

ЩАВЕЛЬ



ЧОМУ ВАРТО ВИРОЩУВАТИ ТА СПОЖИВАТИ ЩАВЕЛЬ

Щавель (у народі – квасок, квасець) відноситься до роду одно-, двох- та багаторічних трав'янистих рослин родини гречкових.

У давнину щавель взагалі не вважали за їжу: люди просто не розуміли, як можна їсти траву. Згодом, завдяки своїм корисним властивостям щавель «заслужив довіру» і його почали вживати. А в наш час просто складно уявити собі город, дачну ділянку, де не вирощували б щавель.



Щавель використовують для приготування борщів, супів, соусів. Його вживають в свіжому вигляді, маринують, сушать, консервують.

Щавель містить безліч вітамінів і корисних речовин. Вітамін С – основний вітамін щавлю. У щавлі міститься вітаміни А, Е, РР, вітаміни групи В, бета-каротин, рибофлавін, тіамін та інші. Крім вітамінів, щавель багатий і мінеральними речовинами, такими як: залізо, фосфор, калій, натрій, магній і кальцій.

Щавель є низькокалорійним, дієтичним продуктом. Завдяки такій кількості всіляких вітамінів і мінералів рослина отримала широке поширення і в медицині.

Існує близько 200 видів щавлю, зокрема 25 видів в Україні.

! Незважаючи на унікальні корисні властивості щавлю, його не рекомендується вживати надто часто і у великих кількостях. Перевищення норми може призвести до утворення каменів у нирках і вимивання кальцію з організму.

Надлишки щавлевої кислоти можуть спровокувати розвиток подагри або остеопорозу, уремію. Першою тривожною ознакою цього можна вважати появу цукру і солей щавлевокислого кальцію в сечі.

До того ж щавлем не рекомендується захоплюватися вагітним жінкам. Споживайте цю весняну зелень в помірних кількостях, і тоді вона принесе вам тільки користь.

Урожайність: від 15 до 20 т з 1 га або до 1,5–2 кг з 1 м².

Визрівання: 30–50 і більше днів залежно від різновиду, ґрунтової відміни на ділянці, умов зволоження, підживлення і кількості світла.

Калорійність: 100 грамів щавлю забезпечує нам 22 ккал.

Хімічний склад: 100 г цієї рослини містить 55 % добової норми вітаміну С. Вона містить також вітамін А, Е, РР, вітаміни групи В, бета-каротин, рибофлавін, тіамін і інші. Крім вітамінів, щавель багатий і мінеральними речовинами, такими як: залізо, фосфор, калій, натрій, магній і кальцій.

Лікувальні властивості щавлю

Щавель покращує травлення, має протизапальну, антитоксичну, знеболюючу дію, він загоює рани.

Щавель використовується за вугрового висипання і розладів шлунково-кишкового тракту, він покращує роботу печінки, є хорошим жовчогінним засобом. Рослина використовується для боротьби з цингою.

Щавель корисний людям, які страждають захворюваннями серця і кровоносних судин, щавель робить позитивний вплив на жіночий організм.

Також щавель використовують і для лікування різних пухлин, колітів, шкірних захворювань.

ЯК ВИРОЩУВАТИ ЩАВЕЛЬ

Для того, щоб оцінити скільки щавлю 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 досягнути весь процес від вирощування до подальшого використання щавлю – скористайтесь алгоритмом зображеним на Рис. 1.

Для отримання гарного і раннього врожаю під щавель необхідно відводити родючу і досить вологу (але без застою води) ділянку, чисту від бур'янів, особливо пирію.

Кращі ґрунти для щавлю – суглинки та супіски, багаті перегноем. Його з успіхом можна вирощувати на дренованих торф'яних ґрунтах.

Щавель добре росте і дає високі врожаї на слабокислих ґрунтах (рН 4,5-5), тому вапнування під цю культуру не проводять.

