

Квасоля, боби й сочевиця

Квасоля, боби й сочевиця, які разом називають «бобові», — це висушені їстівні насіння рослин із сімейства бобових. Їх вирощують у східній частині штату Вашингтон, і вони є відмінним джерелом протеїну.

Готуйте після замочування

Боби й квасолі необхідно замочувати на ніч, перш ніж готувати. Вони розм'якнуть і зваряться швидше. Більшість видів бобів і квасолі після замочування готуються 1–2 години. Просто перевірте їхню м'якість через годину готування, щоб дізнатися, чи готові вони, а потім перевіряйте кожні 15 хвилин. Якщо у вас мало часу, використайте «швидке замочування» сухих бобів, опустив їх в окріп. Зніміть із вогню та дайте постояти протягом 1½ годин, перш ніж почати приготування. Боби гарбанзо (нут) і чорну квасолі також можна готувати без замочування протягом 2 – 4 годин.

Боби гарбанзо, які також називають «турецьким горохом», походять із Близького Сходу. Помістіть боби в велику каструлю й залийте холодною водою на 3 дюйма (7,5 см) вище рівня бобів. Доведіть воду до кипіння; зменште вогонь і варіть на повільному вогні під кришкою, поки боби не розм'якшаться. Турецький горох можна змішати з оливковою олією, сіллю й лимонним соком, щоб приготувати простий гумус, або додати в нього спеції карі і йогурт, щоб приготувати страву в індійському стилі.

БОБИ ГАРБАНЗО (НУТ)

Квасоля звичайна

є відмінним заміником м'яса при готуванні чилі, а також її можна додавати в м'ясе чилі для підвищення вмісту протеїну, клітковини й живильних речовин. Злийте воду, у якій замочувалася квасоля, і залийте для готування свіжою холодною водою. Поставте на плиту й доведіть до кипіння (кип'ятити не менш 10 хвилин) у каструлі під кришкою. Доведіть до кипіння, зменшіть вогонь і варіть на повільному вогні, трохи відсунувши кришку, щоб виходила пара. Готуйте, поки квасоля не стане м'якою (це може зайняти до 90 хвилин).



doh.wa.gov/CompleteEats



www.doh.wa.gov



Washington
State Department of
Agriculture

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

Висловлюємо подяку нашому партнеру по виданню постерів, продовольчому банку Ferndale Food Bank! Додаткову інформацію про програму Food Assistance й регіональних ринків департаменту WSDA та ресурси див. на веб-сайті agr.wa.gov/FoodProg/ та в нашому онлайн-наборі інструментів «з ферми до школи» за адресою wafarmtoschool.org.

ПОРАДИ ПРО СМАК

- ½ чашки бобових містить до 9 грамів протеїну, і вони мають природний низький вміст жирів! Бобові коштують недорого: одна порція коштує всього близько 10 центів.
- Бобові не містять глютену й належать до вегетаріанських продуктів, тому вони є делікатесом, що підходить людям, які користуються різними дієтами, мають алергію або підвищену чутливість до продуктів харчування.
- Бобові можуть зберігатися роками в щільно закритих контейнерах у прохолодному, темному місці. Бобові часто також продаються готовими в консервних банках. Їх досить лише злити й обполоскати перед вживанням у їжу.
- Бобові добре заморожуються після готування. Якщо ви замочили боби, але не встигнули їх відразу приготувати, можете заморозити розмочені боби в герметичних пакетах, щоб продовжити строк їх зберігання приблизно на тиждень.
- Не додавайте сіль, помідори, лимони та інші кислі інгредієнти під час готування бобових, тому що це може різко збільшити час готування.
- Бобові можна додавати майже до будь-якої страви. Додавайте їх до салатів та супів, замішуйте в соуси й навіть додавайте до печива, заміняючи оловину вершкового масла або рослинної олії в рецепті розтертими бобами.

