ШТАТЕ ВАШИНГТОН

Листовая зелень

ЗЕЛЕНЬ СВЕКЛЫ

Листовая зелень хорошо растет в прохладном климате западной части штата Вашингтон. Плотную зелень, например капусту кале, можно выращивать и собирать урожай даже в зимние месяцы!

САЛАТ РОМЕН

Салат ромен

Хрустящая, деликатесная замена кочанного салата айсберг. Используйте его в различных салатах – его можно даже жарить на гриле! **Советы по приготовлению** Наполните крупные листы салата ромен крупно нарезанными овощами. Хорошо подойдет морковь, огурцы и сладкий перец. Добавьте цельнозерновой каши, например киноа или коричневого риса, и сбрызните своей любимой салатной приправой или добавьте арахисового соуса. Держите салат как лодочку и откусите первый кусок!

Листовая свекла

Этот яркий овощ станет прекрасным дополнением к любому рецепту. Есть можно и листья, и стебли листовой свеклы. Поэтому не забудьте добавить в свое блюдо и то, и другое! **Советы по приготовлению** Обжарьте ½ нарезанной луковицы в столовой ложке оливкового масла до золотистого цвета. Добавьте 1 пучок листовой свеклы и готовьте под крышкой, помешивая примерно каждую минуту, примерно в течение 10 минут, или пока она не станет нежной. Приправьте солью и перцем. Ешьте как гарнир или смешайте с цельнозерновой пастой или фасолью пино и рисом, чтобы приготовить более завершенное блюдо.

ЛИСТОВАЯ СВЕКЛА

Капуста бок-чой

(также называют «пак-чой») — это зеленый овощ, который часто используется в азиатских блюдах. Она очень вкусная и нежная в сыром виде, но также является отличным дополнением к блюдам, обжариваемым на быстром огне, и супам. **Советы по приготовлению** Обжарьте по 1 столовой ложке нарезанного чеснока и имбиря в масле в течение примерно 1 минуты. Добавьте нарезанные листья капусты бок-чой и 2 чашки приготовленной черной фасоли и готовьте в течение 5 – 8 минут на среднем огне, пока бок-чой не поникнет и бобы не прогреются полностью. Завершите блюдо соевым соусом или подайте на коричневом рисе.

КАПУСТА БОК-ЧОЙ

СОВЕТЫ О ВКУСЕ

- Темные листовая зелень является мощным источником питательных веществ! Она богата кальцием, магнием, калием, железом, бета-каротином, витаминами B-комплекса, витамином C, витамином A и витамином K.
- Купленную на фермерском рынке зелень часто удается сохранить в холодильнике до недели.
- При покупке зелени в магазине стоит покупать небольшое количество. Более нежную зелень, например шпинат или салат, не удается хранить дольше двух или трех дней.
- При покупке зелени надо выбирать хрустящие листья яркого цвета, без пятен и признаков увядания.
- Зелень универсальна! Ее можно подавать в сыром виде в салатах, добавлять в супы и тушеные блюда, замешивать в смузи или добавлять в пасту и зерновые блюда.
- Различную листовую зелень и салат-латук лучше всего есть в сыром виде, а более плотную зелень, например кочанную капусту, капусту кале, зелень свеклы и листовую свеклу, часто готовят или отминают до нежного состояния.
- Перед едой обязательно промывайте зелень холодной водой, чтобы в ней не осталось грязи и мусора.

Капуста кале

Существует много разновидностей капусты кале, включая капусту Lacinato (которую также называют капуста Tuscan или Dinosaur Kale), Curly Green, Curly Red и Red Russian. Все они немного отличаются на вид, но их можно готовить и употреблять в пищу одинаково. **Советы по приготовлению** Для приготовления деликатесного осеннего салата отожмите 1 большой пучок нарезанной без стеблей капусты кале с 1 столовой ложной лимонного сока и 2 столовыми ложками оливкового масла. Добавьте ½ чайной ложки соли. Отжимайте листья, пока капуста кале не сморщится и не станет нежной. Кубики обжаренной зимней тыквы с обжаренными тыквенными семечками для дополнительного хруста. Посыпьте готовой чечевицей или нутом.

