



F<sub>1</sub> Снегурочка

## Как вырастить

Агротехника цветной капусты несколько отличается от агротехники белокочанной, в ней есть свои нюансы, на которые стоит обратить внимание.

Высаживать в открытый грунт капусту следует рассадой, а посев семян производить с начала-середины мая. Если у вас есть теплица или парник, то посев можно начать и раньше, ранние сорта лучше сеять с интервалом 10 дней до конца июня. Таким образом, капустный сезон можно растянуть на все лето.

Я сею семена в конце апреля - начале мая в нетапливаемый парник. Дома, в тепле рассада получается хилой, а выращенная на улице под укрытием - крепкая и коленастая.

Высаживаю рассаду с 4 настоящими листочками в узкие грядки, в одну линию, через 50 см друг от друга. У нас чернозем, поэтому подкормками капусту я не балую, в лунку добавляю немного древесной золы и перегноя. Место выбираю солнечное, без малейшего затенения, грядки расположены с севера на юг.

После высадки рассады на постоянное место хорошо поливаю землю и сразу накрываю грядку с капустой спандбондом. Химией в огороде я не пользуюсь совсем, а укрытие на дугах обеспечивает практически 100%-ную сохранность от вредителей. Если не укрыть капусту в нашем регионе, то за пару недель крестоцветная блошка не оставит ни одного целого листочка.

## КОРЕЙСКИЙ САЛАТ С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ

Понадобится: цветная капуста - 300-400 г, морковь - 200 г, сладкий перец - 2 шт., лук красный крупный (можно белый) - 1 шт., чеснок (крупные зубчики) - 3 шт., соль - 1 ч. ложка, сахар - 2 ст. ложки, растительное масло - 10 ст. ложек, уксус бальзамический - 5-6 ст. ложек, соевый соус - 3-4 ст. ложки, перец красный молотый, перец черный молотый, кориандр молотый - по вкусу.

Мытую цветную капусту разобрать на соцветия, отварить в подсоленной воде до готовности, не переварив,

пусть она будет хрусткой. Морковь натереть длинной соломкой на корейской терке. Лук и сладкий перец нарезать соломкой, чеснок колечками. Соединить отварную капусту, тертую морковь, перец.

Растительное масло хорошо разогреть в толстостенной сковороде, добавить в него сухие приправы, обжарить чеснок и лук не до полной готовности, чтобы хрустели. Вылить горячее масло с содержимым сковороды в овощи и хорошо перемешать. Добавить соевый соус, бальзамический уксус, соль и сахар. Дав салату остыть и настояться в холодильнике пару часов, можно пробовать. Приятного аппетита!



F<sub>1</sub> Ярик

## Сохранение красоты

Когда начинают завязываться соцветия, кусты перестают помещаться под спандбондом. Он либо уже не дотягивается до земли, либо его разрывает листьями. В этом случае укрытие можно снять, но про растения забывать не стоит, еще чуть-чуть внимания - и урожай окажется на столе.

Солнце способно испортить внешний вид завязавшихся головок, белые могут пожелтеть, цветные посереть. Чтобы соцветия цветной капусты получились плотными и яркими, достаточно надломить пару верхних листьев и уложить их сверху, тем самым растение само себя прикроет от лучей солнца и сохранит аппетитный внешний вид.

Растение само покажет, когда пора собирать урожай, но можно посмотреть на сроки на упаковке семян, высчитать приблизительную дату готовности, прикинуть диаметр головки и примерный ее вес. Тянуть со сбором урожая не нужно - перезревшие головки станут рыхлыми, ухудшится окраска и быстро зацветут.

В свежем виде цветная капуста хранится недолго, в холодильнике под пленкой лежит без порчи около недели. Большой урожай капусты можно заморозить, разобрав на соцветия, промыть и просушить на полотенце, хранить в морозилке в обычных прозрачных пакетах. Ее качество точно не теряется при хранении до года, дольше я не хранила.

Соцветия цветной капусты - ценный диетический

продукт, в них содержится большое количество белков, углеводов и витаминов, а также минеральных солей, которые так необходимы человеческому организму. Белков в цветной капусте в 1,5-2 раза больше, чем в белокочанной, а содержащиеся микроэлементы содержатся в легкоусвояемой форме.

Из цветной капусты я готовлю разные блюда. Мы очень любим омлеты с овощами, цветная капуста отлично сочетается с луком-пореем и сладким перцем. Еще я часто использую ее в салаты, варю суп-пюре, обжариваю в кляре или подаю отварной в виде гарнира. Если под рукой нет белокочанной, то кидая цветную в борщ, от этого привычное блюдо только выигрывает.

**О. ПОДГОРНОВА**  
г. Самара