Квасоля пінто

Покладіть квасолі пінто в велику каструлю й залийте водою на 1–2 дюйма вище рівня квасолі (дайте чашник або обрізки бекону для додаткового аромату!). Доведіть до кипіння, а потім варіть на повільному вогні. Квасоля готова, коли її можна легко роздавити вилкою. Квасоля пінто ідеально підходить для готування піджарки із квасолі. Або потовчіть квасолі з обсмаженим луком, часником і сіллю. Покладіть зверху обсмажену листову капусту (collard) або капусту калі й оберніть цільнозірною тортілею, щоб приготувати делікатесну завершену страву!

КВАСОЛЯ ПІНТО



КВАСОЛЯ ЗВИЧАЙНА

ЖОВТА КВАСОЛЯ



Чорна квасоля

особливо популярна в латиноамериканській або кайджунській і креольській кухні. Покладіть квасолі в більшу каструлю з нарізаним луком і часником для додаткового аромату й залийте водою на 3 дюйма вище рівня квасолі. Доведіть до кипіння, потім зменшіть вогонь, накрийте кришкою й варіть на повільному вогні, поки квасоля не стане м'якою. Чорну квасолі після готування можна полити соком лайма, оливковою олією, додати кукурудзи й томатів для готування дуже смачного літнього салату!

Жовта квасоля

дуже смачна — нагадує білу квасолі, але має набагато більш кремову текстуру! Доведіть квасолі до кипіння, а потім зменшіть вогонь і варіть на повільному вогні, поки квасоля не стане м'якою. Жовта квасоля має ніжний аромат і може використовуватися в більшості рецептів. Вона усмоктує аромати й смаки інших інгредієнтів, з якими готується: морква, часник і лук або свиняча рулька й обрізки бекону. Щоб приготувати смачний суп, обсмажте цибулю й часник в казанку, додайте курячий бульйон і готову жовту квасолі, варіть на повільному вогні, додайте нарізану капусту калі й сіль до смаку!

Готуйте без замочування

Сочевицю й сушений горох не потрібно замочувати перед приготуванням. Вони готуються швидше, ніж інші бобові.

Сушений горох

Оскільки сушений горох розділяється на половинки, він готується швидше, ніж інші бобові. Сушений горох може бути зеленим або жовтим! Традиційно його варять на повільному вогні зі свинячою рулькою, часником і луком. Додайте нарізану кубиками моркву, курячий бульйон і обрізки бекону, щоб приготувати традиційний гороховий суп.

СУШЕНИЙ ГОРОХ



Сочевицю

до приготування завжди необхідно промивати й перевіряти на наявність дрібних камінців і сміття. Готуйте сочевицю на плиті, заливши з розрахунку 3 чашки рідини на 1 чашку сочевиці. Використовуйте каструлю достатнього розміру, тому що готова сочевиця може в процесі готування збільшуватися в об'ємі у два або три рази. Доведіть сочевицю до кипіння, зменшіть вогонь і варіть на повільному вогні, поки вона не стане м'якою. Цільна сочевиця готується 15 – 20 хвилин. Деякі різновиди, наприклад чорна сочевиця, можуть готуватися до 35 хвилин. Коли сочевиця буде готова, щоб додатково поліпшити смак, додайте сік лимона, щіпку солі й оливкову олію.

СОЧЕВИЦЯ



Листова зелень

Листова зелень добре зростає в прохолодному кліматі західної частини штату Вашингтон. Щільну зелень, наприклад капусту калі, можна вирощувати та збирати врожай навіть взимку!



САЛАТ РОМЕН

Салат ромен

Хрустка, делікатесна заміна кочанного салату айсберг. Використовуйте його в різних салатах — його можна навіть жарити на грилі!

Поради по готуванню Наповніть великі листи салату ромен нарізаними великими шматками овочами. Добре підійде морква, огірки й солодкий перець. Додайте цілюзернової каші, наприклад киноа або коричневого рису, і збризкайте своєю улюбленою салатною приправою або додайте арахісового соусу. Тримайте салат як човник і відкусите перший шматок!

Листовий буряк

Цей яскравий овоч стане прекрасним доповненням до будь-якого рецепта. Їсти можна і листи, і стебла листового буряка. Тому не забудьте додати до своєї страви і те, і інше!

