



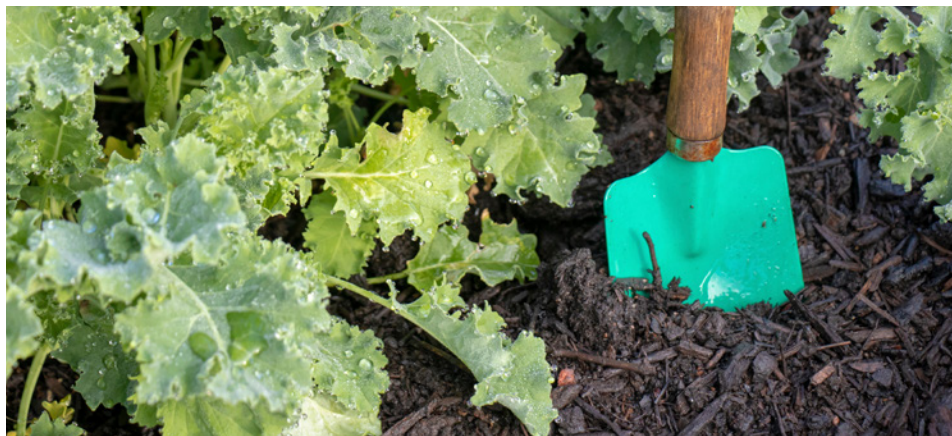
Oregon State University  
Extension Service  
Master Gardener™

## Выращиваем в Орегоне


# 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*

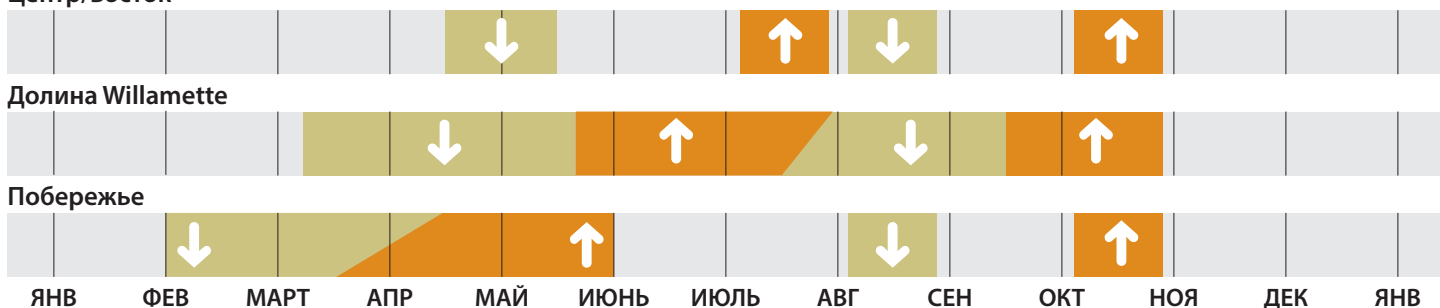
- ☀ Боритесь с тлей с помощью сильной струи воды.
- ☀ В борьбе с жуками-блохами и капустными червями поможет накрытие растений.
- ☀ Чтобы предотвратить заболевания, не сажайте капусту или другие капустные культуры, такие как цветная капуста, кейл и брокколи, на одном и том же месте чаще, чем раз в три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

## Календарь посадки кейла для штата Орегон

Центр/восток

Долина Willamette

Побережье



↓ Посадка    ↑ Сбор урожая

## 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:** 3

### 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.



Этот материал финансировался Программой дополнительного питания (SNAP) Министерства сельского хозяйства США. SNAP обеспечивает питание помощь людям с низким доходом. SNAP может помочь вам купить питательные продукты для лучшего питания. Чтобы узнать больше, обращайтесь Oregon SafeNet на 211. USDA - поставщик равных возможностей и работодатель.

© 2021 Служба поддержки Университета штата Орегон предлагает образовательные программы, мероприятия и материалы без дискриминация по возрасту, цвету кожи, инвалидности, гендерной идентичности или самовыражению, генетической информации, семейному положению, национальности происхождения, раса, религия, пол, сексуальная ориентация или статус ветерана. Университет штата Орегон -работодатель с равными возможностями