

САЛАТ



ЧОМУ ВАРТО ВИРОЩУВАТИ ТА СПОЖИВАТИ САЛАТ

Салат сійний, латук посівний або салат – вид однолітніх трав'янистих рослин сімейства Айстрових, овочева культура.



У древньому Римі культивування латуку сягало таких розмірів, що були цілі родини, які тільки цим і займалися, їх називали «латурини». Прізвище Латурини зберігається в Італії й донині. До речі, саме італійці дали назву цьому салатному овочу. Під час розривання листків рослина виділяє сік, який зовнішнім виглядом нагадує молоко. На латині ж «молоко» – лак, звідси й назва – латук (*Lactuca*).

З давніх часів салат латук **використовують як харчову та лікарську рослину**. Вживають листя салату у свіжому та вареному вигляді чи як додаток до інших страв. Існує також страва з такою самою назвою, що здебільшого готується із овочів.

Салати малокалорійні, але багаті мінеральними речовинами і вітамінами групи В, РР, каротином, а вітаміну С в ньому майже стільки ж, як і в яблуках. Крім того, у салаті міститься більше, ніж в інших овочах, вітамінів Е і К.

Латук посівний збуджує апетит, покращує травлення, має легкі проносні й сечогінні властивості. У вигляді салату рослину корисно вживати при ожирінні, особливо, коли супроводжується діабетом, при атеросклерозі, гіпертонічній хворобі, при нормо- і гіпохромних анеміях та при туберкульозі, вагітним жінкам і виснаженим хворим.

Настій свіжого листя застосовують як заспокійливий, протиспазматичний, анестезуючий і снодійний засіб, а настій плодів – як засіб, що підвищує секрецію молока у матерів-годувальниць. Свіжим соком лікують тиреоїдит і тиреотоксикоз.

У гомеопатії препарати з соку латук посівного призначають у випадках захворювань серцево-судинної системи.

! Протипоказано вживати салат за подагри й нирковокам'яної хвороби (за наявності уратних і оксалатних каменів), у разі загострень гострих і хронічних колітів та ентероколітів з вираженими порушеннями травлення (при диспептичних явищах).

В Україні споживають 60% листкових салатів і 40% – головкових. У Європі все навпаки.

Урожайність: від 12 до 30 т з 1 га або до 1,2–3 кг з 1 м².

Визрівання: 30–100 і більше днів залежно від різновиду, ґрунтової відміни на ділянці, умов зволоження, підживлення і кількості світла.

Калорійність: 100 грамів салату забезпечує нам лише 13 калорій, 9,2 мг вітаміну С (10% від рекомендованої добової потреби), 331 мкг вітаміну А (33%).

Хімічний склад: вітаміни групи В, РР, каротин, вітамін С. Крім того, у салаті міститься більше, ніж в інших овочах, вітамінів А, Е і К.

Лікувальні властивості салату

Салат – природне джерело клітковини. Листя салату є чудовим джерелом натуральної клітковини, яка необхідна для нашого організму, тому що:

- ➔ клітковина допомагає знизити рівень «поганого» холестерину;
- ➔ клітковина допомагає контролювати рівень цукру в крові;
- ➔ адекватне споживання клітковини допомагає під час схуднення і підтримки нормальної ваги;
- ➔ клітковина нормалізує роботу кишечника і допомагає в профілактиці шлунково-кишкових захворювань;
- ➔ раціональне споживання клітковини зменшує ймовірність рецидиву і запобігає низці ракових захворювань, включаючи рак кишечника, рак молочної залози, ротової порожнини, горла і стравоходу.

Серед чималої кількості овочів і фруктів дієтологи виділяють групу «суперовочів», які відрізняються багатим і збалансованим вмістом корисних речовин. До групи входять: капуста, шпинат, буряк, крес-салат і салат ромен.

Салат – прекрасний інструмент для контролю ваги. Вживання в їжу салату, багатого на клітковину, як закуски перед основним прийомом їжі допоможе вам швидше відчувати себе ситим, тому ви будете споживати менше калорій, ніж могли б, коли основні страви подаються без цієї закуски.

Салат – помічник в отриманні здорових жирів. Варто додати в салат пару столових ложок змішаного сирого чи підсмаженого насіння (гарбузового, кунжутного, соняшникового, лляного або чіа), щоб збільшити щоденне споживання корисних жирів. У цьому також можуть допомогти експерименти з різними видами олій в заправках.

