



В нашей семье едят  
овощи и фрукты!

# Все грушах



## Экономные покупки

- ✿ Выбирайте твердые груши без порезов и темных пятен. Груши очень легко трескаются и повреждаются, поэтому обращайтесь с ними осторожно.
- ✿ Груши собирают незрелыми, но при комнатной температуре они дозревают для лучшей текстуры и вкуса.
- ✿ Груши лучше и выгоднее покупать в сезон, с сентября по май, в зависимости от сорта.
- ✿ Выбирайте азиатские груши, ароматные и без повреждений. Зрелые азиатские груши твердые и не размягчаются со временем. Они готовы к употреблению сразу после покупки.

Клетчатка, содержащаяся в грушах,  
помогает пищеварению и  
способствует здоровью сердца.



## Виды груш

**Бартлет** - классическая форма груши. Мягкая, сочная и очень сладкая. Красная или зелено-желтая.



**Боск** - вытянутая форма. Хрустящая и сладкая. Плотная при нажатии. Коричневая с зеленым или желтым оттенком.



**Комис** - округлая с очень короткой шеей. Мягкая, сочная и очень сладкая.



**Анжу** - яйцевидная форма. В меру мягкая и сочная со сбалансированной сладостью.



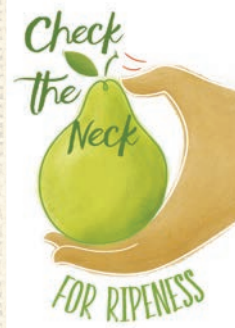
Красная или зеленая.

**Азиатская груша** - обычно круглая. Хрустящая как яблоко; вкус и цвет бывают разными. Может быть зеленой, желтой или красновато-коричневой, иногда имеет небольшие коричневые пятна.



## Правильное хранение меньше отходов

- Груши созревают при комнатной температуре. Аккуратно нажмите возле стебля. Если шея становится мягкой, груша готова к употреблению.
- Когда груши созреют, используйте их в течение 3-5 дней или храните в холодильнике.
- Мойте груши под прохладной проточной водой непосредственно перед едой, даже если вы планируете очистить их от кожуры.
- Очистите или нарежьте груши непосредственно перед употреблением, чтобы избежать потемнения мякоти.
- Азиатские груши: храните до 1 недели при комнатной температуре или до 3 месяцев в холодильнике.



Выбирайте  
груши,  
консервированные  
в воде или в  
100% соке.

# Готовим с грушами

## Салат с грушей и курицей

### Ингредиенты:

- 2 мерных чашки нарезанных кубиками **груш** (свежих или консервированных)
- 1/4 мерной чашки **сельдерея**, нарезанного
- 1/2 мерной чашки **лука**, нарезанного (сладкий лук будет самым мягким)
- 1/4 стакана **изюма**
- 1 мерной чашки вареной **курицы**, нарезанной кубиками
- 2 ложки обезжиренного простого **йогурта**
- 2 столовые ложки **майонеза**
- 1/8 чайной ложки **соли**
- Щепотка **перца** по вкусу
- 1 столовая ложка **лимонного сока**

### Приготовление:

1. В большой миске смешайте все ингредиенты. Подавайте сразу или охладите.
2. Уберите остатки в холодильник в течение 2 часов.

**5 порций** **Время подготовки:** 15 минут

## Запеканка с грушей и клюквой

### Ингредиенты:

- 1/2 мерной чашки **овсяных хлопьев**
- 1 столовая ложка **коричневого сахара**
- 2 столовые ложки **муки**
- 1/4 чайной ложки **корицы**
- 2 столовые ложки **яблочного пюре**
- 4 мерных чашки **груш**, нарезанных кубиками (примерно 3 груши)
- 1 мерная чашка **клюквы**, свежей или замороженной
- 1 столовая ложка **кукурузного крахмала**

### Приготовление:

1. В средней миске смешайте овсяные хлопья, коричневый сахар, муку, корицу и яблочное пюре.
2. Смешайте груши, клюкву и кукурузный крахмал в форме для выпечки размером 8x8 дюймов. Сверху выложите овсянку.
3. Выпекайте без крышки при 400 °F, пока сок не начнет пузыриться, а начинка не подрумянится, около 20 минут.
4. Уберите остатки в холодильник в течение 2 часов.

**4 порции** **Время подготовки:** 10 минут  
**Время приготовления:** 20 минут

Больше вкусных и несложных рецептов с грушами на FoodHero.org

## Кесадильи с грушей

### Ингредиенты:

- 4 средние **цельнозерновые лепешки**
- 1 мерная чашка тертого **сыра** (попробуйте чеддер или джек)
- 2 мерных чашки нарезанных **груш** (свежих или консервированных/без жидкости)
- 1/2 мерной чашки мелко нарезанного **болгарского перца**
- 2 столовые ложки **нарезанного лука** (любого)

### Приготовление:

1. Выложите мерной чашки 1/4 мерной чашки сыра на половину каждой лепешки.
2. Сверху выложите груши, перец и лук и посыпьте сыром. Сложите каждую лепешку пополам.
3. Нагрейте сковороду на среднем огне. Готовьте кесадильи (в один слой) 2-4 минуты или пока нижняя часть не начнет подрумяниваться.
4. Большой лопаткой аккуратно переверните кесадилью и готовьте с другой стороны 2-4 минуты.
5. Аккуратно переложите на тарелку. Приготовьте оставшиеся кесадильи.
6. Разрежьте каждую приготовленную кесадилью на дольки и подавайте.
7. Уберите остатки в холодильник в течение 2 часов.

**4 порции** **Время подготовки:** 10 минут  
**Время приготовления:** от 5 до 10 минут на партию



Когда дети помогают готовить здоровые блюда, они с большей вероятностью их попробуют. Покажите детям, как:

- ✿ Промывать груши под прохладной проточной водой.
- ✿ Безопасно использовать консервный нож.
- ✿ Удалить сердцевину и семена ложкой, и вырезать волокнистую часть стебля.
- ✿ Отмерять и смешивать ингредиенты.