



В нашей семье едят
овощи и фрукты!

Все о редисе

Экономные покупки

- ✿ Редис — это корнеплод, который бывает разных цветов, форм и размеров.
- ✿ Выбирайте гладкий, твердый редис яркого цвета. Если редис с зеленью, она должна выглядеть свежей, а не желтой или увядшей.
- ✿ Избегайте редиса с трещинами или порезами.
- ✿ Редис доступен круглый год, но в сезон он более свежий и может стоить дешевле. В Орегоне сезон редиса - это весна и осень.

Выращивание редиса

- ✿ Редис легко выращивать из семян. Многие виды готовы к употреблению через 30 дней или меньше.
- ✿ Редис можно выращивать как в помещении, так и на открытом воздухе: на грядке или в контейнере.



Сырой редис обладает пряным вкусом, а приготовленный сладковатым.

В редисе содержится витамин С, калий и фолиевая кислота.



Микрозелень редиса легко выращивать в помещении в любое время года!

Правильное хранение меньше отходов

- Редис плохо хранится с необрезанными листьями.
- Храните редис в холодильнике до 2 недель. Поместите редис без упаковки в овощной отдел

- холодильника, в открытый пластиковый пакет или миску.
- Промойте плоды, зелень или микрозелень под проточной водой непосредственно.
- Редис лучше не замораживать.



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 программ 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 редисом

Редис запеченный с горошком

Ингредиенты:

- 1 пучок редиса (примерно 10 штук), промыть, обрезать листья, нарезать на четвертинки
- 2 чайные ложки растительного масла по ¼ чайной ложки, соли и перца
- 1 мерная чашка горошка (свежего, размороженного или консервированного без жидкости)
- 1 столовая ложка лимонного сока
- 1 чайная ложка сушеного укропа (по желанию)

Приготовление:

1. Вымойте руки с водой и мылом.
2. Разогрейте духовку до 450 °F.
3. В противне с бортиками смешайте редис с маслом, солью и перцем. Запекайте в духовке 10 минут.
4. Добавьте горошек и готовьте до прогревания.
5. Достаньте из духовки, полейте лимонным соком и посыпьте укропом по желанию.
6. Уберите остатки в холодильник в течение двух часов.

3 порции

Время подготовки: 10 минут

Время приготовления: 15 минут

Быстрые решения

- ❁ Добавьте нарезанный редис в жаркое.
- ❁ Добавляйте его салаты и сэндвичи.
- ❁ Добавляйте нарезанный редис в картофельные или зерновые салаты.
- ❁ Добавляйте мелко нарезанный редис в соусы или сальсу.

• Детям понравится нарезанный или целый редис с соусом Ранч

▶ Попробуйте рецепт Ranch Dip FoodHero.org

Салат с редисом и огурцом

Ингредиенты:

- ¼ мерной чашки обезжиренного йогурта
- ¼ чайной ложки чесночного порошка по ¼ чайной ложки соли и перца
- 10 редисок, промытых и тонко нарезанных (примерно 1 пучок)
- 1 огурец, промытый и нарезанный тонкими кружочками

Приготовление:

1. Вымойте руки с водой и мылом.
2. В большой миске смешайте йогурт, чесночный порошок, соль и перец. Добавьте редис и огурцы и перемешайте.
3. Накройте крышкой и поставьте в холодильник минимум на 15 минут перед подачей.
4. Уберите остатки в холодильник в течение двух часов.

6 порций

Время подготовки: 10 минут

Время приготовления: 15 минут



Дети могут помочь!

• Когда дети помогают готовить здоровые блюда, они с большей вероятностью их попробуют. Покажите детям как:

- ❁ Промывать овощи под проточной водой.
- ❁ Обрезать и нарезать овощи для рецепта.
- ❁ Отмерять и смешивать ингредиенты.