



В нашей семье едят
овощи и фрукты!

Все о ревене

*Ревень – это хороший источник
витамина К, который
способствует здоровью костей.*



Экономные покупки

- ❁ Стебли ревеня бывают разных цветов: от светло-зеленого до пятнисто-розового и темно-красного. Все они имеют терпкий вкус.
- ❁ Выбирайте твердые на ощупь стебли, избегайте увядших и мягких.
- ❁ Выбирайте молодые стебли, толщиной от 1 до 2 дюймов, они более нежные и ароматные, чем старые и более широкие.
- ❁ В Орегоне с мая по середину июля местный ревень можно найти на фермерских рынках.

Выращиваем ревень

- ❁ Ревень хорошо растет в Орегоне и может жить до 15 лет.
- ❁ Сажайте ревень ранней весной в хорошо дренированную почву. Ревень лучше всего растет на солнечном участке и нуждается в 2 или 3 футах пространства.
- ❁ Регулярно поливайте молодые растения в течение всего лета. Собирайте урожай на второй год, чтобы корни успели окрепнуть.



Как сделать ревень сладким, не добавляя много сахара

- ❁ Добавьте свежие ягоды, такие как клубника, черника или ежевика, когда готовите десерт из ревеня.
- ❁ Сделайте соус из ревеня со 100% апельсиновым или яблочным соком вместо воды. Добавьте специи, например корицу или имбирь.
- ❁ Смешайте приготовленный ревень с ягодами, яблочным пюре или бананом.

Правильное хранение меньше отходов

- ❁ Удалите и выбросьте листья, при наличии. Листья ревеня нельзя есть ни в каком виде, это может вызвать серьезные заболевания.
- ❁ Храните ревень в холодильнике в многоразовом пакете до 3 недель. Когда будете готовы к использованию, промойте стебли под прохладной проточной водой.

- ❁ Заморозьте ревень для более длительного хранения. Нарезьте стебли и разложите на противне. Замораживайте до твердого состояния, от 1 до 2 часов. Поместите в герметичные контейнеры с указанием даты и количества и верните в морозильную камеру. Для лучшего качества используйте в течение 8 месяцев.



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.

Готовим с ревенем

Маффины с ревенем

Ингредиенты:

- 1½ мерной чашки **муки** (универсальной, цельнозерновой или смешанной)
- 1 чайная ложка **разрыхлителя**
- ¼ чайной ложки **пищевой соды**
- ¼ чайной ложки **соли**
- 1 чайная ложка **корицы**
- ½ мерной чашки **коричневого сахара**
- 1 **яйцо**
- ½ мерной чашки несливочного **яблочного пюре**
- ¼ мерной чашки **растительного масла**
- 1 чайная ложка **ванили**
- 1 мерная чашка нарезанного кубиками **ревеня** (свежего или замороженного и размороженного)

Приготовление:

1. Вымойте руки водой с мылом.
2. Разогрейте духовку до 400° F. Слегка смажьте маслом двенадцать форм для кексов.
3. В большой миске смешайте муку, разрыхлитель, соду, соль и корицу.
4. В средней миске смешайте сахар, яйцо, яблочное пюре, масло и ваниль. Вмешайте ревеня.
5. Добавьте влажные ингредиенты к сухим. Хорошо перемешайте.
6. Разделите смесь между формочками для маффинов. Выпекайте от 18 до 20 минут или пока зубочистка не будет выходить чистой. Дайте остыть несколько минут.
7. Храните маффины в закрытом контейнере до двух дней при комнатной температуре или одну неделю в холодильнике.

Примечание

Если вы используете замороженный ревеня, отмеряйте количество, когда он еще заморожен. После оттаивания добавьте ревеня и дополнительный сок к влажным ингредиентам.

12 маффинов

Время приготовления: 15 минут

Время охлаждения: 20 минут

Больше вкусных и несложных рецептов с ревенем на FoodHero.org

Холодный суп из клубники и ревеня

Ингредиенты:

- 4 мерных чашки нарезанного **ревеня** (свежего или замороженного)
- 2 мерных чашки 100% **яблочного сока**
- 1 мерная чашка **воды**
- 1½ мерной чашки нарезанной **клубники** (свежей или замороженной)
- ¼ мерной чашки **сахара**
- ⅛ чайной ложки **соли**
- ⅓ мерной чашки нарезанной или порванной свежей **мяты** или базилика (по желанию), разделенный

Приготовление:

1. Вымойте руки водой с мылом.
2. Доведите до кипения ревеня, яблочный сок и воду в большой кастрюле. Готовьте, пока ревеня не станет очень мягким, от 5 до 10 минут.
3. Перелейте в большую миску. Охлаждайте около 20 минут, периодически перемешивая.
4. Перелейте суп в блендер. Добавьте клубнику, сахар и соль. Взбивайте до однородной консистенции.
5. Верните в миску и перемешайте. Добавьте ¼ мерной чашки мяты по желанию. Подавайте, посыпав мятой.
6. Уберите остатки в холодильник в течение 2 часов.

8 порций

Время подготовки: 20 минут

Время охлаждения: 20 минут



Дети могут помочь!

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

• Покажите детям, как:

- отмерять и смешивать ингредиенты.
- смазать формочки для маффинов маслом.
- разложить тесто по формочкам.