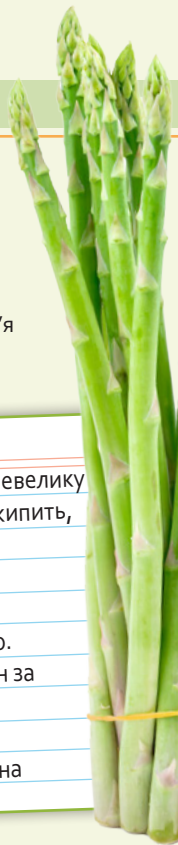


# Спаржа

**Відбір** - Вибирайте хрусткі стебла беззапаху із сухими щільними кінчиками.

**Зберігання** - Зберігайте в холодильнику, з агорнувши зрізані кінці у вологий паперовий рушник (залишається свіжою близько 4 днів).

**Харчування** - Вітамін К у спаржі підтримує здоров'я кісток та згортання крові.



## 3 ПРОСТИХ СПОСОБИ ВЖИВАННЯ СПАРЖІ

- Щоб обсмажити спаржу, додайте в сковороду невелику кількість (близько 1/4 склянки) бульйону. Коли закипить, додайте спаржу, часник та гриби (або інші овочі). Накрийте кришкою та готуйте близько 5 хвилин.
- Обсмажте спаржу, помідори чері та волоські горіхи, змішавши їх з оливковою олією та орегано. Потім помістіть у духовку приблизно на 15 хвилин за температури 400 градусів.
- Додайте обсмажену спаржу до макаронів з цільнозернового борошна зі спеціями та соусом на ваш вибір.



# Авокадо

**Відбір** - Вибирайте авокадо з твердою шкіркою, яка піддається легкому натисканню. М'яких місць не повинно бути.

**Зберігання** - Зберігайте стиглі авокадо за кімнатної температури (залишається свіжим протягом 2 днів).

**Харчування** - Клітковина в авокадо може допомогти знизити ризик хронічних або тривалих захворювань, таких як хвороби серця, ожиріння та діабет.

## 3 ПРОСТИХ СПОСОБИ ВЖИВАННЯ АВОКАДО

- Щоб приготувати гуакамоле (соус), розріжте авокадо навпіл від кінця до кінця та видаліть кісточку. Використовуйте ложку, щоб виїняти внутрішню частину та викиньте шкірку. Розімніть у мисці та змішайте з нарізаними кубиками помідорами, часниковим порошком та соком лайма.
- Щоб запекти авокадо, покладіть половинки авокадо у форму для запікання. Розбийте яйце в ямочки і запікайте при температурі 425 градусів протягом 10-15 хвилин, доки яйце повністю не приготується.
- Наріжте авокадо і додайте до салатів, тако або смузі.

# Болгарський перець



**Відбір** - Обирайте яскраві тверді перці без зморшок.

**Зберігання** - Зберігайте у холодильнику (зберігає свіжість 5 днів).

**Харчування** - Вітамін С у солодкому перці сприяє загоєнню порізів та ран.

## 3 ПРОСТИХ СПОСОБИ ВЖИВАННЯ БОЛГАРСЬКОГО ПЕРЦЯ

- Щоб додати овочі до сніданку, наріжте перець кубиками і додайте в яєчню. Спробуйте інші овочі, такі як шпинат, помідори чері та цибуля.
- Щоб приготувати стер-фрай, наріжте смужками перець разом з цибулею. Додайте інші овочі на свій смак. Приправте часником та соєвим соусом. Додайте приготовлену курку чи креветки. Подавайте з рисом.
- Щоб приготувати фахітас, наріжте скибочками перець та цибулю. Додайте на деко разом з нарізаною кубиками куркою. Приправити сумішшю спецій фахіту або порошком чилі, часниковим порошком, кмином і орегано. Потім помістіть у духовку приблизно на 10 хвилин за температури 400 градусів. Перемішайте та готуйте ще 5-10 хвилин. Подавайте з цільнозерновими коржиками.



# Чорна квасоля



**Відбір** - Обирайте консервовані боби з позначкою "малосольні" або "без додавання солі". У сухих бобах мало солі.

**Зберігання** - Зберігайте суху чорну квасолю в закритому посуді (зберігає свіжість протягом 18-24 місяців).

**Харчування** - Клітковина у чорній квасолі може допомогти знизити ризик хронічних або тривалих захворювань, таких як хвороби серця, ожиріння та діабет.

