



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

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

## 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.



Материал финансировался Программой дополнительной помощи в обеспечении продуктами питания (SNAP) Министерства сельского хозяйства США (USDA). SNAP предоставляет помощь по питанию людям с низким доходом. SNAP может помочь вам в покупке полезных продуктов для лучшего питания. Чтобы узнать больше, свяжитесь с Oregon SafeNet по телефону 211. USDA является поставщиком и работодателем равных возможностей. © 2023 Отдел дополнительного образования Университета штата Орегон предлагает образовательные программы, мероприятия и материалы без дискриминации по возрасту, цвету кожи, инвалидности, гендерной идентичности или самовыражению, генетической информации, семейному положению, национальности, происхождению, расе, религии, полу, сексуальной ориентации или статусу ветерана. Отдел дополнительного образования Университета штата Орегон – работодатель равных возможностей.

Share on:

