



В нашей семье едят
овощи и фрукты!

Все об арбузе



Экономные покупки

- ✿ Выбирайте тяжелый для своего размера арбуз.
- ✿ Обратите внимание на светло-желтое пятно на нижней части арбуза. Его цвет становится более насыщенным по мере созревания ягоды.
- ✿ Не покупайте треснувшие арбузы, а также с пятнами или вмятинами.
- ✿ Мякоть разрезанного арбуза должна быть сочной и гладкой.
- ✿ В некоторых магазинах можно найти уже нарезанный арбуз. Чаще всего он стоит дороже, однако вы сможете сэкономить время и место в холодильнике.
- ✿ Сезон арбузов в Орегоне длится с июля по сентябрь. Сезонные арбузы обычно вкуснее и стоят меньше, чем импортированные.

В арбузе содержится антиоксидант Ликопин, который придает его мякоти красный цвет, а также очень полезен для здоровья человека.



Примерно 3/4 всего арбуза составляет съедобная мякоть.
1 фунт = примерно 3 1/4 мерным чашкам.

Виды клюквы

С семенами Бывает круглым и овальным, весит от 15 до 45 фунтов. Мякоть обычно красная с черными косточками.



Без семян

Самый распространенный вид. Бывает круглым и овальным, весит от 10 до 25 фунтов. Мякоть обычно красная, но бывает и желтой, оранжевой или белой. У них могут быть съедобные мягкие белые семена, и очень редко черные.



Мини арбузы обычно без семечек, весом от 1 до 7 фунтов. У таких арбузов обычно больше мякоти и меньше корочки, в отличие от крупных ягод.



Правильное хранение меньше отходов

- Целый арбуз можно хранить при комнатной температуре 7-10 дней. После сбора урожая арбуз дозревает незначительно. При длительном хранении он быстро начинает терять вкусовые качества.
- При желании охладите арбуз перед подачей.
- Перед тем как нарезать, сполосните арбуз в прохладной проточной воде.
- Нарезанный арбуз можно хранить в холодильнике 3-4 дня. Храните его в закрытом контейнере или накройте отрезанную сторону.



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 арбузом

Салат с кускусом

Ингредиенты:

- 2 мерных чашки арбуза без семечек, нарезанного мелкими кубиками
- ¼ мерной чашки нарезанного зеленого лука
- ¼ мерной чашки мелко нарезанного лука (попробуйте красный или сладкий)
- 1 столовая ложка уксуса
- 1 столовая ложка нарезанной кинзы
- ¼ чайная ложка тмина

Приготовление:

1. Вымойте руки водой с мылом.
2. В миске среднего размера смешайте все ингредиенты.
3. Охладите остатки в течение 2 часов.

Советы:

- Подавать с буррито, тако, рыбой, мясом на гриле, свежими овощами или запеченными чипсами из тортильи.
- Вместо уксуса попробуйте сок лимона или лайма.
- Попробуйте добавить кукурузу, острый перец или авокадо.

2 порции

Время на подготовку: 15 минут.

Арбуз с лаймом и чили

Ингредиенты:

- 2 мерных чашки нарезанного кубиками арбуза без семян
- ½ лайма
- ¼ чайная ложка порошка чили (или больше по вкусу)
- ¼ чайная ложка соли (по желанию)

Приготовление:

1. Вымойте руки водой с мылом.
2. Выложите арбуз в сервировочную посуду. Выдавите на него сок лайма.
3. При желании посыпьте порошком чили и солью. Аккуратно перемешайте и подавайте.
4. Охладите остатки в течение 2 часов.

Советы:

- Попробуйте смесь фруктов и овощей, таких как дыня, ананас, огурец и манго.
- Нет сока лайма? Попробуйте смесь специй, состоящую из порошка лайма и чили.

2 порции

Время на подготовку: 5-10 минут.

Больше рецептов на FoodHero.org

Быстрые решения:

- ✿ Арбуз - это классическое летнее угощение. Просто нарежьте его треугольниками и ешьте.
- ✿ Нарежьте небольшими кусочками и добавьте во фруктовые салаты.
- ✿ Сделайте из арбуза лед, и добавляйте в лимонад, воду или холодный чай.

Арбузный напиток

Ингредиенты:

- 3 мерных чашки нарезанного кубиками арбуза без семян
- ½ стакана апельсинового сока

Приготовление:

1. Вымойте руки водой с мылом.
2. Поместите арбуз и сок в блендер. Взбейте до однородной массы и подавайте.
3. Охладите остатки в течение 2 часов.

3 порции

Время на подготовку: 5 минут.



Дети могут помочь!

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

- ✿ Пользоваться пластиковым ножом или формой для печенья, чтобы нарезать арбуз кубиками или интересными формами.
- ✿ Отмерять ингредиенты.
- ✿ Наполнить блендер наполовину и убедиться, что крышка плотно закрыта.

