



В нашей семье едят
овощи и фрукты!

Все о капусте

Экономные покупки

✿ Капуста стоит недорого и доступна круглый год. Капусту, выращенную в Орегоне, можно найти на рынках с июля по октябрь.

✿ Выбирайте капусту с плотными, не увядшими листьями. Не покупайте капусту с вялыми, желтыми или коричневыми верхними листьями или стеблями.

✿ Зеленая, красная и савойская капуста должны быть тяжелыми для своего размера, с плотно прилегающими друг к другу листьями. Пекинскую (напа) капусту лучше выбрать с текстурированными, рыхлыми листьями. Листья капусты бок чой должны быть плотно прикреплены к стеблям.

✿ Нарезанная капуста обычно стоит дороже чем кочанная. Однако это может быть хорошим вариантом, если вам нужно сэкономить время или небольшое количество капусты.

Капуста – это отличный ресурс
витаминов С и К, а также клетчатки.



Зеленая
капуста



Красная
капуста



Савойская
капуста

Капуста
Напа\Пекинская



Бок
Чой

Правильное хранение меньше отходов

- Целую, нарезанную или нашинкованную капусту храните в холодильнике.
- Используйте целые кочаны капусты в течение 2 недель.
- Используйте бок чой в течение 1 недели.
- Заверните нарезанную капусту и используйте ее в течение 2 дней.
- Изучите инструкцию по хранению на пакете с нашинкованной капустой.



- Квашенную и маринованную капусту (например кимчи) можно хранить в холодильнике несколько месяцев.
- Капусту можно заморозить. Для сохранения цвета и текстуры бланшируйте листья или тонкие дольки в течение 90 секунд. Упакуйте в герметичные контейнеры, промаркируйте и используйте в течение 8–12 месяцев.

Сырая капуста обладает пряным вкусом, а приготовленная – сладковатым.

Кочан капусты весит от 1 до 9 фунтов.

1 фунт капусты = примерно 4 мерным чашкам нарезанной\натертой = 2 мерным чашкам приготовленной

Готовим с капустой

Соте из капусты

Ингредиенты:

- 1½ столовые ложки маргарина или сливочного масла
- ½ кочана капусты, нашинкованной (примерно 6 мерных чашек)
- 2 моркови, натертых (примерно 1½ мерной чашки)
- ½ чайной ложки соли
- ¼ чайной ложки перца

Приготовление:

1. Вымойте руки с мылом.
2. В большой сковороде на среднем огне разогрейте маргарин или масло. Добавьте капусту и морковь; обжаривайте до мягкости и образования хрустящей корочки 4 - 6 минут.
3. Добавьте соль и перец. Подавайте теплым.
4. Уберите остатки в холодильник в течение двух часов.

Примечания:

- Добавьте ваши любимые специи. Попробуйте тмин, чеснок, лук, перец, петрушку, тимьян.
- Подавайте соте с бурым рисом Food Hero Stovetop и запеченным тофу.

5 порций

Время подготовки: 10 минут

Время приготовления: 10 минут

Больше простых и вкусных рецептов с капустой на FoodHero.org

Салат с капустой и тунцом

Ингредиенты:

- 1 банка (5 унций) тунца в воде, слить
- 2 мерных чашки нарезанной капусты (зеленой, красной или микс)
- 3 - 4 стебля зеленого лука, нарезать (¼ стакана)

1 столовая ложка майонеза

2 столовые ложки обезжиренного йогурта без добавок

по ¼ чайной ложки соли и перца

Приготовление:

1. Вымойте руки с мылом.
2. В средней миске разомните тунца вилкой и смешайте с капустой. Добавьте зеленый лук, майонез и йогурт. Добавьте соль и перец по вкусу.
3. Охладите перед подачей.
4. Уберите остатки в холодильник в течение двух часов.

2 порции **Время подготовки: 10 минут**

Бок чой с чесноком

Ингредиенты:

1 фунт бок-чой

4 - 6 зубчиков чеснока, измельченных, или

1 - 1½ чайных ложек чесночного порошка

2 чайные ложки растительного масла

½ чайной ложки соли

Приготовление:

1. Вымойте руки с мылом.
2. Нарезьте бок чой поперек на порционные кусочки.
3. В средней сковороде на среднем огне обжарьте чеснок в масле до появления аромата. Если вы используете чесночный порошок, добавьте его вместе с солью на следующем этапе.
4. Добавьте бок чой и быстро перемешайте. Добавьте соль. Готовьте, помешивая, пока зелень не завянет, а стебли не станут хрустящими. Подавайте горячим.
5. Уберите остатки в холодильник в течение двух часов.

2 порции **Время подготовки: 10 минут**



Дети могут помочь!

Когда дети помогают готовить здоровые блюда, они с большей вероятностью их попробуют.

Покажите детям, как:

- ✿ Написать список продуктов для рецепта Food Hero.
- ✿ Удалить внешние листья с кочана капусты.
- ✿ Отмерить и смешать ингредиенты.