РАЗНОВИДНОСТИ КАПУСТЫ КАЛЕ

ЛИСТОВАЯ КАПУСТА

Листовая капуста

является основным продуктом питания на юге. Ее часто готовят со свиной рулькой, беконом или ножкой индейки. Ее также хорошо добавлять в более легкие, быстро приготовляемые рецепты, и она представляет собой достаточно плотный, но мягкий зеленый овощ. **Советы по приготовлению** Обжарьте 1 пучок с чайной ложкой чеснока и добавьте в пасту с ½ чашки приготовленного нута. Сбрызните оливковым маслом, посыпьте лимонной цедрой и натертым сыром пармезан, и быстрое блюдо пасты готово.

Шпинат

— это нежная зелень с мягким вкусом, он очень вкусен в сыром виде. В процессе приготовления он красиво увядает и сохраняет нежность без длительной обработки. Он является отличным дополнением к зеленым смузи, в которых его мягкий овощной аромат маскируется фруктами! **Советы по приготовлению** Для приготовления тропического смузи смешайте 1-2 чашки шпината, 2 нарезанных замороженных банана и ½ чашки апельсинового сока. Добавьте апельсиновый сок по вкусу для достижения желаемой густоты. Перелейте в стакан и наслаждайтесь!

ШПИНАТ

Капуста кочанная

Как и в случае капусты кале, существует много разновидностей кочанной капусты. Одними из наиболее распространенных сортов являются: зеленая, красная, савойская и пекинская капуста. Хотя из кочанной капусты можно готовить множество блюд, ее хрустящий вкус и аромат наиболее ярко проявляется в сыром салате или салате из шинкованной капусты под майонезом. **Советы по приготовлению** Очень мелко нарежьте капусту на механической терке или острым ножом и посыпьте 6 чашками (примерно ½ головки) сыра, добавьте ²/₃ чашки майонеза, 2 столовых ложки дижонской горчицы и 2 столовых ложки белого винного уксуса. Охлаждайте в холодильнике, пока не будете готовы подать эту летнюю классику на стол.

КАПУСТА КОЧАННАЯ

doh.wa.gov/CompleteEats

www.doh.wa.gov

agr.wa.gov • AGR PUB 307-524R (N/7/18)

Благодарим нашего партнера по подготовке плакатов, банк продовольствия Ferndale Food Bank! Дополнительная информация о программе Food Assistance и региональных рынков департамента WSDA и ресурсы доступны на веб-сайте *agr.wa.gov/FoodProg/* и в нашем онлайн-наборе инструментов «от фермы к школе» по адресу *wafarmtoschool.org*.

ШТАТ ВАШИНГТОН

Фасоль бобы и чечевица

Фасоль, бобы и чечевицу, которые вместе называют «бобовые», — это высушенные съедобные семена растений из семейства бобовых. Их выращивают в восточной части штата Вашингтон, и они являются отличным источником протеина.

Готовьте после замачивания

Бобы и фасоль необходимо замачивать на ночь, прежде чем готовить. Они размякнут и сварятся быстрее. Большинство видов бобов и фасоли после замачивания готовятся 1-2 часа. Просто проверьте их мягкость через час приготовления, чтобы узнать, готовы ли они, а затем проверяйте каждые 15 минут. Если у вас мало времени, выполните «быстрое замачивание» сухих бобов, опустив их в кипяток. Снимите с огня и дайте постоять в течение 1 1/2 часов, прежде чем начать приготовление. Бобы гарбанзо (нут) и черную фасоль также можно готовить без замачивания в течение 2 – 4 часов.

СОВЕТЫ О ВКУСЕ

- ½ чашки бобовых содержит до 9 граммов протеина и естественное низкое содержание жиров! Бобовые стоят недорого: одна порция стоит всего около 10 центов.
- Бобовые не содержат глютена и относятся к вегетарианским продуктом, поэтому они являются деликатесом, подходящим для людей, которые пользуются различными диетами, имеют аллергию или повышенную чувствительность к продуктам питания.
- Бобовые могут храниться годами в плотно закрытых контейнерах в прохладном, темном месте. Бобовые часто также продаются готовыми в консервных банках. Их достаточно просто слить и ополоснуть перед употреблением.
- Бобовые хорошо замораживаются после приготовления. Если вы замочили бобы, но не успели их сразу приготовить, можете заморозить размоченные бобы в герметичных пакетах, чтобы продлить срок их хранения примерно на неделю.
- Не добавляйте соль, помидоры, лимоны и прочие кислые ингредиенты во время приготовления бобовых, потому что это может резко увеличить время приготовления.
- Бобовые можно добавлять почти в любое блюдо. Добавляйте их в салаты и супы, замешивайте в соусы и даже добавляйте в печенье, заменяя половину сливочного или растительного масла в рецепте растертыми бобами.