Додавання в салат нарізаної четвортинки плода авокадо збільшить кількість корисних жирів у вашій щоденній страві. Ці жири ще сприяють засвоєнню складних фітохімічних сполук і лютеїну, які зміцнюють захисні функції організму. Зрозуміло, що такий салат буде більш насиченим, а отже – ситним.

Салат – засіб зміцнення кісток. Низький рівень вітаміну К безпосередньо пов'язаний з низькою мінеральною щільністю кісток. Для здорового росту кісток рекомендована повна щоденна доза вітаміну К, яка міститься всього лише в 70 г салату.

Салат – надійний захист для очей. Каротиноїди, що містяться в листових салатах, таких як салат головчастий, ромен і червоний латук, допомагають очам адаптуватися при різкій зміні освітленості (раптове світло або раптова темрява), а також захищають очі від надто яскравого світла і від утворення шкідливих вільних радикалів.

Захист серця і судин. Салат ромен в значній кількості містить фолат і клітковину. Ці дві ключові поживні речовини допомагають захистити серцевий м'яз. Клінічно доведено, що високий рівень фолієвої кислоти сприяє профілактиці інсульту і серцево-судинних захворювань.

Омолодження шкіри. Високий рівень води, що міститься в листі салату, покращує гідратацію в нашому організмі, що необхідно як для збереження м'якості і пружності шкіри, так і для підтримки основних функцій організму.

ЯК ВИРОЩУВАТИ САЛАТ

Для того, щоб оцінити, скільки салату потрібно для вашої сім'ї і скільки насіння потрібно для його вирощування – скористайтесь **Овочевим калькулятором** на веб-сайті «Сади Перемоги». А для того, щоб повною мірою осягнути весь процес від вирощування до подальшого використання салату – скористайтесь алгоритмом зображеним на Рис. 1.

Рис. 1. Салат: від купівлі насіння до споживання



Насамперед маєте визначитися, який салат будете вирощувати:

- ➔ Салат головковий – на перших етапах утворюється розетка листя, а потім формується пухка головка округлої чи плоско-округлої форми. Залежно від сорту технічна сплість у качанного салату настає через 50–95 днів.
- ➔ Салат листовий – не формує головку, а утворює розетку листя, що і використовується в їжу. Це найбільш скоростигла форма салату. Листя можна використовувати в їжу вже за 30–40 днів. Після утворення розетки рослина викидає квітконосне стебло.
- ➔ Салат ромен чи римський – утворює пухку головку овальної форми, має вегетаційний період 70–100 днів.

В їжу використовують розетку листків у листових форм, розетку та головки – в головчастих сортів.

А сортів салатів з кожним роком стає все більше і більше!

Салат головчастий вирощують розсадним і безрозсадним способами.

За розсадного способу розсаду висаджують рано навесні в два-три строки: перший раз – щойно можна вийти на город, наступні – через 7-8 днів після попередніх. Спосіб висаджування – широкорядний (40+15 см) або стрічковий (40+20; 40+20+20 см). У рядку рослини розміщують на відстані 15-20 см. Найбільші врожаї збирають за вирощування салату горщечковою розсадою. Товарну продукцію одержують на 10-15 днів раніше, ніж від підзимових посівів.

За безрозсадного способу насіння салату висівають на грядки під зиму (коли температура знизиться до 1-3° С) і навесні (у кілька строків). З підзимніх посівів продукцію салату одержують на 7-10 днів раніше, ніж від ранньовесняних. Навесні у перший строк насіння висівають щойно можна вийти на город, наступні – через 10-15 днів після попередніх. На 1 м² під час ранньовесняної сівби висівають 0,15-0,2 г, у разі підзимової і пізньовесняної сівби – 0,2-0,3 г насіння. Глибина загортання насіння 0,5-1,5 см, на пізніших строках – 2-3 см (залежно від вологості і механічного складу ґрунту). Під час весняної сівби ґрунт ущільнюють.



Салат листковий висівають під зиму широкорядним способом (40 см) або рано навесні стрічковим. Відстань між стрічками 40-45 см, між рядками 15-20 см (у стрічці 4-5 рядків). Норма висіву насіння під зиму 0,3-0,35 г/м², навесні 0,2-0,3 г/м². Глибина загортання насіння така сама, як і головчастого. Листковий салат можна вирощувати і розсадним способом. При цьому строки досягання його прискорюються на 10-15 днів.

