



В нашей семье едят
овощи и фрукты!

Все о кукурузе

В кукурузе содержится клетчатка, которая
может помочь снизить уровень холестерина и
стабилизировать уровень сахара в крови.



Экономные покупки

- Свежая сезонная кукуруза часто вкуснее и дешевле.
- На фермерских рынках или прилавках обычно продается кукуруза, собранная в этот день. Кукурузу лучше всего съесть непосредственно после сбора.
- Выбирайте кукурузу с плотной, зеленой, не засохшей шелухой. Кисти (рыльца) должны быть коричневыми и слегка влажными.
- Консервированная и замороженная кукуруза доступны круглый год. Ищите консервированную кукурузу с низким содержанием соли или промойте ее перед подачей.



Виды кукурузы

Сладкая кукуруза — более сладкая и менее крахмалистая чем полевая кукуруза. Доступна в свежем, замороженном или консервированном виде и может быть желтой, белой и цветной (микс желтых и белых зерен в одном початке).



Мамалыга — полевая кукуруза, замоченная в щелочи, чтобы удалить оболочку, а затем приготовленная и промытая. Доступна в консервированном или сушеном виде. Готовится также, как и сушеная фасоль. Сушеные зерна можно грубо перемолоть в крупу или мелко перемолоть в муку - **маса**.

Кукурузная мука — молотая из сушеной зрелой полевой кукурузы. Может быть цельнозерновой (Stone ground) или шлифованной (degermed).



Попкорн — семена кукурузы с твердой, влагостойкой оболочкой, внутри которой находится плотный карман крахмала, раскрывающийся при нагревании. Попкорн — это цельнозерновая закуска.



Правильное хранение меньше отходов

- По возможности храните свежую кукурузу в холодильнике с шелухой. Хотя кукурузу лучше всего есть вскоре после сбора, некоторые сорта сохраняют свой вкус и текстуру до недели или дольше.
- Заморозьте кукурузу в початках или в виде зерен. Перед замораживанием ее рекомендуется бланшировать для лучшего вкуса.
- Также безопасно замораживать кукурузу и без бланширования.



Используйте замороженную кукурузу в течение 8-12 месяцев.

- Дата на этикетке консервированной или замороженной кукурузы «BEST if used by» указывает на то, до какого времени использовать ее в наилучшем качестве. При правильном хранении кукурузу по-прежнему безопасно есть после этой даты.

Готовим с кукурузой

Готовим свежую кукурузу

Отварить: початки – удалите шелуху и кисти. Вскипятите достаточно воды, чтобы покрыть кукурузу. Добавьте кукурузу в кипящую воду. Готовьте 3-5 минут после того, как вода снова закипит.

Зерна – добавьте зерна в небольшое количество кипятка. Накройте крышкой и готовьте от 3 до 5 минут. Слейте воду и подавайте.

Микроволновая печь: початки – шелуху можно удалить или оставить. Поместите очищенную кукурузу в закрытую посуду для микроволновой печи или заверните в вощеную бумагу. Время приготовления будет зависеть от размера и количества початков. Попробуйте 3 минуты на высокой мощности для двух початков.

Зерна – добавьте 1 столовую ложку воды на 1 мерную чашку кукурузы в посуду для микроволновой печи. Накройте крышкой и готовьте на высокой мощности до прогревания, примерно 3 минуты для 1 мерной чашки.

Жаркое или гриль: оставьте шелуху или заверните очищенные початки в фольгу. Готовьте 20 минут, перевернув один раз, на гриле или в духовке при температуре 350 °F.

Соте: добавьте зерна в сковороду с небольшим количеством растительного, сливочного масла или маргарина. Готовьте, помешивая, на среднем огне 5-7 минут.

Больше вкусных и несложных рецептов с кукурузой на FoodHero.org

Салат с кукурузой и помидорами

Ингредиенты:

- ¾ мерной чашки **кукурузы** (свежей, замороженной/разморозить или консервированной/без жидкости)
- 3 небольших **помидора**, нарезанных кубиками (1½ мерной чашки)
- ⅓ мерной чашки **итальянской заправки** для салата
- ¼ мерной чашки измельченного свежего **базилика**

Приготовление:

- Смешайте все ингредиенты в миске.
- Подавайте салат как комнатной температуры так и охлажденным.
- Остатки уберите в холодильник в течение двух часов.

6 порций

Время приготовления: 5 - 10 минут

Кукурузные оладьи

Ингредиенты:

- ½ мерной чашки **кукурузной муки**
- ½ мерной чашки **универсальной муки**
- Столовая ложка **разрыхлителя**
- ½ чайной ложки **соли**
- 2 яйца**
- ½ мерной чашки обезжиренного или 1% **молока**
- 2 мерной чашки приготовленной **кукурузы** (свежей, замороженной или консервированной/без жидкости)

Приготовление:

- Смешайте кукурузную, универсальную муку, разрыхлитель и соль.
- Яйца и молоко взбейте вместе и добавьте к муке.
- Добавьте кукурузу и хорошо перемешайте.
- Слегка смажьте маслом большую сковороду. Разогрейте на среднем огне.
- Выливайте примерно ¼ мерной чашки теста для каждого блина.
- Готовьте до золотистого цвета снизу и появления мелких пузырьков наверху. Переверните и поджарьте с другой стороны.
- Остатки уберите в холодильник в течение двух часов.

7 оладьев (4 дюйма в диаметре)

Время подготовки: 15 минут

Время приготовления: 5 минут для одной партии.



- Когда дети помогают готовить здоровые блюда, они с большей вероятностью их попробуют. Покажите детям, как:
 - очистить початки.
 - отмерить ингредиенты.
 - промыть овощи под прохладной проточной водой.