



SNAP-Ed

wasnap-ed.org/live-well

Выращиваем в Вашингтоне

Брокколи



Советы садоводам

- 1 Брокколи является членом семейства горчичных (или капустных), наряду с брюссельской, белокочанной, цветной, листовой капустой и редисом.
- 2 Посадите семена в помещении примерно за 6 недель посадки или пересадки в грядку. Сажайте на расстоянии от 12 до 24 дюймов.
- 3 Равномерно полейте грядку.
- 4 Добавляйте сбалансированное удобрение каждые 3-4 недели после того, как растение достигнет 4 дюймов в высоту. Следуйте инструкциям на упаковке.
- 5 Высокие температуры (выше 80 °F) приводят к тому, что растения брокколи выпускают цветоносы. После этого брокколи становится горькой и невкусной.



Сезон и место

☀ Сажайте в плодородную, хорошо дренированную почву в солнечном месте.

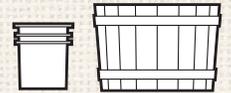


☀ Брокколи предпочитает прохладную погоду, поэтому планируйте урожай на весну или осень.

Выращивание в контейнере

☀ Выбирайте небольшие компактные сорта, такие как Small Miracle или Green Comet.

☀ Используйте контейнер минимум на 5 галлонов с отверстиями в дне для дренажа.



Вредители и заболевания

Тля: смойте водой.

Капустные черви: удалите руками.

☀ Накройте растения специальной сеткой в начале сезона, чтобы уменьшить количество вредителей.

☀ Не сажайте овощи семейства капустных на одном и том же участке чаще, чем раз в 3 - 4 года.



Изображения не соответствуют реальному размеру насекомого

Календарь выращивания брокколи 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

Premium Crop, Packman, Arcadia, Early Dividend, Windsor, Emerald Pride, Gypsy, Romanesco, Veronica



Правила сбора урожая

- Собирайте брокколи, срезая стебель ниже головки, когда она достигнет подходящего размера. Бутоны должны быть небольшими и плотно закрытыми.
- Некоторые сорта дают боковые побеги. Регулярно обрезайте их, и тогда урожай можно будет собирать еще несколько недель.

Хранение и приготовление

- После сбора храните брокколи в холодильнике 10-14 дней.
- Ешьте брокколи сырой с соусом или добавьте в салат. Используйте брокколи в супах, жарком или в качестве гарнира. Листья брокколи можно использовать сырыми, как листовую капусту, или приготовить.
- Заморозьте или замаринуйте брокколи для более длительного хранения.



Брокколи с кунжутом

Время подготовки: 10 минут

Время охлаждения: 15 минут

Порций: 4

Ингредиенты:

- 1 столовая ложка **кунжута** (по желанию)
- 2 столовые ложки **воды**
- 3 столовые ложки **уксуса**
- 3 столовые ложки **соевого соуса** с низким содержанием соли
- 4 столовые ложки **сахара**
- 1 чайная ложка **кукурузного крахмала**
- $\frac{1}{8}$ чайной ложки **красного перца** хлопьями (по желанию)
- 1 чайная ложка кунжутного или растительного **масла**
- 3 мерных чашки нарезанной **брокколи** (свежей или замороженной)

Совет:

Попробуйте другие овощи, например стручковую фасоль.

Приготовление:

1. Вымойте руки водой с мылом.
2. Поджарьте семена кунжута (если используете) на сухой сковороде на среднем огне в течение 3 минут или до золотисто-коричневого цвета. Отложите.
3. В средней сковороде обжарьте брокколи в масле на среднем огне в течение 2-3 минут.
4. В небольшой миске смешайте воду, уксус, соевый соус, сахар, кукурузный крахмал и красный перец (если используете).
5. Добавьте соус в сковороду к брокколи. Перемешайте и готовьте, пока брокколи не станет мягкой, а соус не загустеет, от 3 до 5 минут. При желании посыпьте жареным кунжутом и подавайте.
6. Остатки уберите в холодильник в течение двух часов.