Поради по готуванню

Обсмажте ½ нарізаної цибулини в столовій ложці оливкової олії до золотавого кольору. Додайте 1 пучок листового буряка й готуйте під кришкою, помішуючи приблизно щохвилини, приблизно протягом 10 хвилин, або поки вона не стане ніжною. Приправте сіллю й перцем. Їжте як гарнір або змішайте із цілюзерною пастою чи квасолею піно й рисом, щоб приготувати більш завершену страву.

Капуста бок-чой

(також називають «пак-чой») — це зелений овоч, який часто використовується в азіатських стравах. Вона дуже смачна й ніжна в сирому виді, але також є відмінним доповненням до страв, обжарюваних на швидкому вогні, і супів. **Поради по готуванню** Обсмажте по 1 столовій ложці нарізаного часнику й імбиру в маслі протягом приблизно 1 хвилини.

Додайте нарізані листи капусти бок-чой та 2 чашки приготовленої чорної квасолі й готуйте протягом 5 — 8 хвилин на середньому вогні, поки бок-чой не поникне й боби не прогріються повністю. Завершіть страву соєвим соусом або подайте на коричневому рисі.



КАПУСТА БОК-ЧОЙ

ПОРАДИ ПРО СМАК

- Темна листова зелень є потужним джерелом живильних речовин! Вона багата кальцієм, магнієм, калієм, залізом, бета-каротином, вітамінами В-комплексу, вітаміном С, вітаміном А та вітаміном К.
- Куплену на фермерському ринку зелень часто вдається зберегти в холодильнику до тижня.
- При купівлі зелені в магазині варто купувати малими порціями. Більш ніжну зелень, наприклад шпинат або салат-латук, не вдається зберігати довше двох або трьох днів.
- При купівлі зелені треба вибирати хрусткі листи яскравого кольору, без плям і ознак зів'янення.
- Зелень універсальна! Її можна подавати в сирому виді в салатах, додавати в супи й тушковані страви, замішувати в смузі або додавати в пасту й зернові страви.
- Різну листову зелень і салат-латук найкраще їсти в сирому виді, а більш щільну зелень, наприклад кочанну капусту, капусту калі, зелень буряка й листовий буряк, часто готують або віджимають до ніжного стану.
- Перед їжею обов'язково промивайте зелень холодною водою, щоб у ній не залишилося бруду та сміття.

Капуста калі

Існує багато різновидів капусти калі, включаючи капусту Lacinato (яку також називають капуста Tuscan або Dinosaur Kale), Curly Green, Curly Red та Red Russian. Усі вони трохи відрізняються на вид, але їх можна готувати й вживати однаково. **Поради по готуванню** Щоб приготувати делікатесний осінній салат відіжміть 1 великий пучок нарізаної без стебел капусти калі з 1 столовою ложкою лимонного соку й 2 столовими ложками оливкової олії. Додайте ½ чайної ложки солі. Віджимайте листи, поки капуста калі не зморщиться й не стане ніжною. Додайте кубики обсмаженого зимового гарбуза з обсмаженим гарбузовим насінням для додаткового хрустоту. Посипте готовою сочевицею або нутом.



РІЗНОВИДИ КАПУСТИ КАЛІ

Шпинат

— це ніжна зелень із м'яким смаком, він дуже смачний у сирому виді. У процесі готування він красиво в'яне й зберігає ніжність без тривалої обробки. Він є відмінним доповненням до зелених смузі, у яких його м'який овочевий аромат маскується фруктами!

Поради по готуванню

Для приготування тропічного смузі змішайте 1 — 2 чашки шпинату, 2 нарізаних заморожених банана й ½ чашки апельсинового соку. Додайте апельсиновий сік до смаку для досягнення бажаної густоти. Перелийте в склянку й насолоджуйтеся!



ШПИНАТ

Капуста кочанна

Як і у випадку капусти калі, існує багато різновидів кочанної капусти. Одними з найпоширеніших сортів є: зелена, червона, савойська й пекінська капуста. Хоча з кочанної капусти можна готувати безліч страв, її хрусткий смак і аромат найбільш яскраво проявляється в сирому салаті або салаті із шаткованої капусти під майонезом. **Поради по готуванню** Дуже дрібно наріжте капусту на механічний тертці або гострим ножем і посипте 6 чашками (приблизно ½ голівки) сиру, додайте ⅔ чашки майонезу, 2 столових ложки

діжонської гірчиці й 2 столових ложки білого винного оцту. Тримайте в холодильнику, поки не будете готові подати цю літню класику на стіл.



