

# JARMUŻ

(*Brassica oleracea convar. acephala var. sabellica*)

**Jarmuż** - jest jednym z warzyw najbogatszych w witaminy C, A i B oraz sole mineralne, zwłaszcza w przyswajalny wapń, fosfor i żelazo. Polecany szczególnie przy żywieniu dzieci. Liście mogą być spożywane w stanie świeżym w różnego rodzaju surówkach lub po ugotowaniu przyrządzane jak szpinak, a także dodawane do zup. Udaje się na każdej glebie o pH 6,5-7,0, z wyjątkiem suchej i podmokłej. Zaprawione nasiona wysiewamy na rozsadniku lub jesienią wprost do gruntu. Rozsadę na miejsce stałe wysadzamy w V-VI. Może zimować w polu. W ogrodach przydomowych zbieramy liście wielokrotnie obrywając je sukcesywnie od dołu. Na nieuszkodzonych łodygach wiosną z kątów liści wyrastają młode, silnie ulistnione, soczyste pędy. Zabiegi pielęgnacyjne: odchwaszczanie, nawożenie pogłównie, ochrona roślin przed chorobami i szkodnikami. Ilość nasion w 1g: 300-400 szt.

SIEW : IV-VI, VIII-IX.

ROZSADA : VI-VII.

ZBIÓR : X-IV.

ROZSTAWA : 35-50 x 50-75 cm.

NAWOŻENIE na 1ar : 1,5-2kg N, 1,2kg P<sub>2</sub>O<sub>5</sub>, 2,6kg K<sub>2</sub>O.

CHOROBY : kiła kapuściana, zgorzel siewek kapusty, mączniak rzekomy kapusty.

SZKODNIKI : pchełki ziemne, śmietka kapuściana, mszyca kapuściana, bielinek kapustnik, rzepnik, piętnówka kapustnica.