Салат ромен вирощують розсадним і безрозсадним способами. Насіння висівають рано навесні, а для осіннього використання і зберігання – наприкінці липня. Особливістю вирощування є те, що в рядку рослини проривають, а за розсадного способу висаджують на відстані 25-30 см.

Вирощування салату можливо і в домашніх умовах, як кажуть, на підвіконні і, що найцікавіше, це зовсім нескладно. Для цього культурі необхідно створити особливі умови, і тільки тоді салат порадує зеленню і неповторним смаком.

Насамперед потрібно **підготувати правильне місце** для вирощування салату, тобто ємність. Це може бути прямокутний ящик, але пам'ятайте, що ящик не повинен бути занадто мілким, щоб ґрунт в ньому не висихав дуже швидко. Оптимальний варіант – посадка салату в невеликі ящики, скажімо, 60х60 см або 60х80 см, глибина яких повинна складати приблизно 10-12 см.

Далі потрібно **правильно підібрати ґрунт**, інакше нічого хорошого у нас не вийде. Фахівці радять обрати наступний склад – перегній, дернову землю і пісок в пропорції 2:2:1. Також ви завжди можете придбати спеціально підготовлену землю в магазинах, якщо, звичайно, не маєте можливості отримати і змішати її самостійно. Тепер цей склад необхідно утрамбувати в готові для посадки салату ящики і трохи полити теплою водою з марганцівкою – дуже легким розчином. Потім зробити канавки під посадку салату глибиною 1-1,5 см і відстанню між ними близько 10-12 см.

Тепер можна посіяти салат, витримуючи дистанцію між насінням, оскільки тільки в такому випадку з'являться гарні сильні сходи.

Після посіву необхідно **провести додатковий полив** з використанням теплої води.

До появи перших сходів ящики з насінням повинні знаходитися в темному місці, але після їх появи на поверхні ящики повинні перекочувати на світле місце. У період сходів не забувайте обприскувати ґрунт із звичайної поливалки теплою водичкою, це прискорить процес росту.

Вам не потрібно витрачати багато часу на вибір добрив і розпушування, варто тільки часто поливати салат, і тоді він буде рости швидко. Полив слід проводити раз в 1-2 дні, бажано, рано вранці або після заходу сонця, щоб не обпалити і не зіпсувати врожайне листя.

Зняти перший урожай можна буде вже через 20-25 днів, що досить швидко, а отже в період перших сходів можна засівати вже й наступний ящик, щоб забезпечити безперебійне виробництво.

ЯК ВИБРАТИ НАСІННЯ САЛАТУ

Насіння салату можна купити або виростити власноруч.

Під час купівлі насіння потрібно пам'ятати, що його краще купувати в спеціалізованому магазині у перевірених продавців. Це гарантує гарну схожість і енергію проростання, а також те, що ви точно придбаєте той сорт, який бажаєте.

Забарвлення насіння салату сріблясто-сіре, жовтувато-сіре, коричневе, темно-коричневе та чорне, залежно від сорту. Маса 1000 насінин становить 0,8-1,2 г. При вологості 90% воно зберігає схожість 3-4 роки.

Неякісне насіння погано сходить і не радує щедрим урожаєм.

Якщо ви купуєте насіння, то на пакованні має бути зазначено таке:

- ➔ **Назва культури і сорту.** Багато виробників ще й дублюють цю інформацію латинською мовою.
- ➔ **Короткий опис культури та поради щодо вирощування.** Це не обов'язкова інформація, але сумлінний виробник зацікавлений в тому, щоб покупець залишився задоволений насінням, тому найважливіші рекомендації щодо культивування рослин повинні бути перераховані.
- ➔ **Інформація про виробника.** Крім повної назви фірми, повинні бути вказані її адреса, поштовий індекс, телефон, факс та/або адреса електронної пошти.
- ➔ **Відповідність насіння національному стандарту якості** із зазначенням його номеру (для України – це ДСТУ 6006:2008).
- ➔ **Кількість насіння** (в штуках) або їх маса (в грамах).
- ➔ **Номер партії і термін придатності насіння.** Відповідальні виробники завжди наносять цю інформацію за допомогою спеціальних штампів (зазвичай в нижній частині пакету). Якщо ж цифри нанесені друкарським способом – перед вами найімовірніше підробка. Адже пакування виготовляється заздалегідь, і неможливо передбачити, коли в нього буде розфасовано насіння.