Якщо будете висівати щавель **рано навесні** (в кінці квітня – початку травня), то ґрунт треба готувати з осені. Після збирання попередньої культури (картоплі, капусти) потрібно розкидати по ділянці гній з розрахунку 5-6 кг на 1 м², внести хлористий калій з розрахунку 10-15 г/м² та перекопати на глибину до 25 см. Навесні вносять також 20-30 г/м² аміачної селітри і проводять культивування.

Щавель можна сіяти в три терміни: ранньою весною, влітку та восени під зиму.

Навесні висів насіння щавлю проводять, як тільки ґрунт стане придатний для обробки. У разі ранньовесняного посіву урожай отримують того ж року.

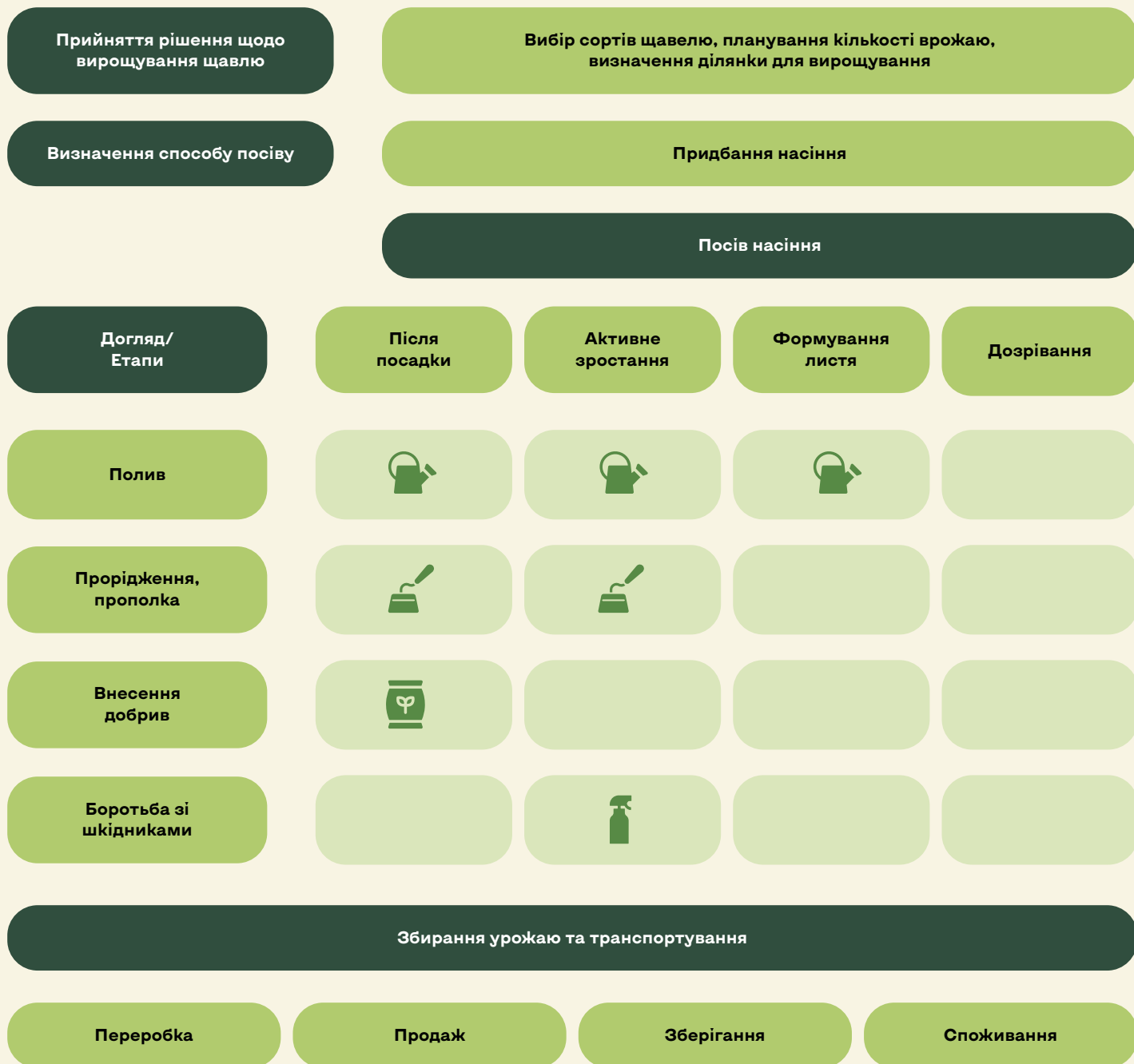
Влітку рекомендуємо висівати в червні-липні після збирання ранніх овочевих культур (редиски, салату, цибулі на зелень). За літнього посіву щавель встигає добре зміцнитися до зими і дати гарний урожай навесні майбутнього року.

