



В нашей семье едят
овощи и фрукты!

Все о чесноке

Экономные покупки

- ✿ Выбирайте головки чеснока с твердыми зубчиками. Не покупайте мягкий, проросший или с плесенью.
- ✿ В некоторых магазинах можно найти свежие очищенные зубчики чеснока. Также он доступен целиком, нарезанный или измельченный в контейнерах с маслом или водой.
- ✿ Такие виды удобны, но могут стоить дороже, чем свежий чеснок.
- ✿ Чесночный порошок и гранулированный чеснок представляют собой формы сушеного молотого чеснока. И то, и другое — удобный и недорогой способ придать блюду аромат.
- ✿ Чесночная соль — это смесь чесночного порошка и соли. Проверьте этикетку, чтобы узнать, сколько натрия содержится в порции.

Чеснок содержит полезные для здоровья вещества и добавит блюду аромата.



1 зубчик чеснока
= примерно 1 чайной ложке
измельченного чеснока
1 чайная ложка
измельченного чеснока
= около 1/4 чайной ложки
чесночного порошка



Чтобы очистить зубчик чеснока, сильно надавите на него плоской стороной широкого ножа пока кожица и зубчик не треснут. Удалите кожицу и твердый конец корня.

Правильное хранение меньше отходов

- Храните головки чеснока в контейнере с отверстиями для вентиляции, в темном, прохладном и сухом месте. Не храните чеснок в холодильнике.
- Целые головки чеснока можно хранить до 6 месяцев. Когда зубчики удалены, оставшаяся головка останется свежей в течение нескольких недель.
- Регулярно проверяйте зубчики. Используйте те, которые становятся мягкими или прорастают. Они безопасны, но вкус может быть более мягким.
- Промойте и высушите чеснок непосредственно перед тем, как разрезать очистить.
- Храните очищенный чеснок в герметичном контейнере в холодильнике в течение нескольких дней.
- Храните чесночный порошок в прохладном, темном и сухом месте до 4 лет.
- Чтобы заморозить чеснок в любой форме, положите его на противень и заморозьте до твердого состояния. Переложите в промаркированный «воздухонепроницаемый» контейнер для использования в течение 18 месяцев.



Готовим с чесноком

Чеснок в духовке

Ингредиенты:

- 1 головка **чеснока**
- 1 чайная ложка **растительного масла** (попробуйте оливковое)
- по 1/8 чайной ложки **соли и перца**

Приготовление:

1. Вымойте руки водой с мылом.
2. Разогрейте духовку до 375 градусов по Фаренгейту.
3. Не разламывая головку чеснока, удалите как можно больше внешних слоев.
4. Острым ножом отрежьте заостренную верхушку головки чеснока, чтобы можно было увидеть все зубчики. Выложите чеснок на кусок фольги или в слегка смазанную маслом форму для запекания. Слегка сбрызните разрезанную сторону маслом и посыпьте солью и перцем.
5. Закройте чеснок фольгой или накройте форму для запекания фольгой, крышкой или плоским противнем.
6. Запекайте в духовке, пока чеснок не станет мягким и золотисто-коричневым, около 40 минут.
7. Отложите чеснок в сторону для остывания. Откройте фольгу или форму для запекания и выдавите зубчики чеснока из кожуры в контейнер. Используйте в рецептах.
8. Уберите остатки в холодильник в течение 2 часов.

Примечания:

- Запекание чеснока придает ему сладкий и мягкий вкус, который хорошо сочетается со многими ингредиентами.
- Намажьте чеснок на поджаренный хлеб, смешайте с картофельным пюре, супом или макаронами и овощами.
- Добавляйте в соусы, спреды и заправки для салатов, например хумус, илигуакамоле.
- Приготовьте несколько головок и заморозьте количество, соответствующее рецепту, в маркированных герметичных контейнерах.

Получается около 3 столовых ложек.

Время подготовки: 5 минут.

Время приготовления: 40 минут.

Советы по приготовлению

- Разрезание зубчика чеснока выделяет соединения, вступающие в реакцию с кислородом. Эта реакция способствует сильному аромату и вкусу чеснока.
- Чем больше измельчен чеснок, тем больше аромата выделяется. Раздавленный чеснок будет самым интенсивным на вкус. Нарезанная и целая головка будет мягче.
- Вкус чеснока меняется по мере приготовления. Добавление чеснока в начале приготовления позволит сделать вкус более мягким. Добавление чеснока позже придаст более сильный вкус. Если чеснок слишком сильно подрумянится или подгорит, вкус станет горьким.
- Добавьте измельченный чеснок в кислоту, например уксус или лимонный сок, и оставьте на минуту. Это придает легкий чесночный вкус, который хорошо сочетается с заправкой для салата или соусом.
- Используйте чесночный порошок в смесях специй, заправках для салатов и в любых рецептах, где вы хотите, чтобы чесночный аромат равномерно распределился в блюде.
- Добавьте целые зубчики чеснока для аромата к маринованным овощам.

Больше вкусных и полезных рецептов с чесноком на FoodHero.org

 **Дети могут помочь!**

• Когда дети помогают готовить здоровые блюда, они с большей вероятностью их попробуют.

Покажите детям как:

- ❁ Сбрызнуть маслом и посыпать солью головки чеснока для запекания.
- ❁ После запекания выдавить чеснок из зубчиков.
- ❁ Подготовить тарелку овощей для соуса.