Терміни зберігання насіння. Насіння може вважатися придатним для посіву і через 8-10 років після збору. Але насправді період, протягом якого воно зберігає високу схожість, виявляється значно меншим. Тому в ідеалі виробники повинні вказувати на пакованні термін (місяць і рік), до якого насіння благополучно збережеться і добре проросте.

- Відлік ведеться від моменту збору насіння, а не від часу їх фасування. Тому важливо купувати свіжозібране насіння, яке зазвичай надходить у продаж в кінці осені і взимку.

ЯК САМОМУ ВИРОСТИТИ НАСІННЯ САЛАТУ

Перед тим, як отримати власне насіння салату, треба виростити здорові і якісні маткові рослини, на яких безпосередньо і виросте насіння. Для цього слід суворо дотримуватися правильної агротехніки вирощування і вберегти насінневі рослини від хвороб і шкідників.

Насіння можна отримати з маточників салатних рослин, вирощених двома способами: безрозсадним способом і з допомогою розсади.

Якщо вирощувати салат безрозсадним способом, то необхідно посіяти насіння під зиму або в весняноранній період, щойно буде готовий ґрунт. Тільки в цьому випадку на таких рослинах – рослинах, що почали вегетувати рано весною – може дозріти насіння. Для отримання повноцінного насіння відстань між рослинами витримують близько 15...20 см між рядами і 4...5 см в ряду.

Качанні види мають більш тривалий період розвитку. Тому, щоб отримати своє насіння, краще виростити розсаду в середині квітня: в приміщенні будинку, у парнику або у теплиці.

Під час пересадки розсаду не можна сильно заглиблювати, інакше рослини можуть загнити. Коренева шийка повинна знаходитися на рівні ґрунту.

Обов'язково між висадженими рослинами салату дотримуються відстані 50...60 см між рядами і не менше 30 см – між рослинами.

Для салату листового технологія вирощування розсади і висадки її в ґрунт для отримання маточників є такою ж.

У качанних сортів для якнайшвидшого виходу квіткового стебла самі верхні листки качанів надрізають ножем на глибину 2...3 см.

У всьому іншому технологія догляду за насінниками салату є аналогічною догляду за товарними посівами (дивись розділ «Як правильно доглядати за салатом»).

В кінці літа на квіткових стеблах суцвіття буріють і в них з'являється білий пушок. Це сигнал, що зволікати зі збором насіння не можна: насіння салату мають летючки-парасольки, які дуже швидко розносяться вітром.

Насінники зрізають під корінь в ранкові години, коли на них ще є ранкова роса і насіння не висипається, в'яжуть в снопики по кілька штук і досушують під навісом біля 1,5...2 місяців.

Просушені насінники обмолочують, очищають, сортують і пересипають в пакетики зі щільного паперу.

Схожість стиглого насіння близько 80...98%. Насіння салату може зберігатися 3...4 роки.

Щоб забезпечити себе насінням, досить виростити кілька маточних рослин салату.

Де і як правильно виростити розсаду салату

Городники зі стажем вважають за краще висаджувати салат у відкритий ґрунт розсадою. У такому вигляді паростки овоча вже досить зміцніли і пройшли процедуру загартовування для вашої місцевості.

Виростити розсаду самостійно доволі клопітке заняття, що потребує ще й дотримання певних правил.

Підготовчими роботами слід зайнятися в лютому місяці або березні.

Придбайте спеціальні контейнери для посіву насіння. Заповніть їх посадковим ґрунтом.

Ґрунт для посадки салату готується заздалегідь. Зазвичай така процедура проводиться восени для весняної висадки овоча. Якщо з якихось причин вам не вдалося підготувати ґрунт перед зимою, тоді займіться цим хоча б за пару місяців до посадки або коли земля злегка прогріється:

- ➔ Лопатою перекопайте ґрунт 2 рази на глибину 30–40 см. Обов'язково видаліть коріння попередніх культур і особливо бур'янів. На цьому етапі допускається внесення перегною або замість нього використовуйте комплексне добриво. Ґрунт розрівняйте і залиште на зимівлю.
- ➔ Навесні перед посадкою знову перекопайте ґрунт або глибоко його зрихліть. Якщо потрібно, то викладіть дренаж з битої цегли або керамзиту. Робити підживлення не потрібно. Для зниження кислотності ґрунту додайте вапно. При глинистому ґрунті використовуйте річковий пісок. Після всіх маніпуляцій ґрунт добре утрамбується.
- ➔ Залиште ємності в парнику або теплому місці для прогрівання ґрунту.
- ➔ Насіння попередньо вимочіть або проростіть. Сіяти посівний матеріал слід в неглибокі борозенки, які потім засипаються ґрунтом. Якщо ви використовуєте пресований торф замість ґрунту, тоді насіння не потрібно присипати. Полив здійснюється тільки теплою водою.
- ➔ Контейнери з насінням поставте в тепле приміщення, де температура повітря не опускається нижче 17° С тепла. Залиште ємності за такої температури на пару діб, до тих пір поки не з'являться паростки.
- ➔ Потім температуру повітря слід підняти до 23–25° С і забезпечити добре освітлення. У міру зростання розсади слід періодично зволожувати ґрунт і проводити прополку. Водночас не допускайте, щоб ґрунт був надмірно вологим.
- ➔ Коли паростки досягнуть 2-тижневого віку, необхідно приступати до їх загартовування. Для цього в сонячні дні почніть виносити розсаду на відкрите повітря. Спочатку залиште її на 30–40 хвилин, потім поступово збільшуйте час до 5–7 годин на добу.
- ➔ Час висадки розсади у відкритий ґрунт залежить від погодних умов і температурного режиму.
- ➔ Якщо раною весною температура вдень не піднімається вище 15° С, тоді висаджуйте 4 тижневу розсаду салату. Розсада такого віку міцніша і загартована.
- ➔ У разі збільшення температури повітря можна висаджувати молодшу розсаду, тобто ту, що має менше 4-х тижнів.

ЩО ВАРТО І ЩО НЕ СЛІД САДИТИ ПОРУЧ З САЛАТОМ

Найкраще садити салат після овочів, під які вносили органічні добрива. Повертати його на місце, де він ріс до цього, слід не раніше ніж через два або три роки.

Дуже добре вирощувати салат поруч з усіма видами капусти, редьки і редиски. Він вміє відлякувати земляних блішок, які шкодять цим культурам.

Корисно салат садити і поруч зі шпинатом, суницею, горохом, томатом, квасолею і огірком.

Для самого салату корисно сусідити з цибулею, яка відлякує попелиць.

Не потрібно садити його поряд з високими заростями буряків і моркви. Він потребує деякого затінення, але лише деякого – високі зарості можуть зашкодити його правильному формуванню.



Слід пам'ятати, що салат може накопичувати велику кількість нітратів. Тому для нього азотвмісні добрива потрібно обмежити. Не треба садити салат на компостну грядку зі свіжим гноєм, а також розміщувати його в тіні.

ЯК ПРАВИЛЬНО ДОГЛЯДАТИ ЗА САЛАТОМ

Сходи салату головчастого з'являються через 6–10 днів після сівби (залежно від погодних умов).

У фазі першого справжнього листка рослини проривають на відстані 4–5 см. Вдруге це роблять у фазі 6–7 листків на відстані 15–20 см. При цьому залишають рослини, які найкраще розвинулися. Якщо запізнитися з прориванням, рослини витягуються і продуктивність їх знижується. Вирвані рослини використовують як товарну продукцію листового салату.



Якщо ви не сієте салат, а висаджуєте розсаду, то її потрібно зразу висаджувати на кінцеву густоту з шириною міжрядь 40 см і відстанню в рядку 15–20 см.

Після проривання безрозсадного салату міжряддя розпушують. Протягом вегетації проводять 3–4 розпушування міжрядь і виполюють бур'яни в рядках.

У південних районах посіви салату головчастого 1–2 рази **поливають** залежно від погодних умов. Салат часто вирощують і як ущільнювач інших культур (картоплі, цибулі, моркви), сходи яких з'являються через 20 днів і більше після сівби, а також у широких міжряддях огірка, кабачка, гарбуза тощо. При цьому його можна вирощувати розсадним і безрозсадним способами. Салатом часто обсаджують грядки інших овочевих культур.

Після появи сходів салату листового міжряддя розпушують. Загущені посіви проріджують граблями упоперек напрямку рядків або вручну. Після цього на 1 погонному метрі рядка повинно залишитись не менше 20–30 рослин.