Підзимовий посів слід проводити пізно восени (жовтень-листопад) з урахуванням, щоб насіння до настання стійких заморозків не проросло. Підзимовий посів дає урожай щавлю наступного року.

Щавель сіють на грядках метрової ширини рядовим способом поперек напрямку їх довжини, на відстані 25 см ряд від ряду.

Норма висіву насіння становить 1,5-2 г на 1 м², глибина загортання насіння 1-2 см. Ґрунт після посіву обов'язково прикотковують (ущільнюють).

Рис. 1. Щавель: від купівлі насіння до споживання



Вирощування щавлю в теплиці

Вирощування щавлю в закритому ґрунті (теплиці, парнику) дозволяє отримати урожай в кінці квітня або на початку травня.

Для вирощування щавлю в теплиці краще використовувати рослини 2-го року життя, тобто кореневища.

Їх акуратно викопують восени, обрізають листя і укладають на зберігання в закриті поліетиленом ящики. Зберігається коріння за температури 0°...+1° С.

Навесні коріння висаджують у вологий ґрунт в стандартні ящики для розсади за схемою 10x15 см.

Температура вирощування щавлю в теплиці 10°...16° С.

Якщо ви не маєте кореневищ, то у теплиці, парниках також може здійснюватися вирощування зелені щавлю з насіння.

У випадку відсутності опалення у теплиці посів проводиться в другій половині березня.

Агротехнічні заходи аналогічні вирощуванню овоча у відкритому ґрунті – проріджування, розпушування ґрунту, прополка бур'янів, підживлення, видалення квітконосних пагонів, полив, провітрювання приміщення.

Вигонка зелені з кореневищ може проводитися практично цілий рік. Заготовлені ранньою весною чи пізньою осінню коріння висаджуються в звичайні квіткові горщики або розсадні ящики. Догляд – полив, розпушування ґрунту, підживлення.

Вирощування зелені щавлю на підвіконні

Вирощувати щавель в домашніх умовах можна і з насіння, і з коріння.

З насіння виростити овоч можна двома методами – звичайна посадка в ґрунт і гідропоніка. У першому випадку вирощування і догляд аналогічні методикам вирощування щавлю в парнику і теплиці. Другий варіант дозволяє використовувати зелену масу в їжу вже через 7-10 днів після посадки.

Для вирощування щавлю **методом гідропоніки** краще використовувати спеціальне насіння – зазвичай на пакетиках є відповідна позначка або напис «мікрозелень» – воно має практично 100 % схожість. Але можна сіяти і звичайне насіння – навіть якщо третина насіння ще не проросте, з пророслих вже можна буде зрізати зелену масу.

Торгова мережа пропонує широкий вибір відповідних наборів, які зазвичай включають контейнер для води, ємність з ґратчастим дном для насіння і напівпрозору кришку. Для отримання врожаю потрібна лише водопровідна вода.

Вода наливається в контейнер, насіння щавлю засипається в блоки ємності з ґратчастим дном і контейнер закривається зверху кришкою. Набір ставиться на підвіконня.

Догляд мінімальний, слід лише щодня міняти воду і по мірі появи і зростання зелені щавлю відкривати кришку для вентиляції.

Мінус методу гідропоніки – для кожного врожаю потрібен новий посів.

ЯК ВИБРАТИ ЯКІСНЕ НАСІННЯ ЩАВЛЮ

Здорове насіння щавлю має довгасту форму і темно-коричневий колір.

За вимогами ДСТУ 7160:2010 сортові якості оригінального насіння щавлю (тобто: сукупність показників, що характеризують належність насіння до відповідного сорту) мають бути – 95 %. Схожість насіння залежно від категорії для щавлю – 85, 80 і 75 %. Максимальна вологість насіння не більше – 13 %.



На що треба звернути увагу під час вибору насіння:

- ➔ **Назва культури, сорту/гібриду.** Дані, які вказуються в пакуванні великими літерами і на видному місці. В пакуванні є короткий опис умов і термінів вирощування культури. Ці дані вказуються зазвичай у формі тексту і схеми.
- ➔ **Адреса і телефон виробника.** Знайдіть інформацію про виробника. Компанії, яким нема чого приховувати і які піклуються про свою репутацію, вказують не тільки назву, а й адресу, номер телефону, а іноді й електронну адресу та посилання на сторінку у соцмережі.
- ➔ **Номер партії товару.** Кожна партія, яка є в роздрібній торгівлі, має «Сертифікат якості». У разі виникнення претензій до якості насіння відстежити партію легко саме по номеру. Крім того, якщо потрібно буде докупити насінневий матеріал, за номером партії ви швидко знайдете ідентичний.

- **Термін придатності або зберігання.** Подивіться на місяць і рік фасування та придатності. Дата, в ідеалі, повинна бути проштампована, а не надрукована в друкарні. Якщо термін придатності минув, ви отримаєте або невеликий урожай, або не зберете його зовсім.
- **Номер ДСТУ.** Насіння в пакетиках, якщо воно упаковане офіційними виробниками, проходить контроль на відповідність ДСТУ. Якщо таке позначення нанесено, воно вказує на певні посівні характеристики.
- **Кількість насіння в пакованні.** Виробник посівного матеріалу, який поважає себе і покупця, вказує не вагу в грамах, а кількість насіння в пакованні. Це дозволяє порахувати потрібну для посіву кількість насіння.
- **Схожість посівного матеріалу.** Виробник не може гарантувати 100 %-ву схожість насіння, який би не був хороший продукт. Але 80 % і вище – це високий показник схожості. Звертайте увагу на цей показник під час вибору посівного матеріалу.
- **Опис сорту/гібриду.** На пакованні має бути зазначено стислий опис сорту або гібриду. Він містить інформацію про переваги та особливості такого сорту. В описі мають бути вказані і рекомендації щодо застосування.
- **Рік врожаю посівного матеріалу.** У більшості культур, хоч і не у всіх, схожість вище у молодого насіння. Якщо рік збору не вказано, немає гарантії, що до впакування насіння не знаходилося просто на складі.
- **Дивіться і на попередження виробника.** Наприклад, на пакованні може бути напис: «Насіння не потрібно прогрівати і протруювати». Це означає, що передпосівний обробіток насіння вже провели до реалізації. Якщо ви спробуєте самі підвищити схожість, то тільки нашкодите насінню. Якщо такої вказівки немає, можна проводити протруювання до посіву.

Насіння щавлю до посадки можна підготувати, замочивши і витримавши його дві доби в марлі. А можна додати у воду невелику кількість добрив, тоді майбутні щавлеві кущики будуть міцнішими. Оптимальними для посіву вважаються насіння дворічного терміну зберігання.

ЯК САМОМУ ВИРОСТИТИ НАСІННЯ ЩАВЛЮ

Для насінництва щавлю найкраще підійдуть **суглинисті і глинисті середньокислі ґрунти.**

Велику увагу у технології вирощування насіння щавлю приділяють підготовці ділянки до сівби. Вона повинна бути родючою і, головне, незабур'яненою. Це пов'язано з тим, що ділянку для збирання насіння використовують 3-4 роки.

Кращі попередники – багаторічні трави та озима пшениця.

Підготовку ґрунту розпочинають уже в серпні, після збирання попередників.

