

# ЛИСТОВАЯ КАПУСТА — ОГОРОДНАЯ ЭКЗОТИКА. СТОИТ ЛИ ВЫРАЩИВАТЬ?

В майском номере «Хозяина» я с интересом прочитала статью о выращивании листовой капусты на гидропонике, в замкнутой среде с созданием искусственного микроклимата. Весьма любопытный и необычный опыт культивирования полезных овощных культур предлагаю перенести на приусадебные участки. В данной статье расскажу об агротехнике выращивания пак-чой и других разновидностей листовой капусты в дачных условиях.

Анна ПАШКЕВИЧ,  
зав. сектором бобовых овощных культур РУП «НПЦ НАН Беларуси по картофелеводству и плодоовощеводству»



## О МНОГООБРАЗИИ ЛИСТОВОЙ КАПУСТЫ

В мире овощей листовая капуста занимает особое место. Ее разнообразие поражает воображение. От традиционной белокочанной, которую мы привыкли видеть на столах, до экзотических разновидностей, завоевывающих сердца гурманов. Листовая капуста предлагает невероятный спектр вкусов, текстур и питательных веществ. Как опытный овощевод и растениевод, я хочу поделиться с вами знаниями о самых популярных видах листовой капусты, об их происхождении, пользе и тонкостях выращивания.

## ОТКУДА БЕРЕТСЯ ЛИСТОВАЯ КАПУСТА?

Вся листовая капуста — это разновидности капусты огородной (*Brassica oleracea*), удивительного растения, окультуренного еще в древности. Благодаря многовековой селекции человек вывел множество разновидностей капусты с разными характеристиками, в том числе и листовую капусту.

## В ЧЕМ ПОЛЬЗА ЛИСТОВОЙ КАПУСТЫ?

Листовая капуста — настоящий клад витаминов и минералов. В ней содержатся витамины А, С, К, фолиевая кислота, калий, магний, кальций, железо и другие

ценные вещества. Общие питательные вещества, содержание которых характерно для всех видов листовой капусты:

- витамин С — укрепляет иммунную систему, способствует синтезу коллагена, обладает антиоксидантными свойствами;
- витамин А — необходим для здоровья зрения, кожи, слизистых оболочек, а также для иммунной системы;
- витамин К — важен для свертываемости крови, укрепляет костную ткань;
- клетчатка — способствует нормализации пищеварения, снижает уровень холестерина в крови;
- фолиевая кислота — необходима для роста и развития плода во время беременности, а также для образования красных кровяных телец.

Тат-цой богат витамином С, фолиевой кислотой, каротином, кальцием и магнием, содержит большое количество клетчатки.

Пак-чой насыщен витаминами А, С, К, фолиевой кислотой, а также каротином, калием, магнием и кальцием.

Кале наполнена витаминами С, К, А, фолиевой кислотой, каротином, магнием, железом и кальцием. Кале также содержит большое количество антиоксидантов, которые защищают от свободных радикалов и предотвращают развитие раковых заболеваний.

### ВЫРАЩИВАНИЕ ЛИСТОВОЙ КАПУСТЫ: ТОНКОСТИ И СЕКРЕТЫ

Листовая капуста отличается относительной неприхотливостью в выращивании, но есть некоторые нюансы, которые нужно учитывать. Начнем с общих правил агротехники.

**Подготовка почвы.** Для всех видов листовой капусты нужна плодородная почва с нейтральной или слегка кислой реакцией (рН 6,5–7,0). Обязательно внесение органических и минеральных удобрений.

**Полив** требуется регулярный, особенно в период активного роста; нельзя допускать пересыхания почвы.



**Температура.** Большинство разновидностей листовой капусты выдерживает холод, но оптимальная температура для ее роста составляет +18...+25 °С.

**Освещение.** Листовая капуста предпочитает солнечное местоположение, но может расти и в полутени.

**Сбор урожая.** Листовую капусту можно срезать постепенно, по мере роста растений. Срезка стимулирует рост новых листьев.

Однако у некоторых разновидностей листовой капусты есть свои особенности, которые необходимо учитывать при культивировании на приусадебном участке. Например, тат-цой и пак-чой более требовательны к теплу, чем кале. Их лучше выращивать в тепличных условиях или в открытом грунте в теплое время года. Что касается кале, то эта капуста более морозоустойчива и может выращиваться в открытом грунте в умеренном климате с ранней весны до поздней осени, ведь она выдерживает заморозки до -10 °С.



## ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ЛИСТОВОЙ КАПУСТЫ



- **Тат-сой.** Настоящая звезда азиатской кухни, или «китайская капуста» (*Brassica rapa* ssp. *pekinensis*), на самом деле не родственница капусты в классическом понимании. Она является видом репы (*Brassica rapa*). Тат-сой был окультурен в Китае более 2 000 лет назад и с тех пор стал неотъемлемой частью азиатской кулинарии.

- **Пак-чой.** Другая разновидность репы (*Brassica rapa* ssp. *chinensis*), которая также широко известна под названием «китайская капуста». Пак-чой отличается от тат-сой более плоскими широкими листьями и толстым центральным стеблем.

- **Кале.** Эта разновидность листовой капусты (*Brassica oleracea* var. *sabellica*), также известная как «кудрявая капуста» или «черная капуста», появилась в Ирландии и Великобритании в XVIII веке. Кале выделяется морщинистыми кудрявыми листьями темно-зеленого цвета.