## 3 ПРОСТЫХ СПОСОБА УПОТРЕБЛЕНИЯ ЧЕРНОЙ ФАСОЛИ

- Щоб використати консервовану чорну квасолю, злийте та промийте квасолю. Додайте квасолю в супи чи салати. Чорні боби можна використати замість м'ясного фаршу.
- Щоб приготувати техаско-мексиканський гарнір, додайте олію в сковороду та обсмажте цибулю, зелений перець та помідори. Додайте квасолю та кукурудзу. Приправте порошком чилі та часниковим порошком. Готуйте близько 10-15 хвилин.
- Щоб зробити квасоляний салат, змішайте чорну квасолю і нут із нарізаною цибулею, помідорами, кукурудзою та перцем. Додайте оливкову олію, сік лайма, сіль та перець за смаком.

# Буряк

**Відбір** - Обирайте хрумкий і твердий буряк, гладкий, без надрізів і м'яких плям.

**Зберігання** - Зберігайте в холодильнику, не відрізаючи коріння. Видаліть листя перед тим, як класти в холодильник. Листя можна помити і їсти (залишається свіжим 1-2 тижні).

**Харчування** - Фолієва кислота та вітамін В у буряках підтримують здорове зростання/розвиток, особливо під час вагітності.

## 3 ПРОСТИХ СПОСОБИ ВЖИВАННЯ БУРЯКІВ

- Щоб відварити буряк, додайте його в киплячу воду на 45-60 хвилин, поки він не стане м'яким. Зніміть шкірку під холодною водою і наріжте буряк. Додайте до салатів або вживайте як гарнір.
- Щоб підсмажити буряк, очистіть від бруду та обріжте верх і низ. Помістіть буряк на алюмінієву фольгу, додайте оливкову олію та перець і загорніть буряк. Запікайте при 375 градусах близько 1 години. Коли він досить охолоне, щоб його можна було взяти в руки, шкірка одразу ж зніметься. Наріжте буряки кубиками і поставте назад у духовку, якщо він ще не став м'якою.
- Для приготування салату додайте в миску натертий сирий буряк і моркву з маслом, оцтом, гірчицею, сіллю та перцем до смаку. Додайте свіжі трави, такі як петрушка, кріп та розмарин для додаткового аромату.

# Броколі



**Відбір** – Обирайте тверді синьо-зелені голівки.

**Зберігання** - Зберігайте в холодильнику черешком донизу, щоб не пом'яти голівки (зберігає свіжість близько 3-5 днів).

**Харчування** - У броколі міститься калій - мінерал, якого потребує ваше тіло для підтримки здоров'я серця.

## 3 ПРОСТИХ СПОСОБИ ВЖИВАННЯ БРОКОЛІ

- Щоб запекти броколі, зріжте голівки зі стебел. Розріжте голови навпіл, якщо вони великі. Змішайте з оливковою олією та часником або часниковим порошком, потім запікайте при температурі 425 градусів протягом 25-30 хвилин.
- Зверху на запечену картоплю викладіть смажену броколі та посипте сиром.
- Щоб зробити салат із броколі, візьміть нарізаний броколі та додайте цибулю, насіння соняшнику та сухофрукти. Для заправки використовуйте грецький йогурт із майонезом або просто грецький йогурт.

# Брюссельська капуста



**Відбір** – Обирайте яскраво-зелені та тверді голови на стеблі або відокремлені від нього.

**Зберігання** - Зберігайте у холодильнику. Видаліть все зів'яле листя перед зберіганням (залишаються свіжими до 1 тижня).

**Харчування** - Клітковина в брюссельській капусті може допомогти знизити ризик хронічних або тривалих захворювань, таких як хвороби серця, ожиріння та діабет.