Щавель погано переносить свіжий гній, тому його вносять нормою 5-6 кг на 1 м² під осінню оранку. Одночасно вносять фосфорно-калійні добрива – 15 г/м² амофосу і 12-15 г/м² хлористого калію.

Щавель добре відгукується на мінеральні добрива, але не переносить високих концентрацій. Тому його щорічно підживлюють невеликими дозами.

До зими на ділянці проводять культивуацію і вирівнювання для того, щоб вже рано весною провести посів.

Норма висіву 0,3-0,4 г/м². Глибина заробки насіння на важких ґрунтах до 2 см, на легких – до 3 см.

Для посіву краще використовувати насіння щавлю другого року зберігання.

У насінництві використовують три строки сівби – ранньовесняний, літній та підзимовий, але найкраще щавель вдається за ранньовесняного посіву. Це дає можливість на другий рік одержати високу врожайність насіння з високими посівними якостями.

На відміну від товарних посівів, використовують широкорядний спосіб сівби з шириною міжрядь 45, 60 або 70 см. Широкі міжряддя дають можливість контролювати ріст і розвиток всіх рослин та ефективно видаляти падалицю, а також бур'яни.

У перший рік після сівби щавель утворює квітконосні стебла неодноразово, різної сили росту.

Після побуріння стебел і суцвіть на невеликих площах їх вибірково вирізають і доставляють для дозрівання в сухе приміщення, а на великих площах – після побуріння 70–80 % стебел зрізають повністю і після 10–15-денного дозрівання насінники обмолочують.

Насіннева продуктивність однієї рослини – до 150 грамів.

Чому не треба вирощувати розсаду щавлю

Щавель – це холодостійка рослина, його насіння починає проростати вже за +3° С, тому сіяти його можна навіть взимку. Попереднє вирощування розсади не потрібне, насіння можна відразу висаджувати у відкритий ґрунт.

ЩО ВАРТО І ЩО НЕ СЛІД САДИТИ ПОРУЧ З ЩАВЛЕМ

Щавель уживається поруч з багатьма рослинами, деякі з них допомагають йому наситити листя вологою і поживними речовинами. Мінімальна відстань посадки щавлю з рослинами-сусідами – 60 сантиметрів, за умови, що ці рослини ладнають між собою.

Малина. Через свою кислотність щавель здатний «втихомирювати» деякі рослини, не даючи їм розростатися на цілі кілометри. Наприклад, малина поводить себе на земельній ділянці дуже активно, пускає своє коріння на довгі відстані, створює цілі «джунглі». Щавель здатний зменшити вплив «агресора» і не дати малині «захопити» всю прилеглу територію. Городники рекомендують висаджувати щавель уздовж малиннику, ширина щавлевої смуги не повинна бути менше 50 см, щоб щавель міг надати стримуючий ефект.

Суниця. Суниця не вибаглива до своїх сусідів, тому поруч зі щавлем вона буде відчувати себе цілком приємно. Зелень посилює ріст ягід суниці і допомагає їм отримати всі необхідні речовини з ґрунту. Суниця не краде з землі схожі з щавлем мікроелементи і не має з ним спільних паразитів, створюючи приємне сусідство.

Морква. Помаранчевий коренеплід буде радий мати в якості сусіда щавель, адже він сприятливо впливає на ріст і харчування плодів, не забирає у них необхідні мікроелементи. Морква, як і щавель, не терпить зайвої вологи, та й сонця має бути в міру для успішного зростання обох культур.

Редька. Редька, так само як і щавель, любить достатню кількість вологи, не переносить посухи. Ґрунт для редьки краще вапнувати, інакше закислення призведе до розвитку захворювань. Тому, перш ніж садити її поряд з щавлем, потрібно підготувати землю і витримати мінімальну відстань між культурами.

М'ята. М'ята відноситься до сімейства ясноткових і завдяки виділенням ментолу має приємний аромат. Сусідство з щавлем подарує їй пишність листя і густоту кущиків. Сам щавель насититься ефірними маслами, які м'ята посилено пускає в землю, а також отримує особливу нотку смаку.