Бобы гарбанзо, также называемые «турецким горохом», происходят с Ближнего Востока. Поместите бобы в большую кастрюлю и залейте холодной водой на 3 дюйма (7,5 см) выше уровня бобов. Доведите воду до кипения; уменьшите огонь и варите на медленном огне под крышкой, пока бобы не размягчатся. Турецкий горох можно смешать с оливковым маслом, солью и лимонным соком, чтобы приготовить простой гумус, или добавить в него специи карри и йогурт, чтобы приготовить блюдо в индийском стиле.

БОБЫ ГАРБАНЗО (НУТ)

Фасоль обыкновенная является отличным заменителем мяса при приготовлении чили, а также ее можно добавлять в мясное чили для повышения содержания протеина, клетчатки и питательных веществ. Слейте воду, в которой замачивалась фасоль, и залейте для приготовления свежей холодной водой. Поставьте на плиту и доведите до кипения (кипятите не менее 10 минут) в кастрюле под крышкой. Доведя до кипения, убавьте огонь и варите на медленном огне, немного отодвинув крышку, чтобы выходил пар. Готовьте, пока фасоль не станет мягкой (это может занять до 90 минут).

ФАСОЛЬ ПИНТО

ФАСОЛЬ ОБЫКНОВЕННАЯ

Фасоль пинто Положите фасоль пинто в большую кастрюлю и залейте водой на 1-2 дюйма выше уровня фасоли (добавьте чеснок или обрезки бекона для дополнительного аромата!). Доведите до кипения, а затем варите на медленном огне. Фасоль готова, когда ее можно легко раздавить вилкой. Фасоль пинто идеально подходит для приготовления поджарки из фасоли. Или растолките фасоль с обжаренным луком, чесноком и солью. Положите сверху обжаренную листовую капусту (collard) или капусту кале и оберните цельнозерновой тортильей, чтобы приготовить деликатесное завершенное блюдо!

ЧЕРНАЯ ФАСОЛЬ

Черная фасоль особенно популярна в латиноамериканской или кайджунской и креольской кухне. Положите фасоль в большую кастрюлю с нарезанным луком и чесноком для дополнительного аромата и залейте водой на 3 дюйма (7,5 см) выше уровня фасоли. Доведите до кипения, затем убавьте огонь, накройте крышкой и варите на медленном огне, пока фасоль не станет мягкой. Черную фасоль после приготовления можно полить соком лайма, оливковым маслом, добавить кукурузы и томатов для приготовления вкуснейшего летнего салата!

Желтая фасоль очень вкусная — напоминает белую фасоль, но имеет гораздо более кремовую текстуру! Доведите фасоль до кипения, а затем убавьте огонь и варите на медленном огне, пока фасоль не станет мягкой. Желтая фасоль имеет нежный аромат и может использоваться в большинстве рецептов. Она впитывает ароматы и вкусы других ингредиентов, с которыми готовится: морковь, чеснок и лук или свиная рулька и обрезки бекона. Чтобы приготовить вкуснейший суп, обжарьте лук и чеснок в котелке, добавьте куриный бульон и готовую желтую фасоль, поварите на медленном огне, добавьте нарезанную капусту кале и соль по вкусу!

ЖЕЛТАЯ ФАСОЛЬ

Готовьте без замачивания

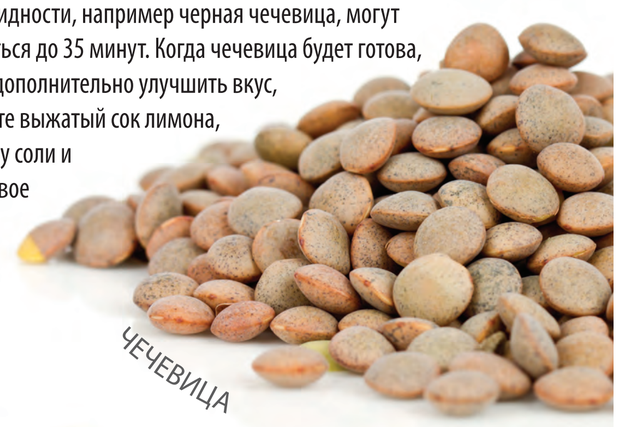
Чечевицу и сушеный горох не нужно замачивать перед приготовлением. Они готовятся быстрее, чем другие бобовые.