## 3 ПРОСТИХ СПОСОБИ ВЖИВАННЯ БРЮССЕЛЬСЬКОЇ КАПУСТИ

- Щоб приготувати паростки брюссельські капусти на пару, обріжте кінці і розріжте їх навпіл. Помістіть у каструлю з близько 1/2 склянки води. Додайте малосольну суміш спецій і готуйте близько 5 хвилин або до м'якості на сильному вогні.
- Щоб зробити салат, тонко наріжте брюссельську капусту і змішайте із сухофруктами, червоною цибулею та мигдалем. Змішайте з оливковою олією та лимонним соком або з оливковою олією та бальзамічним оцтом.
- Щоб запекти брюссельську капусту, обріжте кінці та розріжте навпіл. Викладіть у форму з оливковою олією та запікайте при 425 градусах протягом 20-25 хвилин. Додайте трохи пармезану для більшого аромату.



# Мускатний гарбуз

**Відбір** – Обирайте гарбуз, який здається важким, без м'яких плям або порізів.

**Зберігання** - Зберігайте немитий у прохолодному, темному місці. Обов'язково вимийте перед приготуванням (залишається свіжим до 1 місяця).

**Харчування** - Вітамін А у мускатному гарбузі підтримує здоров'я очей та шкіри.



## 3 ПРОСТИХ СПОСОБИ ВЖИВАННЯ МУСКАТНОГО ГАРБУЗУ

- Щоб спекти гарбуз з горіхами, розріжте навпіл уздовж; видаліть насіння та плодоніжку. Збризкайте внутрішню частину гарбуза оливковою олією і покладіть зрізом до форми для запікання. Випікайте при температурі 375 градусів протягом 45-50 хвилин або до м'якості. Вискребіть м'якоть із шкірки.
- Щоб приготувати суп, змішайте приготований гарбуз із курячим або овочевим бульйоном; приправте корицею, імбиром, сіллю та перцем за смаком. Солодку картоплю та моркву також можна змішати з гарбузом.
- Щоб підсмажити гарбуз, очистіть від жорсткої зовнішньої шкірки і розріжте навпіл. Видаліть насіння. Наріжте на порційні шматочки і викладіть на деко. Полийте оливковою олією та спеціями. Випікайте при температурі 375 градусів протягом 35-45 хвилин або до м'якості. Підсмажте з брюссельською капустою та курячою ковбасою.



# Капуста



**Відбір** – Обирайте хрусткі, щільні качани, які здаються важкими. Капуста може бути зеленою або червоною.

**Зберігання** - Зберігайте цілі качани в холодильнику (залишається свіжим до 2 тижнів).

**Харчування** - Вітамін С у капусті сприяє загоєнню порізів та ран.

## 3 ПРОСТИХ СПОСОБИ ВЖИВАННЯ КАПУСТИ

- Щоб зробити салат із капусти, розріжте качан капусти навпіл, а потім ще раз навпіл. Видаліть тверду внутрішню серцевину і тонко наріжте або подрібніть. Додайте терту моркву, оцет (добре підійде яблучний оцет), лимонний сік і перець. Щоб зробити вершкову заправку для салату з капусти, додайте трохи простого грецького йогурту.
- Щоб протушкувати капусту, додайте в каструлю близько 1/2 склянки бульйону. Після закипання додайте тонко нарізану капусту, часник та спеції. Тушкуйте до м'якості.
- Щоб запекти капусту, розріжте качан навпіл, а потім ще раз навпіл. Видаліть тверду внутрішню серцевину і наріжте скибочками. Викладіть на деко, збризкайте оливковою олією і посипте спеціями, наприклад, сумішшю італійських спецій. Запікайте до м'якості при 400 градусах приблизно 40-45 хвилин.



# Морква



**Відбір** – Обирайте тверду, хрумку моркву, гладку та насиченого кольору. Морква може бути помаранчевою, червоною, фіолетовою, білою або жовтою.

**Зберігання** - Зберігайте моркву у холодильнику. Якщо зелені верхівки все ще на моркві, відріжте їх перед охолодженням (залишається свіжим до 2 тижнів).

**Харчування** - Вітамін А в моркві підтримує здоров'я очей та шкіри.

## 3 ПРОСТИХ СПОСОБИ ВЖИВАННЯ МОРКВИ

- Щоб приготувати моркву на пару, наріжте невеликими шматочками. Готуйте в невеликій кількості (близько 1/4 склянки) окропу або бульйону до м'якості, приблизно 10-15 хвилин.
- Щоб обсмажити моркву, змішайте з оливковою олією, медом та чорним перцем і запікайте при температурі 400 градусів протягом 30-35 хвилин. Посипте петрушкою або спеціями.
- Щоб приготувати суп, змішайте варену моркву з 1/2 склянки курячого або овочевого бульйону, вареною цибулею, часником, перцем та 1/4 склянки простого йогурту. Зверху посипте петрушкою або базиліком.

