



В нашей семье едят овощи и фрукты!

Все о горохе

Экономные покупки

- ❁ Свежий горох обычно вкуснее и дешевле в сезон - с мая по середину июля.
- ❁ Свежий горох хранится в холодильнике всего несколько дней, не покупайте слишком много.
- ❁ Замороженный и консервированный горошек доступен круглый год.
- ❁ Экономичнее всего покупать замороженный горошек в больших пакетах, которые можно повторно запечатать, или разложить его по маленьким пакетам или контейнерам.
- ❁ Выбирайте консервированный горошек с небольшим содержанием соли. Для этого изучите этикетку на упаковке. Чтобы сократить количество соли, консервированный горох можно промыть.
- ❁ Сахарный и снежный горох по хорошей цене можно найти на фермерском рынке.

Горох – это отличный ресурс витаминов А и С.



Замороженный, свежий или консервированный горох доступен круглый год.

Виды кукурузы

Зеленый горошек (садовый горошек) — зеленый горошек растет в стручках, но они не съедобны и их нужно удалить. Свежий зеленый горошек должен быть плотным и не должен греметь внутри стручка. Его можно купить свежим, замороженным или консервированным.



Снежный горох (китайский стручковый) – Снежный горох должен быть плоским с очень мелкими горошинками внутри стручка. Его едят вместе со стручком. Снежный горох можно найти свежим или замороженным.



Сахарный горох (молочный горох) — имеет плотный, мясистый съедобный стручок. Он хрустящий и легко ломается при сгибе. Доступен в свежем и замороженном виде.



Правильное хранение меньше отходов

- Охладите свежий горох сразу после сбора или покупки. Храните в открытом пакете или незакрытом контейнере примерно 3 дня.
- Замороженный горошек хранится в морозильной камере до 8 месяцев.

Храните в закрывающемся пакете или контейнере для заморозки, чтобы использовать то, что нужно, и продолжать хранить остальную горох, не размораживая его.

- Консервированный горошек хранится от 2 лет и более.