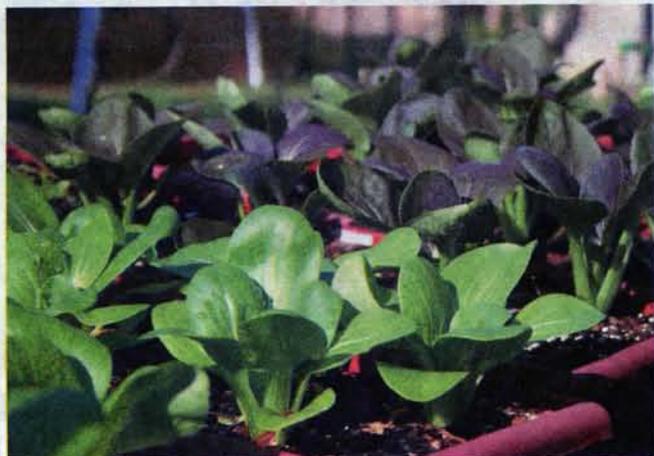
### Другие разновидности листовой капусты:

- **швейцарский мангольд** (*Brassica oleracea* var. *cicla*) — отличается толстыми ребристыми стеблями и большими мясистыми листьями;
- **кольраби** (*Brassica oleracea* var. *gongylodes*) — имеет утолщенный стебель, который используют в пищу;

- **брокколи** (*Brassica oleracea* var. *italica*) — имеет отличительные зеленые соцветия, которые используют в пищу;
- **цветная капуста** (*Brassica oleracea* var. *botrytis*) — имеет съедобные белые соцветия.



## ЭТАПЫ ВЫРАЩИВАНИЯ ЛИСТОВОЙ КАПУСТЫ В ОТКРЫТОМ ГРУНТЕ



### 1-Й ЭТАП. ПОСЕВ СЕМЯН НА РАССАДУ

Обратите внимание, что субстрат для рассады должен быть достаточно воздухопроницаемым, но при этом влагоемким. Семена высевают в пластиковые кассеты размером 5 × 5 см или в горшочки небольшого диаметра на глубину 0,5–0,8 см.

После посева важно поддерживать постоянную влажность субстрата, но при этом избегать застоя воды. Рекомендованная температура для проращивания семян — 18–20 °С днем и немного ниже ночью, что способствует лучшему прорастанию. Как правило, всходы появляются через 3–4 дня.

Для проростков листовой капусты очень важны и температурно-влажностные показатели почвы: желательно поддерживать влажность почвенного субстрата на уровне 70–80 %. Температура почвы на этом этапе не должна опускаться ниже 16–20 °С днем и ниже 12–16 °С ночью.

### 2-Й ЭТАП. ВСХОДЫ И УХОД ЗА РАССАДОЙ

После появления всходов температуру понижают. Рассаде требуется много света для роста, поэтому обеспечьте продолжительность светового дня не менее 12–14 часов, используя в том числе и досветку.

В фазу 3–4 настоящих листьев можно провести подкормку комплексными минеральными удобрениями. Рекомендуется на данном этапе вынести рассаду в теплицу. Не забывайте проветривать теплицу для предотвращения развития грибных заболеваний.

На протяжении 18 дней роста рассады поддерживайте необходимую температуру воздуха от 14 до 18 °С днем и от 12 до

16 °С ночью. Следите и за влажностью почвенного субстрата: рассаде на этом этапе роста требуется грунт влажностью не более 75 %.

### 3-Й ЭТАП. ПЕРЕСАДКА НА ПОСТОЯННОЕ МЕСТО И УХОД

Пересадка рассады капусты листовой на постоянное место производится после формирования у растений 5–6 настоящих листьев.

Листовую капусту можно выращивать на самых разных почвах, однако наилучшая урожайность может быть достигнута на слабокислых или нейтральных почвах с хорошей влаго- и воздухопроницаемостью.

Расположите растения на расстоянии 30–40 см друг от друга, не загущайте посадки, чтобы обеспечить достаточно места для развития растений.

После пересадки важно проводить регулярный полив, поддерживая почву влажной, но избегая застоя воды. Рекомендуется регулярное рыхление почвы и удаление сорняков. Также важно провести 2–3 подкормки минеральными удобрениями в течение вегетационного периода.

Оптимальный температурный режим для роста и развития всех видов капустных культур — от 14 до 20 °С днем и от 10 до 16 °С ночью.

### 4-Й ЭТАП. СБОР УРОЖАЯ

Сбор урожая капусты начинают, когда листья достигают желаемых размера и плотности. Уборка урожая производится вручную, листья срезаем у основания. Важно проводить уборку утром, когда листья еще свежие и хрустящие. После сбора капусту необходимо немедленно охладить, чтобы помочь ей сохранить свежесть и предотвратить увядание. Уборка урожая может проводиться в несколько этапов, оставшиеся листья нарастят массу и повысят урожайность.



Организация **ООО «БК СТРИМ»**  
предлагает:

**САХАР**

**- Сахар свекловичный**  
**категории ТС2,**  
**ГОСТ 33222-2015**  
**фасовкой по 1, 25, 50 кг**

По всем вопросам обращаться по телефону:

**+37529 167 41 60 Мария**

отправить заявку можно на сайте [bkstrim.by](http://bkstrim.by)

График работы: пн-пт с 9:00 до 17:00

УИП 39178216