Капуста білокачанна. Щавель чудово ладнає з капустою білокачанною. Але для кращого сусідства слід зняти кислотність ґрунту, піджививши його доломітовим борошном. Тоді у капусти не буде ризику ураження килію.

Картопля. Якщо в міжряддях картоплі висадити щавель, то ґрунт насититься кислотою і не дасть шкідникам вразити картоплю. А листки щавлю просочаться киснем і будуть радувати свіжістю ціле літо.

Огірки. Поруч з огірками може ужитися і щавель, але зайва кислота може нашкодити огіркам. У випадку посадки цих культур поруч один з одним, необхідно знизити кислотність ґрунту. Городники рекомендують додавати в землю вапняк.

Найголовнішими противниками щавлю є бобові культури, а саме: горох, квасоля і боби. Вони пригнічують ріст щавлю. Ці культури несумісні, тому що люблять сонце, а щавель сонце губить, його листя засихають і стають непридатними для вживання. Бобові також не переносять кислі ґрунти, а щавель пригнічує їх кислотою. Через високу калорійність, боби готові висмоктувати з ґрунту всі необхідні елементи, не залишаючи нічого іншим.

Томати неподалік від щавлю почувають себе не комфортно. Томати погано ростуть там, де ґрунт сильно закислений. Також їм не підійде сильно затемнене місце. Щавель буде пригнічувати своєю кислотою томати, і ті не даватимуть урожай.

Петрушка і щавель – абсолютно несумісні. Вони здатні хворіти одними хворобами, пошкоджуватися однаковими шкідниками. Щавель і петрушка забирають із землі схожі елементи, в результаті комусь із них точно не вистачає мінералів, і рослини гинуть.

Базилік. Базилік дуже любить поживний ґрунт, перед його посадкою землю необхідно посилено підживлювати. Щавель менш вибагливий в цьому питанні. За такого сусідства можна очікувати взаємне пригнічення і бідний урожай.

ЯК ПРАВИЛЬНО ДОГЛЯДАТИ ЗА ЩАВЛЕМ

Щавлю потрібен невеликий догляд, який дозволить йому нормально розвиватися.

Після посадки рослини потрібно рихлити землю і прибирати бур'яни з ґрунту між рядами, регулярно підживлювати рослини.

За півтора місяці до замерзання ґрунту щавель необхідно зрізати. Якщо цього не зробити, то листя обм'якнуть і впадуть на землю, закупоривши тим самим доступ кисню до кореневої системи.

Полив. Хоча щавель і вважається невибагливою і морозостійкою рослиною, він любить частий полив. У дні, коли температура повітря перевищує 26° С, рослина погано розвивається і поступово відцвітає. Природно, це знижує якість врожаю. Щоб такого не сталося – щавель потрібно регулярно поливати. У посушливі періоди його добре заливають водою, але при цьому потрібно стежити, щоб рідина не застоювалася. Пересушений ґрунт призводить до викидання квітконосів.

Прополювання та розпушування ґрунту. Важливим моментом догляду за культурою є своєчасне розпушування та прополювання ґрунту. Щоб мінімізувати такі роботи, візьміть за правило після кожного поливу мульчувати ґрунт навколо щавлю, а також робити прополювання для запобігання поширення бур'янів. Навесні потрібно обов'язково розпушувати ґрунт між рядами. В цей же час варто підживити щавель сумішшю перегною з попелом, що посприє активізації зростання нових листочків.

Мульчування й удобрення щавлю. Мульчування і внесення добрив дуже важливі для життєдіяльності щавлю. Знаючи, як підгодувати щавель для росту, ви забезпечите себе багатим урожаем. В якості добрив відмінно підійдуть мінеральні добрива з суперфосфатом, хлористим калієм і сечовиною.



! Під час вибору добрива відштовхуйтеся від погодних умов. Так, наприклад, в дощову погоду краще буде використовувати сухе підживлення, а за сухої погоди підживіть рослину рідкими добривами. Для цього використовують розчин коров'яку. Але його слід розбавити у воді в співвідношенні 1:7.