# Цвітна капуста



**Відбір** – Обирайте компактні качани кремово-білого кольору, без коричневих плям, з яскраво-зеленим листям.

**Зберігання** - Зберігайте в холодильнику черешком донизу, щоб не пошкодити головки (зберігає свіжість до 5 днів).

**Харчування** - Вітамін С у цвітній капусті сприяє загоєнню порізів та ран.

## 3 ПРОСТИХ СПОСОБИ ВЖИВАННЯ ЦВІТНОЇ КАПУСТИ

- Щоб підсмажити цвітну капусту, змішайте її з оливковою олією та додайте трави та спеції. Виклаліть на деко і випікайте при 400 градусах 25-30 хвилин.
- Для приготування пікантних закусок із цвітної капусти змішайте гострий соус, 1 столову ложку розтопленого вершкового масла, 1 столову ложку оливкової олії, лимонний сік та часниковий порошок. Цвітну капусту нарежьте невеликими шматочками і змішайте із соусом. Випікайте при температурі 425 градусів близько 25-30 хвилин.
- Щоб зробити пюре з цвітної капусти, використовуйте варену цвітну капусту (приготовлену на пару або смажену), а потім додайте нежирне молоко та невелику кількість олії та часнику. Змішайте або розімніть до отримання однорідної маси.

# Помідори чері



**Відбір** – Обирайте тверді помідори з яскравою блискучою шкіркою.

**Зберігання** - Зберігайте при кімнатній температурі далеко від прямих сонячних променів. Охолодіть, якщо ви не можете використовувати їх до того, як вони зіпсуються (залишаються свіжим до 1 тижня після дозрівання).

**Харчування** - Вітамін А в помідорах підтримує здоров'я очей та шкіру.

## 3 ПРОСТИХ СПОСОБИ ВЖИВАННЯ ПОМІДОРІВ ЧЕРІ

- Для запікання розріжте помідори чері навпіл і змішайте із зеленою квасолею або спаржею в олії та орегано. Помістіть на деко у духовку приблизно на 15 хвилин при температурі 400 градусів. Посипте сиром пармезан або моцарелла.
- Щоб зробити салат, наріжте помідори чері навпіл і наріжте огірки. Помістіть у миску та змішайте з легкою італійською заправкою. Також можна додати дрібно нарізану цибулю. Охолодіть та подавайте холодним.
- Щоб приготувати гарячу страву з макаронів, почніть з варіння макаронів. Поки макарони варяться, розріжте помідори чері навпіл. Додайте олію, шпинат, часник та помідори чері в іншу сковороду і готуйте, доки шпинат не зменшиться. Злийте воду з макаронів. Додайте до макаронів овочі та суміш італійських спецій.

# Квасоля Гарбанзо (нут)



**Відбір** – Обирайте консервовані боби з позначкою “малосольні” або “без додавання солі”. У сухих бобах мало солі.

**Зберігання** - Сухий нут зберігайте у закритому посуді (зберігає свіжість 18-24 місяці).

**Харчування** - Клітковина в нуті може допомогти знизити ризик хронічних або тривалих захворювань, таких як хвороби серця, ожиріння та діабет.

## 3 ПРОСТИХ СПОСОБИ ВЖИВАННЯ НУТУ

- Щоб використати консервований нут, злийте воду та промийте. Додайте нут у супи чи салати. Можна використовувати замість курки чи риби.
- Щоб приготувати хумус, додайте в блендер квасолю з оливковою олією, часником, порошком чилі та сіллю. Змішайте до однорідності. Використовуйте як соус для свіжих овочів або як намазку на хліб.
- Щоб приготувати смажений нут, додайте 2 склянки висушеної квасолі в миску з оливковою олією. Посипте сумішшю італійських спецій та перемішайте. Розкладіть квасолю на деко і запікайте при температурі 400 градусів близько 20 хвилин. Перемішайте квасолю та запікайте ще близько 20 хвилин.