Сушеный горох

СУШЕНЫЙ ГОРОХ

Поскольку сушеный горох разделяется на половинки, он готовится быстрее, чем другие бобовые. Сушеный горох может быть зеленым или желтым! Традиционно его варят на медленном огне со свиной рулькой, чесноком и луком. Добавьте нарезанную кубиками морковь, куриный бульон и обрезки бекона, чтобы приготовить традиционный гороховый суп.

Чечевицу до приготовления всегда необходимо промывать и проверять на наличие мелких камушков и мусора. Готовьте чечевицу на плите, залив из расчета 3 чашки жидкости на 1 чашку чечевицы. Используйте кастрюлю достаточного размера, потому что готовая чечевица может в процессе приготовления увеличиваться в объеме в два или три раза. Доведите чечевицу до кипения, уменьшите огонь и варите на медленном огне, пока она не станет мягкой. Цельная чечевица готовится 15-20 минут. Некоторые разновидности, например черная чечевица, могут готовиться до 35 минут. Когда чечевица будет готова, чтобы дополнительно улучшить вкус, добавьте выжатый сок лимона, щепотку соли и оливковое масло.



ЧЕЧЕВИЦА

doh.wa.gov/CompleteEats

www.doh.wa.gov

Washington State Department of Agriculture

agr.wa.gov • AGR PUB 307-525R (N/7/18)

Благодарим нашего партнера по подготовке плакатов, банк продовольствия Ferndale Food Bank! Дополнительная информация о программе Food Assistance и региональных рынков департамента WSDA и ресурсы доступны на веб-сайте *agr.wa.gov/FoodProg/* и в нашем онлайн-наборе инструментов «от фермы к школе» по адресу *wafarmtoschool.org*.

ШТАТ ВАШИНГТОН

Зимняя тыква

ЖЕЛУДЕВАЯ ТЫКВА

Большинство сортов зимней тыквы в штате Вашингтон не выращиваются в течение зимних месяцев! Просто их толстая кожица позволяет собирать урожай осенью и хранить плоды до 2 – 3 месяцев, до зимы.

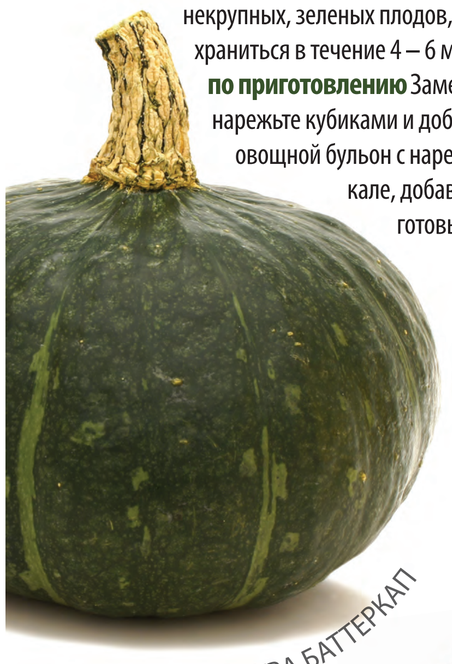
СОВЕТЫ О ВКУСЕ

- Употребление в пищу большого количества оранжевых овощей, таких как тыква и морковь, насыщает организм витамином А, который поддерживает здоровье глаз и кожи и помогает защитить организм от инфекций.
- Тыква также является отличным источником витамина С, который укрепляет иммунную систему и помогает организму человека быстро выздоравливать.
- Следует выбирать твердую тыкву, тяжелую для своего размера. Не стоит покупать тыкву на которой есть мягкие участки или у которой тусклая и сморщенная кожица. А также тыкву, слишком легкую для своего размера.
- Храните целые тыквы в сухом прохладном месте. Идеальная температура для хранения зимней тыквы — от 50 до 60 ˚F.
- Разрезав тыкву, заверните неиспользованную часть и храните в холодильнике, чтобы использовать позже, пока она свежая.

Мускатная тыква — это очень продуктивное растение, дающее крупные плоды тыквы трубчатой формы с кожицей цвета слоновой кости и оранжевой мякотью. Они имеют кремовый и сливочный аромат и очень вкусны в супах, или если их поджарить самостоятельно кубиками! **Советы по приготовлению** Смешайте риготовленную мускатную тыкву с обжаренным чесноком и луком, свежими травами и овощным или куриным бульоном, и у вас получится аппетитный и согревающий суп. Добавьте желтую или белую фасоль, чтобы повысить содержание протеина и густоту супа.

