



SNAP-Ed

wasnap-ed.org/live-well



Выращиваем в Вашингтоне

Многолетние травы



Советы садоводам

- 1 Многолетние травы выдерживают низкие температуры, а их продолжительность жизни – 2 и более года. Древесные виды, такие как лаванда, розмарин, шалфей и тимьян, имеют одеревеневшие стебли и растут круглый год.
Травянистые виды, такие как зеленый лук, мята, орегано, петрушка и эстрагон, активно не растут осенью, но их корни переживают зиму и они снова вырастают весной.
- 2 Большинство трав можно вырастить из семян. Прочтите инструкции и советы на пакетах с семенами. Многие травы также могут вырасти из ветки, отрезанной от живого растения. Как это сделать можно узнать в вашем местном Extension Office.
- 3 Травы, выращенные на грядке, практически не нуждаются в удобрениях.
- 4 В течение первого года регулярно поливайте травы так, чтобы почва была равномерно влажной, но не мокрой. В последующие годы травам потребуется меньше воды.
- 5 Разложите от 2 до 4 дюймов измельченной коры, листьев или перегноя вокруг трав, чтобы защитить корни зимой.



Сезон и место



- ✿ Большинству трав требуется не менее 6 часов прямого солнечного света каждый день.
- ✿ Сажайте травы в хорошо дренируемую почву.
- ✿ Многие травы могут расти в помещении. Им нужно от 6 до 8 часов света, хорошо дренируемая почва и удобрение примерно раз в сезон.

Выращивание в контейнере

- ✿ Большинство трав хорошо растут в контейнерах. Поливайте их, когда почва сухая, и удобряйте каждые 1-3 месяца, когда травы активно растут.
- ✿ Выращивайте мяту в контейнере, потому что она быстро разрастается и может стать проблемой в саду.

Вредители и заболевания

- ✿ Многолетние травы беспокоят очень немногие вредители и болезни.

Как засушить травы

1. **На воздухе:** в сухом, теплом, темном месте в течение нескольких недель, не накрывая.
 2. **В микроволновой печи:** на высокой мощности от 1 до 3 минут, не накрывая.
 3. **В духовке:** при температуре 180 °F в течение 4 часов.
- ✿ Сушеные травы имеют более насыщенный вкус чем свежие.
 - ✿ Храните в закрытой упаковке от 2 до 3 лет.

Основные виды и примерное время их посадки

Травянистые

Побережье	с апреля по май
Центральный/ Восточный	с февраля по март

Кустовые

Сажайте в любое время вегетационного периода, когда нет риска заморозков.

Сорта, рекомендованные к выращиванию

Большинство трав легко вырастить в Вашингтоне. Выращивайте те виды, которые вы любите использовать в приготовлении блюд.



Мята

Правила сбора урожая

- ✿ Вы можете собирать травы, как только у растения будет достаточно листьев, чтобы продолжать расти после обрезания. Молодые листья будут иметь наиболее сильный аромат.
- ✿ Собирайте урожай в прохладное время дня, используя обычные или садовые ножницы. Отрежьте чуть ниже пары листьев, оставив от 4 до 6 дюймов стебля. Не отрезайте более одной трети растения за один раз.
- ✿ Листья и цветоносы зеленого лука можно срезать прямо над землей. Пышные цветы можно есть; они имеют мягкий луковый вкус.

Хранение и приготовление

- ✿ Поставьте травы в стакан с водой (как букет цветов) и уберите в холодильник. Накройте полиэтиленовым пакетом и храните не более одной недели.
- ✿ Промойте травы в миске с водой непосредственно перед использованием. Меняйте воду, пока в миске не перестанет появляться грязь.
- ✿ С травами можно приготовить лед.
- ✿ Используйте травы в рецептах супов, рагу, салатов, пасты, соусов и пиццы.

Ароматизированная вода

Время подготовки: 5 минут

Время охлаждения: 3 – 12 часов

Порций: 4 стакана

Ингредиенты:

10 листьев или 1 веточка **трав** (любых или микс)

4 стакана **воды**

Приготовление:

1. Промойте травы в миске с водой. Меняйте воду до тех пор, пока не исчезнет грязь.
2. Порвите или раздавите листья.
3. Добавьте травы в воду и оставьте в холодильнике на несколько часов или на ночь, а затем держите напиток в холоде, чтобы он не испортился.
4. Выпейте в течение 2 дней.

Примечание

Соблюдайте меры предосторожности! Не смешивайте партии ароматизированной воды приготовленные в разное время. После использования тщательно промойте контейнер, а затем сделайте новую партию.



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.