



В нашей семье едят  
овощи и фрукты!

## Все о клюкве

### Экономные покупки

- ✿ Выбирайте клюкву, цвет которой варьируется от светло до темно-красного, пухлую, блестящую и плотную. Белые ягоды, смешанные с красными, не нужно выбрасывать. Они зрелые и имеют более мягкий вкус.
- ✿ Избегайте сморщенных, мягких или испорченных ягод.
- ✿ Свежая клюква доступна с октября по начало января.
- ✿ Сушеная клюква часто доступна на развес. Она может быть дешевле, и вы можете купить нужное количество.
- ✿ Замороженная клюква доступна круглый год. Также можно купить свежую клюкву в сезон и заморозить ее самостоятельно.



*Клюкwa была важным продуктом для коренных жителей Орегона на протяжении 12 000 лет. Промышленное выращивание клюквы в этом штате началось в 1885 году.*

*Клюкwa – это хороший источник витамина С.*



### Виды клюквы

Свежая клюкwa на вкус мягкая, но терпкая.



Ее обычно добавляют в рецепты, а не едят самостоятельно.

Также доступна в замороженном виде.

**Красная клюкwa** – лучше всего темно-красный цвет; терпкость развивается по мере углубления цвета.

**Белая клюкwa** – собирают для производства сока, реже продают в свежем виде. Продукты, сделанные из клюквы, доступны круглый год.

Они включают в себя: **клюквенный сок и**



**соки с ее добавлением, консервированный клюквенный соус и сушеную клюкву.**



Это переработанные продукты, они обычно включают добавленный сахар. Сушеную клюкву можно найти без добавления сахара.



### Правильное хранение меньше отходов

- Храните свежую клюкву в оригинальной упаковке или плотно закрытом пластиковом пакете до 2 месяцев в холодильнике. Удалите все мягкие или испорченные ягоды.
- Промойте свежую клюкву непосредственно перед использованием.

■ Свежую клюкву можно заморозить и хранить до 1 года. Замораживайте в оригинальной пластиковой упаковке или переложите в пакеты для заморозки. Клюкву не обязательно размораживать перед использованием.



**1 пакет (12 унций) свежей клюквы = около 3 мерным чашкам**

Этот материал был профинансирован Программой дополнительной помощи в области питания Министерства сельского хозяйства США (SNAP). Для получения информации о помощи по питанию в рамках программы Oregon SNAP свяжитесь с Oregon SafeNet по телефону 211.

Отдел дополнительного образования Университета штата Орегон запрещает дискриминацию во всех своих программах, услугах, мероприятиях и материалах по признаку расы, цвета кожи, национального происхождения, религии, пола, гендерной идентичности (включая гендерное выражение), сексуальной ориентации, инвалидности, возраста, семейного положения, семейного/родительского статуса, дохода, полученного от программы государственной помощи, политических убеждений, генетической информации, статуса ветерана; по причине репрессий или возмездия за предыдущую деятельность в области гражданских прав. (Не все запрещенные основания применимы ко всем программам.) Данное учреждение предоставляет равные возможности.



Share on:



# ГОТОВИМ С КЛЮКВОЙ

## Салат с кускусом

### Ингредиенты:

- ¾ мерной чашки сухого **кускуса**
- ½ мерной чашки сушеной **клюквы**
- 1 мерная чашка **горячей воды**
- ½ мерной чашки нежирной **итальянской заправки для салата**
- 1 **огурец**, очищенный и нарезанный кубиками (около 1 мерной чашки)
- 2 нарезанных стебля **зеленого лука**
- ¾ мерной чашки замороженного **горошка**, разморозить
- ¼ мерной чашки поджаренных **орехов**, нарезанных

### Приготовление:

1. Положите кускус и клюкву в большую миску. Залейте кипятком; накройте и дайте постоять, пока не остынет. Взбейте вилкой.
2. Добавьте заправку и слегка перемешайте.
3. Добавьте овощи и орехи. Слегка встряхните.
4. Уберите остатки в холодильник в течение двух часов.

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

Больше рецептов с клюквой на [FoodHero.org](http://FoodHero.org)

## Клюквенный соус

### Ингредиенты:

- 7 или 8 средних **яблок**, очищенных, без сердцевин и нарезанных
- 1½ мерной чашки свежей или замороженной **клюквы**
- 1 мерная чашка **воды**
- ½ чайной ложки **корицы**
- ½ чайной ложки **соли**
- ⅓ мерной чашки коричневого **сахара**

### Приготовление:

1. Смешайте все ингредиенты в большой кастрюле. Доведите до кипения. Накройте крышкой и уменьшите огонь. Тушите от 20 до 30 минут.
2. Снимите с огня и немного остудите. Используйте толкушку для картофеля или вилку, чтобы размять смесь до желаемой консистенции. Подавайте теплым или холодным.
3. Уберите остатки в холодильник в течение двух часов.

**12 порций**

**Время приготовления:** 10-15 минут



**Дети могут помочь!**

- Когда дети помогают готовить здоровые блюда, они с большей вероятностью их попробуют. Покажите детям, как:
  - ☀ Промыть продукты под прохладной проточной водой.
  - ☀ Очистить фрукты или овощи с помощью овощечистки.
  - ☀ Отмерить и смешать ингредиенты.