



В нашей семье едят  
овощи и фрукты!

## Все о черешне

### Экономные покупки

- ✿ Выбирайте свежие, блестящие и пухлые черешни.
- ✿ Стебли должны быть зелеными и легко сгибаться. Черешни со стеблями дольше остаются свежими.
- ✿ Избегайте черешен, которые помяты, сморщены, покрыты плесенью или мягкие. Черешня не продолжает созревать после сбора.
- ✿ Сладкая и терпкая черешня доступна в любое время в замороженном, консервированном, сушеном виде или в виде сока.

**1 фунт свежей черешни =  
3 мерным чашкам  
цельной =  
1½ мерной чашки  
без косточек**

*В черешне содержатся антиоксиданты,  
которые укрепляют иммунитет и  
защищают нас от болезней.*



### Виды черешни

- **Сладкая черешня** - плотная консистенция, сладкий вкус, цвет варьируется от темно-красного до желтого с красным румянцем. Наслаждайтесь свежей черешней с июня по август.
- **Кислая или терпкая черешня** - меньшего размера с мягкой, сочной мякотью и ярко-красным цветом. Доступна в свежем виде в июне и июле. Обычно их готовят или сушат с добавлением подсластителей.



### Правильное хранение меньше отходов

- Держите черешню в холодном и сухом месте, чтобы замедлить порчу. Удалите поврежденные или заплесневелые ягоды, затем поместите в холодильник в пакете или контейнере, обеспечивающем циркуляцию воздуха. Промойте непосредственно перед использованием. Планируйте использовать в течение 1 недели.
- Для более длительного хранения заморозьте черешню без косточек на подносе, а затем упакуйте и



уберите в морозильную камеру. Используйте в течение 12 месяцев.

- Храните консервированную черешню при комнатной температуре до 1 года. После вскрытия храните в холодильнике и используйте в течение 1 недели. Сушеную черешню лучше всего использовать в течение 18 месяцев.

### Как удалить косточку

- ✿ Используйте специальный прибор для удаления косточек.
- ✿ Разрежьте каждую вишню пополам ножом и удалите косточку.
- ✿ Используйте прочную трубочку, палочку для еды или шпажку, чтобы протолкнуть косточку через вишню с конца стебля.
- ✿ Используйте частично открытую канцелярскую скрепку и вытолкните косточку.

# Готовим с черешней

## Слойки с черешней

### Ингредиенты:

3 яйца

½ мерной чашки обезжиренного или 1% молока

1 чайная ложка ванили

½ мерной чашки универсальной муки

1 столовая ложка сахара

Мепотка корицы

2 столовые ложки маргарина или сливочного масла

2 мерных чашки половинок черешни без косточек, свежей или замороженной (размороженной и осушенной)

¼ мерной чашки нарезанного миндаля (по желанию)

### Приготовление:

1. Разогрейте духовку до 450 °F.
2. В средней миске или блендере взбейте яйца, молоко и ваниль, пока они хорошо не смешаются.
3. Смешайте муку, сахар и корицу. Добавьте к жидким ингредиентам и перемешайте, чтобы не было комочков.
4. Положите 2 столовые ложки маргарина или сливочного масла в 10- или 11-дюймовую жаростойкую сковороду или форму для выпечки объемом от 2,5 до 3 литров. Поместите сковороду или блюдо в горячую духовку, пока маргарин или масло не растают. Достаньте из духовки. Быстро разложите черешню по дну горячей сковороды или блюда.
5. Вылейте тесто на черешню и посыпьте ломтиками миндаля, если используете.
6. Верните в духовку и выпекайте 15-20 минут, пока края не подрумянятся, а слойки в середине не станут золотистыми. Немного остудите, прежде чем разрезать на 4 части. Центральные слойки будут уменьшаться в размере во время охлаждения.
7. Уберите остатки в холодильник в течение двух часов.

4 порции

Время подготовки: 15 минут

Время приготовления: от 15 до 20 минут

Больше вкусных и несложных рецептов с черешней [Foodhero.org](http://Foodhero.org)

## Булочки с черешней

### Ингредиенты:

1 мерная чашка цельнозерновой муки

¾ мерной чашки универсальной муки

½ мерной чашки сахара

1 чайная ложка разрыхлителя

½ чайной ложки пищевой соды

¼ чайной ложки соли

1 мерная чашка сушеной черешни (или нарезанной свежей, консервированной или замороженной). Консервированные или замороженные слить.

¼ мерной чашка сливочного масла, растопленного

⅔ мерной чашки пахты (buttermilk)

1 чайная ложка ванили

### Приготовление:

1. Разогрейте духовку до 400 °F.
2. Смешайте цельнозерновую муку, универсальную муку, сахар, разрыхлитель, соду и соль в средней миске. Хорошо перемешайте.
3. Добавьте черешню и слегка перемешайте.
4. В небольшой миске смешайте растопленное сливочное масло, пахту и ваниль. Добавьте к сухим ингредиентам и аккуратно перемешайте.
5. Разложите тесто ложкой на 10 равных горок на смазанном маслом противне. Выпекайте, пока хорошо не подрумянятся, от 18 до 20 минут.
6. Подавайте горячими или комнатной температуры. Храните остатки в герметичном контейнере при комнатной температуре в течение 2-3 дней.

10 порций

Время подготовки: 20 минут

Время приготовления: 20 минут



Дети могут помочь!

- Когда дети помогают готовить здоровые блюда, они с большей вероятностью их попробуют. Покажите детям, как:
  - Промывать черешню под прохладной проточной водой.
  - Удалить косточки.
  - Отмерять и смешивать ингредиенты.