Мульчувати щавель краще торфом, перегноем або опалим листям. Мульчу слід закладати в міжряддя, щоб добрива надходили до коріння, не заважаючи самій рослині дихати.

ХВОРОБИ І ШКІДНИКИ

Якщо помітите, що на нижній стороні листя щавлю з'явилися розпливчасті плями з сіруватим нальотом, значить рослина уражена несправжньою борошнистою россою. Для боротьби з цією хворобою потрібно за 10 днів до збирання листя обприскати посіви бордоською рідиною.

На черешках і листях щавлю можуть з'явитися дрібні жовтуватобурі плями, на яких утворюються спори темно-бурого забарвлення. Це найбільш поширене захворювання – іржа. За правильної агротехніки і мінеральних фосфорно-калійних підгодівель ураження рослин іржею знижується.

Поширеними шкідниками щавлю є жуки та личинки щавлевого листогриза й несправжні гусениці щавлевого пильщика. Боротьбу з ними слід проводити після того, як урожай листя буде зібрано.

Пам'ятайте, що обприскувати або опилювати отрутами рослини щавлю безпосередньо перед збиранням листя не можна. Краще всі заходи по боротьбі з хворобами та шкідниками проводити восени, коли листя не використовується в їжу і рослини підуть під зиму.



ЯК ЗБИРАТИ УРОЖАЙ ЩАВЛЮ

Збирання щавлю слід починати тоді, коли на рослинах утворюється по 4–5 листків нормального для даного сорту розміру.

Перед збиранням щавель прополюють, а після зрізу – міжряддя розпушують.

Листя зрізають ножем на висоті 3–4 см від поверхні ґрунту, не пошкоджуючи верхівкових бруньок рослин.



Збирання щавлю починають з початку травня і продовжують до липня. За цей час проводять 3–4 збирання.

Останній раз щавель необхідно збирати не пізніше ніж за місяць до замерзання ґрунту. Пізніші зрізи значно знижують урожай майбутнього року.

Середня врожайність щавлю складає 1,5–2 кг/м². Найбільш високі врожаї щавель дає протягом перших двох років. З третього року врожай починає знижуватися, листя грубіють, робляться дрібними, з'являються квітконосні пагони. Тому залишати посіви щавлю на одному місці більше 3 років не рекомендується.

ЯК ЗБЕРІГАТИ ЩАВЕЛЬ

Щавель зберігає свою свіжість досить недовго, у зв'язку з чим кожен, хто бажає додавати його у свій раціон не тільки влітку, а в інші пори року, повинен знати, як заготовляти щавель і де він повинен знаходитися для тривалого зберігання.

За кімнатної температури. Термін зберігання: 1–2 дні. Ретельно промити щавель проточною водою. Витерти його сухим рушником. Покласти пучок листя для зберігання в склянку з водою. За такого способу зберігання щавель потрібно використати в найближчі декілька днів, бо потім він почне втрачати свої корисні властивості.

У холодильнику. Термін зберігання: 2 тижні. Для тривалішого збереження корисних властивостей щавлю, його потрібно тримати в холодильнику. Вимийте листя щавлю. Висушіть на сухому рушнику так, щоб зелень стала повністю суха і не залишилося жодної зайвої вологи. Покладіть пучки щавлю в поліетиленовий пакет. Зберігайте його на нижній полиці холодильнику. Проте і цей варіант не підходить для тривалого зберігання щавлю у свіжому вигляді на цілу зиму.

ЯК ПЕРЕРОБЛЯТИ ЩАВЕЛЬ

Для тривалого зберігання щавлю він потребує переробки.

Щавель у власному соці. Термін зберігання: 3 місяці. Це досить складний метод зберігання щавлю:

- ➔ У глибоку та широку ємність або каструлю занурюють повністю банки наповнені листям щавлю.
- ➔ Посудину з банками ставлять на середній вогонь, після чого зелень почне поступово осідати на дні.
- ➔ Потім додають ще листя, і так до того часу, поки банки не будуть заповнені по самі вінця.
- ➔ Потім банки щільно закривають поліетиленовими кришками і ставлять в холодильник або будь-яке інше темне та прохолодне приміщення.