МУСКАТНАЯ ТЫКВА

Тыква баттеркап может соперничать по аромату и продуктивности с мускатной. Эти жизнестойкие растения дают большой урожай некрупных, зеленых плодов, которые могут храниться в течение 4 – 6 месяцев. **Советы по приготовлению** Замешивайте в суп или нарежьте кубиками и добавьте в куриный или овощной бульон с нарезанной капустой кале, добавьте банку томатов и готовый нут, и у вас получится зимний суп минестроне. Добавьте соль, перец и итальянскую приправу для дополнительного вкуса и аромата!


ТЫКВА БАТТЕРКАП

ТЫКВА ДЕЛИКАТА

Тыква деликата — это зимняя тыква, которую легко можно есть с кожицей! Благодаря этому она является уникальным любимым сортом, который легко готовить и который обладает богатым вкусом. Эти продолговатые тыквы имеют вес от 1–2 фунтов и могут храниться до 3 месяцев. **Советы по приготовлению** Разрежьте пополам, выберите семечки и нарежьте для приготовления на быстром огне. Запеките в духовке с травами и картофелем или бататом, корицей или мускатным орехом и небольшим количеством меда. У вас получится очень приятное осеннее угощение.

Тыква хаббард и японская тыква кабоча Эти сорта тыквы бывают разного размера, от среднего до огромного, и у них более сухая мякоть, чем у других зимних сортов тыквы. Цвет кожицы у разных видов может быть различным, и все виды могут храниться в течение 4 – 6 месяцев. **Советы по приготовлению** Тыквы хаббард и кабоча отлично подходят для тыквенного пирога, чтобы придать новый оттенок классическому десерту, подаваемому на День Благодарения!

ТЫКВА ХАББАРД

Желудевая тыква имеет зеленые, ребристые круглые плоды с заостренным низом. Их можно готовить и подавать примерно так же, как карнавальную тыкву!

Тыква-спагетти Как можно предположить из названия, тыква-спагетти наполнена жилистыми волокнами, которые можно есть как пасту! Продолговатые плоды имеют гладкую кожуру от светло-коричневого до оранжевого цвета и могут храниться 3 – 6 месяцев. **Советы по приготовлению** Разрежьте тыкву-спагетти на половины и запекайте в блюде для выпечки. Налейте в блюдо воду чуть меньше чем на четверть и запекайте в прогретой духовке при температуре 350 °F, пока тыква не станет достаточно мягкой, чтобы ее можно было проколоть вилкой. Дайте блюду остыть, а затем выскребите волокнистую внутреннюю мякоть и получите миску тыквенной пасты. Добавьте приготовленную зеленую чечевицу, томатный соус и руколу или шпинат, и ваше средиземноморское блюдо готово!

ТЫКВА-СПАГЕТТИ

Карнавальную тыкву выращивают до небольшого размера, на одну порцию. Эти плоды имеют желто-кремовый цвет с зелеными полосами, которые при хранение могут превращаться в оранжевые. Эти тыквы могут храниться в течение 3 – 5 месяцев. **Советы по приготовлению** Карнавальную тыку можно разрезать на половинки и запекать целиком с кожицей. Положите тыкву в блюдо для выпечки разрезом вниз. Налейте в блюдо воды вокруг половинок тыквы. Запекайте в прогретой духовке при температуре 350 °F, пока она не станет мягкой и не будет легко прокалываться вилкой, примерно 1½ часа. Осторожно вилкой удалите кожицу; она должна очень легко сниматься. Или ешьте прямо с кожицей, начинив фасолью, зеленью и цельнозерновой кашей, например коричневым рисом или фарро. У вас получится завершенное блюдо!

КАРНАВАЛЬНАЯ ТЫКВА

ТЫКВА КАБОЧА

COMPLETE EATS
doh.wa.gov/CompleteEats

Washington State Department of Health
www.doh.wa.gov

WSDA
Washington State Department of Agriculture
agr.wa.gov · AGR PUB 307-526R (N/7/18)

Благодарим нашего партнера по подготовке плакатов, банк продовольствия Ferndale Food Bank! Дополнительная информация о программе Food Assistance и региональных рынков департамента WSDA и ресурсы доступны на веб-сайте *agr.wa.gov/FoodProg/* и в нашем онлайн-наборе инструментов «от фермы к школе» по адресу *wafarmtoschool.org*.