



В нашей семье едят
овощи и фрукты!

Все о тыкве

Консервированная тыква

- Консервированную тыкву удобно использовать и она доступна круглый год.
- Неоткрытую консервированную тыкву можно безопасно есть в течение 5 лет после даты «use by» или «best by», если на банке нет вмятин, ржавчины или вздутия.
- После вскрытия консервированную тыкву можно хранить в холодильнике от 3 до 4 дней.



Тыква – это хороший источник
витаминов А, С, калия и клетчатки.



Winter
Luxury



Baby Boo



Jack Be
Little



Fairytale



New England Pie



Baby Pam

Правильное хранение меньше отходов

- Храните целые тыквы в прохладном, темном и сухом месте до 3 месяцев.
- Промойте тыкву под проточной водой перед нарезкой или приготовлением. После разрезания плотно заверните и храните в холодильнике до 1 недели.
- Заморозьте приготовленную или неиспользованную консервированную тыкву. Сложите в герметичные контейнеры и используйте в течение 1 года.
- Семена любой тыквы можно поджарить.



Экономные покупки

- ☀ Зимние тыквы можно купить в октябре и ноябре.
- ☀ Тыквы, выращиваемые для приготовления пищи, называются тыквами для пирога (pie pumpkins) и обычно весят от 2 до 10 фунтов. Из их мякоти получается нежное и ароматное пюре.
- ☀ Выбирайте тыквы твердые и тяжелые для своего размера, без трещин и мягких пятен.
- ☀ Из каждого фунта неразрезанной тыквы получится от 1 до 1½ мерной чашки приготовленного пюре.
- ☀ Семена можно высушить и сохранить для выращивания на следующий год.

Части тыквы



Тыквы, выращиваемые для декора, часто бывают крупными и имеют мало мякоти, которую можно приготовить, но текстура и вкус получаются неприятными.



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 тыквой

Тыквенное печенье

Ингредиенты:

1. банка (15 унций) **тыквы** (1¾ чашки)
- 1 мерная чашка **коричневого сахара**
- 2 **яйца**
- 1.½ мерной чашки **растительного масла**
- 1½ мерной чашки **универсальной муки**
- 1¼ мерной чашки **цельнозерновой муки**
- 1 столовая ложка **разрыхлителя**
- 2 чайные ложки **корицы**
- 1 чайная ложка **мускатного ореха**
- ¼ чайной ложки молотого **имбиря**
- ½ чайной ложки **соли**
- 1 стакан **изюма** или других сухофруктов
- 1 стакан измельченных **орехов** любого типа

Приготовление:

1. Разогрейте духовку до 400 °F.
2. В большой миске смешайте тыкву, сахар, яйца и масло. Перемешайте до однородности.
3. В другой миске смешайте муку, разрыхлитель, корицу, мускатный орех, молотый имбирь и соль. Добавьте к тыквенной смеси и хорошо перемешайте.
4. Вмешайте изюм и орехи.
5. Выложите тесто столовой ложкой на смазанный маслом противень на расстоянии 1 см друг от друга.
6. Аккуратно приплюсните каждое печенье тыльной стороной ложки.
7. Выпекайте от 10 до 12 минут, пока верхушки не начнут подрумяниваться.

24 порции

Время подготовки: 20 минут

Время приготовления: по 10-12 минут на каждый противень



Больше вкусных и несложных рецептов с тыквой на FoodHero.org

Чили с тыквой и индейкой

Ингредиенты:

- 1 чайная ложка **растительного масла**
- 1 фунт **фарша индейки** (15% жирности)
- ⅔ мерной чашки нарезанного **лука**
- ½ мерной чашки нарезанного **зеленого перца**
- 2 зубчика **чеснока**, измельченных
- 1 банка (15 унций) **фасоли**, без жидкости и промытой
- 1 банка (15 унций) **белой фасоли**, без жидкости и промытой
- 1 банка (15 унций) **тыквы** (1¾ мерной чашки)
- 1 банка (15 унций) нарезанных кубиками **помидоров**
- 2 мерных чашки **бульона** с низким содержанием соли
- 2 столовые ложки **коричневого сахара**
- 1 упаковка (1,25 унции) **приправы для тако**

Приготовление:

1. Нагрейте масло в глубокой сковороде на среднем огне. Добавьте индейку, лук, зеленый перец и чеснок.
2. Готовьте и помешивайте, разламывая индейку, пока она не подрумянится, а овощи не станут мягкими.
3. Добавьте фасоль, тыкву, помидоры, бульон, сахар и приправы.
4. Доведите до кипения, затем уменьшите огонь до минимума. Накройте крышкой и тушите 1 час, периодически помешивая.
5. Уберите остатки в холодильник в течение двух часов.

10 порций

Время подготовки: 15 минут

Время приготовления: 1,5 часа



Дети могут помочь!

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

- Подготовить ингредиенты и инструменты для приготовления блюда.
- Отмерять и смешивать ингредиенты.
- Выложить печенье на смазанный маслом противень и разровнять его.