Подальший догляд за рослинами такий, як і за головчастим салатом.

Часто городники листовий салат висівають як маячну культуру при сівбі моркви, цибулі, петрушки та інших культур, сходи яких з'являються на 20–30-й день після сівби. При появі сходів основної культури рослини салату проривають на відстані 30–50 см і більше.

Особливістю вирощування салату ромен є те, що в рядку рослини проривають, а за розсадного способу висаджують на відстані 25–30 см.

За 10–15 днів до збирання застосовують такий агрозахід як **вибілювання головки**. Вона може жовтіти і темніти, якщо її залишити на світлі. Хоча салат залишається їстівним, він буде менш апетитним і менш ніжним. Тому важливо «відбілити» головку, щоб вона була блідою і ніжною, без гіркоти. Для цього над нею зв'язують у пучок зовнішні листки розетки. У разі необхідності використовуйте гумку, струну, прищіпку чи паличку, проробляючи у листі дірочки, які триматимуть листя на місці.

Перше підживлення салату проводять відразу після вкорінення розсади або проріджування сходів повним мінеральним добривом з розрахунку 15 г аміачної селітри, 10 г суперфосфату, 5 г калійної солі на 1 м². Через два-три тижні проводять друге підживлення.

Після висадки розсади важливо дотримуватися технології вирощування культури. Тільки за дотримання всіх умов по догляду, ви зможете виростити у себе на ділянці здорові рослини.

Салат прийнято **висаджувати ранньою весною**, щоб встигнути виростити декілька врожаїв. Але в такому разі можливі заморозки на ґрунті, які можуть знищити розсаду. Щоб цього не допустити, слід вкривати молоді паростки.

Якщо ви висадили салат у ранні терміни, тоді використовуйте 2 шари укриття. Спочатку укрийте розсаду агроволокном, потім зверху перфорованою плівкою. Через 10 днів верхній шар знімається. За 7–10 днів до збору врожаю агроволокно необхідно прибрати зовсім.

Поливати розсаду можна зверху укриття, оскільки спеціальне волокно добре пропускає вологу.

Важливо постійно контролювати температуру під агроволокном. Занадто висока температура не дозволить салату сформуватися.

Якщо температура понад 25° С, тоді покривний матеріал знімається. Під час холодних ночей розсада знову накривається.

Вкривати салат слід не більше 1 місяця з моменту висадки розсади.

Повністю прибирати агроволокно варто тільки в похмурий і безвітряний день. Інакше сонячні промені обпалють ніжне листя салату.

Крім контролю температури також **оглядайте стан паростків під укриттям**. Через недостатнє надходження повітря і мале випаровування вологи на розсаді може з'явитися борошниста роса. В такому випадку необхідно відразу вжити заходів, щоб не втратити весь врожай.

Зміни в погодних умовах або порушення правил вирощування салату **призводять до захворювань рослини**.

Перш за все, слід дотримуватися зазначеного дозування добрив під час проведення підживлення, особливо азотовмісних препаратів.

На ранніх етапах росту молоду розсаду може **вразити попелиця**. Щоб цього уникнути, вчасно проводьте профілактичні заходи для боротьби з цим шкідником. Обробляйте паростки настоєм лушпиння цибулі. Для цього 200 м лушпиння необхідно настояти добу в 10 л. води, потім отриманим розчином обприскати розсаду.

Листя овоча може пошкодити **салатна муха і слимаки**. Боротися з останніми можливо тільки механічним способом, шляхом збору особин руками рано вранці. Салатну муху дуже важко вивести, оскільки вона зимує глибоко в ґрунті. З'являється вона в червні і відкладає яйця в квітках рослини. Личинки салатної мухи поїдають бутони, що залишає городника без врожаю. Грядку після зростання салату ретельно розорюють восени або глибоко перекопують, щоб підняти на поверхню лялечки мух.

Борошниста роса з усіх хвороб вражає салат найчастіше. Зазвичай, ця патологія виникає у розпал літа, а уражені рослини жовтіють, а потім в'януть. Може вразити листя салату у разі неправильного чергування вирощування різних культур на одному місці. Також важливо під час підготовки ґрунту до посадки видаляти залишки попередніх рослин і спалювати їх.

Інфіковані рослини повинні бути вилучені з городу, а ніж, яким ми їх ріжемо, повинен бути продезінфікований, перш ніж використовувати його знову для інших овочів.



