Разновидности: Dwarf Green Curled Lacinato, Red Russian, Winterbor.



Правила сбора урожая

- ✿ Листья кейл можно есть на любой стадии роста.
- ✿ Чтобы продлить сбор урожая, используйте метод “срежь и вернись”, удаляя наружные листья, пока они еще нежные и не более 8 дюймов в длину.
- ✿ Чтобы собрать кейл, подрежьте или скрутите листья близко к стеблю. Вы также можете собрать урожай кейл вырвав ее с корнем. Для лучшего вкуса собирайте урожай рано утром или после заморозков. Холодная погода улучшает вкус кейла.



Хранение и приготовление

- ✿ Храните собранную капусту кейл в открытом или перфорированном пластиковом пакете в течение 5–7 дней. По мере хранения вкус кейла становится более насыщенным и горьким. Кейл можно есть как в сыром, так и в приготовленном виде.
- ✿ Для салатов срежьте или удалите толстые стебли. Нарезьте листья и помассируйте их, чтобы смягчить и уменьшить горечь.
- ✿ Добавляйте свежую или замороженную кейл в коктейли и смузи.
- ✿ Приготовьте кейл на пару или обжарьте, или смешайте измельченные листья в соусах, супах, блюдах из фасоли и других блюдах.

Хрустящие запеченные чипсы из кейла

Время подготовки: 20 минут

Время приготовления: 10 минут

Порций: 6

Ингредиенты:

- 1 пучок свежего **кейла** (около 8 мерных чашек)
- 1 стол. лож. **растительного масла**
- ½ ч. лож. **соли**

Приготовление:

1. Вымойте руки с мылом и водой.
2. Разогрейте духовку до 350 F.
3. Промойте кейл под прохладной проточной водой. Удалите толстый стебель с каждого листа и высушите листья в салатнике или промокните бумажным полотенцем.
4. Разорвите или нарежьте листья на небольшие кусочки, поместите в большую миску и сбрызните маслом. Хорошо перемешайте.
5. Выложите на противень и посыпьте солью.
6. Выпекайте, пока края не станут коричневыми и хрустящими, примерно 10–15 минут. Подавайте горячим.



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.