



В нашей семье едят
овощи и фрукты!

Все об огурцах

Экономные покупки

- Самые распространенные виды огурцов можно найти в продуктовых магазинах круглый год.
- Выбирайте твердые и равномерно окрашенные огурцы. Избегайте огурцов с повреждениями или пятнами.
- Огурцы разных форм, размеров и цветов можно найти в сезон на фермерских рынках или в специализированных магазинах. В Орегоне сезон обычно длится с июля по октябрь.

Огурцы принадлежат к тому же семейству, что и кабачки и дыни.

Огурцы содержат много воды, которая необходима всему организму и пищеварительной системе в частности.



Виды огурцов

Обыкновенные/Slicing – чаще всего встречается в продуктовых магазинах и хорош для употребления в свежем виде. Обычно от 6 до 9 дюймов в длину с толстой кожей.



Английские/English – можно найти в некоторых продуктовых магазинах (завернуты в пластик) и хороши для употребления в свежем виде. Обычно от 1 до 2 футов в длину с тонкой кожей.



Персидские или коктейльные/Persian or Cocktail –



продаются в некоторых магазинах (часто завернутые или упакованные в пакеты) и хороши для употребления в свежем виде. Обычно от 4 до 6 дюймов в длину с тонкой кожей.

Правильное хранение меньше отходов

- Огурцы лучше всего хранить в прохладном месте (55 °F) в пакете с доступом воздуха. Держите огурцы в передней части холодильника, чтобы не допустить переохлаждения. Используйте в течение недели.
- Хорошо потрите чистой щеткой для овощей под проточной водой непосредственно перед использованием.
- Удалите кожуру, если она толстая или горькая на вкус.
- Нарезанные огурцы плотно заверните или переложите в плотно закрывающийся контейнер и поставьте в холодильник. Используйте в течение нескольких дней.
- Сделайте малосольные огурцы (подойдет любой вид). Используйте в течение 3 месяцев.



Мариновочные/Pickling – распространены на фермерских рынках и отлично



подходят для консервации, но также хороши для употребления в свежем виде. Обычно 4 дюйма в длину с тонкой и узловатой кожей.

Готовим с огурцами

Малосольные огурцы

Ингредиенты:

- 2/3 мерной чашки **уксуса** (любого)
- 1/3 мерной чашки **воды**
- 1 чайная ложка **соли**
- 2 - 4 чайных ложки **сахара**
- 1 - 2 столовых ложек **приправ** (см. примечания)
- 1 1/2 мерной чашки ломтиков **огурца**

Приготовление:

- В небольшой кастрюле нагревайте уксус, воду, соль и сахар до закипания. Перемешивайте, пока соль и сахар не растворятся, и снимите с огня.
- Поместите приправы на дно чистой стеклянной банки размером в 1 пинту. Добавьте ломтики огурца, плотно упаковав их. Оставьте около 1/2 дюйма пространства в верхней части банки.
- Заполните банку теплой смесью уксуса, чтобы покрыть огурцы. Закройте банку чистой крышкой и поставьте в холодильник на 1-3 дня.
- Храните огурцы в холодильнике. Используйте в течение 3 месяцев.

Приготовление:

- Идеи свежих приправ: базилик, кинза, укроп, чеснок, имбирь, острый перец, лук, орегано, тимьян
- Идеи для сухих приправ: лавровый лист, сельдерей, семена тмина или укропа, сушеный чили, перец горошком, специи для маринования, куркума
- Попробуйте: 1 зубчик чеснока, 1/8 чайной ложки хлопьев красного перца и 1 чайная ложка семян укропа.

1 пинта

Время подготовки: 20 минут

Время охлаждения: от 1 до 3 дней

Больше вкусных и несложных рецептов с огурцами на FoodHero.org

Соус с огурцом и йогуртом

Ингредиенты:

- небольшой **огурец**, очищенный от кожуры, семян и мелко нарезанный кубиками или натертый на терке (примерно 1/2 мерной чашки)
- мерная чашка нежирного или обезжиренного греческого **йогурта** без добавок
- 1/4 - 1/2 чайной **ложки чесночного порошка** или 1 - 2 измельченных зубчиков чеснока
- 1/4 чайной **ложки соли**
- 1/4 - 1/2 чайной **ложки сушеной мяты** или укропа, или 1 столовая ложка нарезанной свежей мяты или укропа
- 1/4 чайной **ложки перца** (по желанию)
- 1 столовая **ложка лимонного сока** или белого уксуса (по желанию)

Приготовление:

- В средней миске смешайте все ингредиенты.
- Уберите в холодильник до подачи.
- Попробуйте и добавьте приправ при необходимости.
- Уберите остатки в холодильник в течение двух часов.

Заметки:

- Чтобы соус получился более густым, добавьте больше огурца.

5 порций

Время подготовки: 15 минут



Дети могут помочь!

- Когда дети помогают готовить здоровые блюда, они с большей вероятностью их попробуют. Покажите детям как:
 - Промывать огурцы под проточной водой.
 - Безопасно очистить огурцы с помощью овощечистки.
 - Отмерять и смешивать ингредиенты.
 - Разложить овощи разного цвета на тарелке.