КАПУСТА КОЧАННА



ЛИСТОВА КАПУСТА

Листова капуста

є основним продуктом харчування на півдні. Її часто готують зі свинячою рулькою, беконом або ніжною індички. Її також добре додавати в більш легкі рецепти, що швидко готуються, і вона являє собою досить щільний, але м'який зелений овоч. **Поради по готуванню** Обсмажте 1 пучок із чайною ложкою часнику й додайте в пасту з ½ чашки приготовленого нуту. Збризкайте оливковою олією, посипте лимонною цедрою й натертим сиром пармезан і швидко блюдо пасту готове.



doh.wa.gov/CompleteEats



www.doh.wa.gov



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

Висловлюємо подяку нашому партнеру по виданню постерів, продовольчому банку Ferndale Food Bank! Додаткову інформацію про програму Food Assistance й регіональних ринків департаменту WSDA та ресурси див. на веб-сайті agr.wa.gov/FoodProg/ та в нашому онлайн-наборі інструментів «з ферми до школи» за адресою wafarmtoschool.org.



ШТАТ ВАШИНГТОН Зимовий гарбуз



Більшість сортів зимового гарбуза в штаті Вашингтон не вирощуються протягом зимових місяців! Просто їх товста шкірка дозволяє збирати врожай восени й зберігати плоди до 2 – 3 місяців, до зими.

Мускатний гарбуз —

це дуже продуктивна рослина, яка дає великі плоди гарбуза трубчастої форми зі шкіркою кольору слонов'ячої кістки й жовтогарячою м'якоттю. Вони мають кремовий і вершковий аромат і дуже смачні в супах, або якщо їх присмажити самостійно кубиками!

Поради по готуванню Змішайте приготовлений мускатний гарбуз із обсмаженим часником і луком, свіжими травами й овочевим або курячим бульйоном, і у вас вийде апетитний суп, який зігріває. Додайте жовту або білу квасолу, щоб підвищити вміст протеїну й густоту супу.



ПОРАДИ ПРО СМАК

- Уживання в їжу великої кількості жовтогарячих овочів, таких як гарбуз і морква, насичує організм вітаміном А, який підтримує здоров'я очей і шкіри й допомагає захистити організм від інфекцій.
- Гарбуз також є відмінним джерелом вітаміну С, який зміцнює імунну систему й допомагає організму людини швидко видужувати.
- Слід вибирати твердий гарбуз, важкий для свого розміру. Не варто купувати гарбуз на якому є м'які ділянки або в якого тьмяна й зморщена шкірка. А також гарбуз, занадто легкий для свого розміру.
- Зберігайте цілі гарбузи в сухому прохолодному місці. Ідеальна температура для зберігання зимового гарбуза — від 50 до 60 °F.
- Розрізавши гарбуз, загорніть невикористану частину й зберігаєте в холодильнику, щоб використати пізніше, поки він свіжий.



Гарбуз баттеркап може суперничати по аромату й продуктивності з мускатним. Ці життєстійкі рослини дають великий урожай невеликих, зелених плодів, які можуть зберігатися протягом 4 – 6 місяців. **Поради по готуванню** Замішайте в суп або наріжте кубиками й додайте в курячий чи овочевий бульйон з нарізаною капустою калі, додайте банку томатів і готовий нут, і

у вас вийде зимовий суп мінестроне. Додайте сіль, перець та італійську приправу для додаткового смаку й аромату!

Гарбуз хаббард та японський гарбуз кабоча Ці сорти гарбуза бувають різного розміру, від середнього до величезного, і в них більш суха м'якоть, ніж у інших зимових сортів гарбуза. Колір шкірки у різних видів може бути різним, але всі види можуть зберігатися протягом 4 – 6 місяців. **Поради по готуванню** Гарбузи хаббард і кабоча відмінно підходять для гарбузового пирога, щоб додати новий відтінок ласичному десерту, який подають на День Подяки!