Отриманий продукт **не псується упродовж трьох місяців** завдяки кислоті, яка міститься в щавлі – вона є чудовим консервантом, а найголовніше – природним.

Заморожування щавлю. Термін зберігання: 3–12 місяців. Заморожування – найпоширеніший варіант зберігання не лише щавлю, але і безлічі іншої зелені та різних ягід. Зберігання в морозильній камері дозволить щавлю найефективніше зберегти свій аромат, свіжість, вітаміни та інші корисні для здоров'я мікроелементи. Проте, в процесі підготовки рослини до занурення в морозилку, потрібно виконати декілька важливих етапів:

- ➔ Переберіть зелень, перезріле листя щавлю краще не використовувати для заморожування.
- ➔ Промийте зелень. Для цього використайте глибоку ємність і багато води, щоб увесь бруд осів на дні, а листочки залишилися цілими.
- ➔ Наріжте щавель упоперек на невеликі частини.
- ➔ Опустіть нарізану зелень в окріп і потримайте 1–2 хвилини. Колір зеленого щавлю зміниться на оливковий, але так і має бути – це ніяк не вплине ні на його смак, ні на його цілющі якості.
- ➔ Негайно дістаньте листя з окропу, бажано за допомогою шумівки, щоб стекла вода.
- ➔ Покладіть щавель на суху тканину і дайте йому декілька годин на те, щоб остигнути і повністю просохнути.
- ➔ Розфасуйте зелень в пластикові пакети або контейнери і помістіть в морозильну камеру.

Засолювання щавлю. Термін зберігання: 1-2 роки. Засолювання відрізняється швидкою підготовкою до зберігання:

- Промийте і висушіть щавель.
- Наріжте листя дрібними шматочками (за бажанням).
- Укладіть щавель в чисті скляні банки, утрамбовуючи листя щільними шарами.
- Кожен шар засипайте сіллю.
- Закрийте банку щільною кришкою.
- Поставте заготовлений щавель у холодильник.

Консервація щавлю. Термін зберігання: 2 роки. Способів консервації щавлю досить багато. У випадку консервації добре зберігається смак зелені, проте деякі вітаміни все ж гинуть. Консервація щавлю проходить таким чином:

- Простерилізуйте банки за допомогою пари – це можна зробити в духовці.
- Переберіть рослину і промийте, так само, як і перед заморожуванням.
- Після промивання відріжте черешки.
- Занурте щавель в киплячу воду та потримайте його там 3-4 хвилини.
- Розфасуйте листя по стерильних банках.
- Залийте зелень тією ж кип'яченою водою, в якій вони знаходилися перед розфасовкою по банках.
- Щільно закрутіть банки і поставте їх для охолодження шийкою вниз.
- Через добу поставте банки на зберігання в холодильник, підвал або льох.



Засушування щавлю. Термін зберігання: більше 2 років. Сушений щавель використовують як приправу. Це один з найпростіших способів зберігання цієї зелені:

- Переберіть і промийте щавель.
- Просушіть рослину на сухій тканині.
- Поріжте зелене листя на дрібні шматочки.
- Для подальшого просушування розкладіть щавель на паперовому рушнику і зверху прикладіть таким самим рушником, який вбере в себе рештки вологи.
- Залиште зелень сушитися на широкому підвіконні.
- Якщо є можливість, засушуйте щавель під впливом прямих сонячних променів.

Головною перевагою у зберіганні щавлю є його кислота, яка виступає природним та ефективним консервантом. Тому лише в деяких видах зберігання цієї зелені потрібно тільки трохи солі і все – корисний продукт і здорова їжа гарантована вам у будь-яку пору року.

Зі щавлем можна зварити не тільки зелений борщ. В Інтернеті ви знайдете десятки рецептів салатів, соусів, омлетів, млинців, вареників, сирників і напоїв з цієї корисної рослини.

