



# SNAP-Ed

wasnap-ed.org/live-well



## Выращиваем в Вашингтоне Зеленый лук

### Советы садоводам

- 1 Зеленый лук известен под разными именами, вот некоторые из них: bunching, green onions, scallions и spring onions.
- 2 Лук можно выращивать из семян на открытом воздухе, когда температура почвы составит не менее 50 °F. Также можно посадить семена в помещении примерно за 8–10 недель до даты посадки на грядку.
- 3 Сажайте растения на расстоянии не менее 1 дюйма друг от друга. Поддерживайте равномерную увлажненность почвы.
- 4 Защищайте лук от сорняков. Попробуйте разложить перегной, измельченную солому или листья, вокруг растений. Это поможет защитить их от сорняков и удержать влагу.



#### Сезон и место



✿ Сажайте в плодородную, хорошо дренированную почву в солнечном месте или в полутени.

#### Выращивание в контейнере

- ✿ Зеленый лук хорошо растет в контейнерах.
- ✿ Выберите контейнер глубиной не менее 6 дюймов с отверстиями на дне для дренажа.
- ✿ Поместите контейнер на открытом воздухе, в солнечном или частично затененном месте или поставьте в помещении рядом с окном.
- ✿ Регулярно поливайте, следите чтобы почва не пересыхала.

#### Вредители и заболевания

**Вредители:** луковая моль, совки, личинки луковой мухи, слизни, трипсы

**Болезни:** мучнистая роса, ржавчина

- ✿ Оставьте достаточно места между растениями и защищайте от сорняков.
- ✿ Не сажайте зеленый лук каждый год на одной и той же грядке.



Картинка не соответствует реальному размеру насекомого.

### Календарь выращивания зеленого лука 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:

He-shi-ko, Ishikura, White Lisbon



## Правила сбора урожая

- ✿ Собирайте урожай в любое время после того, как растение достигнет 6 дюймов в высоту.
- ✿ После обрезания листья отрастут еще несколько раз в течение вегетационного периода.
- ✿ Если вам понадобится все растение, перед тем как достать его, разрыхлите почву вокруг луковицы.
- ✿ Удалите почву с корней и обрежьте их. Промойте и высушите лук перед использованием или хранением.



## Хранение и приготовление

- ✿ Зеленый лук является распространенным ингредиентом или гарниром во многих рецептах. Зеленая часть - мягкая и сладкая; белая - имеет более насыщенный луковый вкус.
- ✿ Храните зеленый лук в пластиковом пакете в холодильнике около 1 недели.
- ✿ Для более длительного хранения зеленый лук можно заморозить и впоследствии использовать в приготовлении блюд. Для этого нарежьте лук, выложите его на противень и заморозьте. Затем переместите в промаркированный контейнер для морозильной камеры и используйте в течение 4 месяцев.

## Маффины с овощами

Время подготовки: 10 минут

Время приготовления: 45 минут

Порций: 12

### Ингредиенты:

- ¾ мерной чашки тертого **сыра** чеддер
- 1 мерная чашка нарезанного **зеленого лука** (любого типа)
- 1 мерная чашка нарезанной **брокколи**
- 1 мерная чашка нарезанного кубиками **помидора** (свежего)
- 2 мерных чашки нежирного или 1% **молока**
- 4 **яйца**
- 1 мерная чашка **смеси для выпечки** (для печенья или блинов)
- 1 чайная ложка **итальянских специй** (или базилик и орегано)
- ½ чайной ложки **соли**
- ½ чайной ложки **перца**

### Приготовление:

1. Разогрейте духовку до 375 °F. Слегка смажьте маслом 12 форм для маффинов.
2. Выложите сыр, лук, брокколи и помидоры в формы.
3. Поместите оставшиеся ингредиенты в миску и перемешайте до однородности.



Вылейте смесь на овощи в формах для маффинов.

4. Выпекайте до золотисто-коричневого цвета или пока нож, вставленный в центр, не будет выходить чистым, от 35 до 40 минут. Охладите 5 минут.
5. Остатки уберите в холодильник в течение двух часов. Остатки уберите в холодильник в течение двух часов.

### Советы:

Попробуйте сделать маффины с нарезанными кабачками и грибами. Используйте любой сорт сыра, который нравится вашей семье. Маффины можно выпекать также в форме для пирога, в таком случае время приготовления увеличится.