❗ Використовувати хімічні засоби в боротьбі з шкідниками і хворобами не рекомендується, оскільки листя рослини повністю вживається в їжу.

ЯК ЗБИРАТИ УРОЖАЙ САЛАТУ

Збирати салат листовий або ромен тоді, коли їх серцевина досягне в діаметрі 6 см.

- ➔ Під час збирання врожаю не виривайте рослини листового салату з корінням, оскільки ви завадите йому утворювати нове листя і отримати додатковий врожай на тій самій рослині.
- ➔ Найкраще використовувати хороший ніж і вирізати салат на 2 см вище комірця.
- ➔ Регулярно поливайте, щоб ґрунт був вологим.

Салат головчатий городники збирають в 2 етапи: він придатний в їжу, крім головки, також у вигляді молодого листя. Обривайте їх акуратно, щоб не пошкодити основне стебло. У більшості випадків салат збирають після формування качанів.

Для збору врожаю вам знадобиться гострий ніж і глибокий ящик. Качан зрізається під корінь, верхній ряд листків знімається і відправляється в ящик.

Зібраний салат необхідно відразу відправити на зберігання в прохолодне місце. Цей овоч набагато довше зберігається в холодильнику зі збереженням смакових якостей, ніж його «побратими».

ЯК ЗБЕРІГАТИ САЛАТ

Листя салату, як і інші листові овочі, мають короткий термін зберігання. Та все ж є кілька способів, які дозволять зберегти листовий салат довше.

Три способи зберігання салату в холодильнику:

- ➔ **У контейнері.** Спочатку дуже акуратно промийте кожен листочок зелені, видаляючи пожовклі частини. Відкиньте зелень на сито або друшляк, дайте воді стекти. Викладіть продукт на паперовий рушник, і дочекайтеся його остаточного висихання. Акуратно складіть листки в контейнер, накрийте їх паперовою серветкою. Контейнер закрийте. Якщо контейнера під рукою не знайшлося, його можна замінити емальованою посудиною. Її накрийте целофановим пакетом з дірочками або паперовим рушником. Покладіть в контейнер срібний виріб – це дозволить зберегти салат свіжим впродовж 30 днів.
- ➔ **На підкладці.** Немиту зелень викладіть на підкладку з харчового пінопласту. Не викладайте зелень занадто щільно – між листками повинно залишатися повітря. Накрийте продукт харчовою плівкою. Отримане пакування поставте на нижню полицю холодильника. Подібний спосіб зберігання забезпечить свіжість листя протягом тижня. Необхідну вам кількість зелені краще не відрізати, а відривати руками. Вважається, що контакт з металевими поверхнями псує смак салату.
- ➔ **У воді.** Візьміть миску і налейте в неї невелику кількість води. Нижню частину листя в районі коріння зріжте на 2-3 мм. Це посилить поглинання рослиною води. Укладіть салат корінням в воду. Верхню частину накрийте харчовою плівкою або пакетом. Занадто щільно кутати не варто, зелені потрібне повітря.



ЯК ПЕРЕРОБЛЯТИ САЛАТ

Одним зі способів переробки салату є його **маринування**. Викладіть на дно банки або емальованої каструлі 3-4 зубчики часнику і розрізану селеру. По одному викладіть в ємність вимиті листя. Накрийте салат гілочками кропу і селерою. Паралельно приготуйте маринад. Для цього закип'ятіть літр води і додайте в неї дві ложки цукру, ложку солі і чайну ложечку лимонної кислоти. Залийте зелень маринадом, зверху покладіть гніт. Дочекайтеся остигання маринаду, а потім відправте каструлю в холодильник.

Можливо також переробляння салату для зберігання в морозилці. Ласувати свіжим листям салату – дуже здорово, але робити це цілий рік важко. І тут на допомогу приходить морозильна камера. Цілоком листя не морозять. Пов'язано це з тим, що в них міститься велика кількість води, а при дуже низьких температурах салат перетворюється на місиво. Але можна зробити інакше:

- ➔ Обдайте листя окропом, а потім остудіть їх у холодній воді.
- ➔ Після цього перетріть їх вручну або за допомогою блендера до стану пюре.
- ➔ Утворену кашку розкладіть по формах, контейнерах або пакетах.

Заготовлений таким чином салат можна використовувати для приготування соусів або супів.

Та все ж найкращий шлях споживання салату: з городу до столу!