ГАРБУЗ ХАББАРД



ГАРБУЗ-СПАГЕТІ

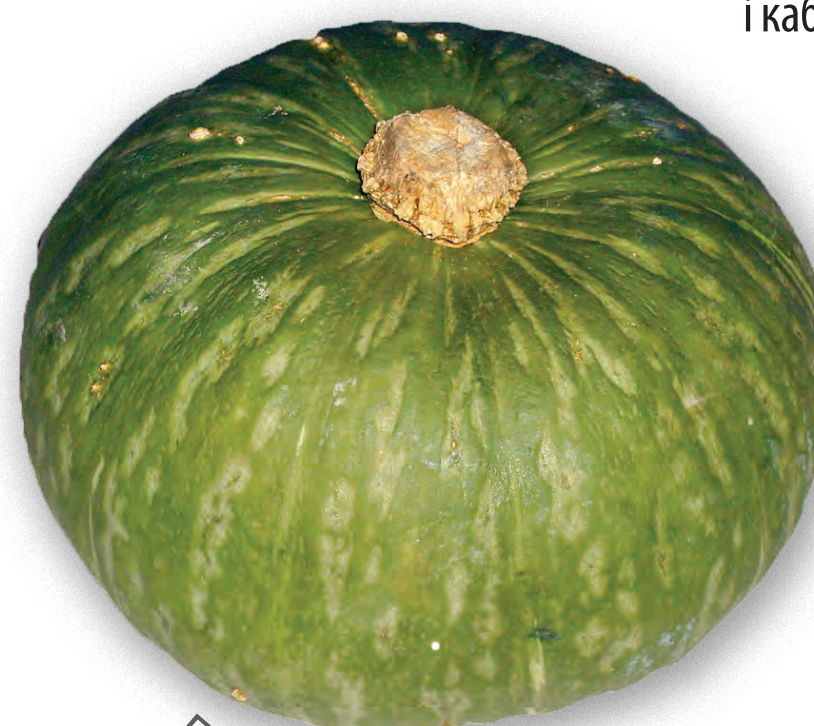
Гарбуз деліката — це зимовий гарбуз, який легко можна їсти зі шкіркою! Завдяки цьому він є унікальним улюбленим сортом, який легко готувати і який має багатий смак. Ці довгі гарбузи мають вагу від 1–2 фунтів і можуть зберігатися до 3 місяців. **Поради по готуванню** Розріжте навпіл, виберіть насіння й наріжте для готування на швидкому вогні. Запечіть у духовці із травами та картоплею або бататом, корицею чи мускатним горіхом і невеликою кількістю меду. У вас вийде дуже приємне осіннє частвування.

Карнавальний гарбуз

вирощують до невеликого розміру, на одну порцію. Ці плоди мають жовто-кремовий колір із зеленими смугами, які при зберіганні можуть перетворюватися в жовтогарячі. Ці гарбузи можуть зберігатися протягом 3 – 5 місяців. **Поради по готуванню** Карнавальний гарбуз можна розрізати на половинки та запікати цілком зі шкіркою. Покладіть гарбуз у блюдо для випічки розрізом донизу. Налийте в блюдо води навколо половинок гарбуза. Запікайте в прогрійтій духовці при температурі 350 °F, поки він не стане м'яким й не буде легко проколюватися вилкою, приблизно 1½ години. Обережно вилкою вилучите шкірку; вона повинна дуже легко зніматися. Або їжте прямо зі шкіркою, начинивши квасолею, зеленню й цільнозерновою кашею, наприклад коричневим рисом або фарро. У вас вийде завершена страва!



КАРНАВАЛЬНИЙ ГАРБУЗ



ГАРБУЗ КАБОЧА



doh.wa.gov/CompleteEats



www.doh.wa.gov



agr.wa.gov · AGR PUB 307-526U (N/7/18)

Washington State Department of Agriculture

Висловлюємо подяку нашому партнеру по виданню постерів, продовольчому банку Ferndale Food Bank! Додаткову інформацію про програму Food Assistance й регіональних ринків департаменту WSDA та ресурси див. на веб-сайті agr.wa.gov/FoodProg/ та в нашому онлайн-наборі інструментів «з ферми до школи» за адресою wafarmtoschool.org.