# Капуста листова

**Відбір** – Обирайте листя темно-зеленого кольору без жовтизни.

**Зберігання** - Зберігайте у холодильнику (зберігає свіжість до 5 днів).

**Харчування** - Вітамін К у зелені листової капусти підтримує здоров'я кісток та запобігає згортанню крові.



## 3 ПРОСТИХ СПОСОБИ ВЖИВАННЯ ЛИСТОВОЇ КАПУСТИ

- Щоб обсмажити листову капусту, видаліть тверді зелені стебла, складіть листя і наріжте смужками. У великій сковороді на середньому вогні розігрійте оливкову олію. Додайте нарізану зелень і перемішайте, до в'янення (1-2 хвилини). Додайте подрібнений часник і порошок цибулі. Готувати ще 5-7 хвилин.
- Щоб бланшувати листову капусту, покладіть ціле листя в каструлю з киплячою водою приблизно на 3 хвилини. Злийте воду та промийте холодною водою. Начиніть листя листової капусти сумішшю (наприклад, м'ясним фаршем/квасолею та рисом) і заверніть так само, як капусту. Випікайте при 350 градусів 30-40 хвилин.
- Щоб приготувати суп з листової капусти, квасолі, цибулі та шинки, видаліть стебло з листової капусти і наріжте цибулю та шинку. Варіть інгредієнти в курячому або овочевому бульйоні, поки овочі не стануть м'якими. Приправте чебрецем, сіллю та перцем за смаком.



# Кукурудза



**Відбір** – Обирайте кукурудзу із зеленим листям. Обирайте консервовану кукурудзу з позначкою «малосольна» або «без додавання солі».

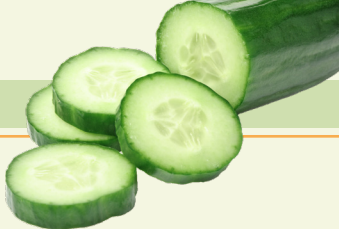
**Зберігання** - Зберігайте свіжу кукурудзу в холодильнику з листям (залишається свіжою протягом 2 днів).

**Харчування** - Вітамін С у кукурудзі сприяє загоєнню порізів та ран.

## 3 ПРОСТИХ СПОСОБИ ВЖИВАННЯ КУКУРУДЗИ

- Щоб приготувати техаско-мексиканський гарнір, додайте олію в сковороду та обсмажте цибулю, зелений перець та помідори. Додайте квасолю та кукурудзу. Приправте порошком чилі та часниковим порошком. Готуйте близько 10-15 хвилин.
- Щоб приготувати кукурудзяну сальсу, змішайте свіжу кукурудзу зі свіжим перцем чилі, солодким перцем та цибулею. Додайте сік лайма або яблучний оцет, порошок чилі, кмин та часниковий порошок. Якщо є можливість, додайте свіжу кінзу.
- Щоб відокремити кукурудзу від качана, спочатку зніміть лущиння. Помістіть кукурудзу в киплячу воду приблизно 3-5 хвилин. З обережністю покладіть кукурудзу в крижану воду. Як тільки кукурудза остигне настільки, щоб її можна було чіпати, поставте кукурудзу на глоский кінець і зріжте бічні сторони качана, щоб видалити зерна. Додайте варену кукурудзу в супи, сальсу або будь-куди.

# Огірок



**Відбір** – Вибирайте огірки, які на дотик важкі та тверді.

**Зберігання** - Зберігайте огірки в холодильнику (зберігають свіжість до 1 тижня).

**Харчування** - Вітамін К в огірках підтримує здоров'я кісток та згортання крові.

## 3 ПРОСТИХ СПОСОБМ ВЖИВАННЯ ОГІРКОВ

- Щоб швидко приготувати соління, нагрійте оцет, воду та сіль у маленькій каструлі. Доведіть до кипіння. Зніміть із вогню. Помістіть скибочки огірка або цілі огірки в банки і додайте часник та кріп. Залейте рідиною огірки в банках. Поставте в холодильник щонайменше на 24 години.
- Щоб приготувати салат з огірками, додайте огірки, помідори та сир у велику миску. Додайте олію та оцет разом із базиліком. Якщо є можливість, використовуйте свіжий базилік. Перемішайте і додайте сіль та перець за смаком.
- Щоб приготувати соус огірковий (цацики), дрібно наріжте огірки і змішайте з простим грецьким йогуртом, лимонним соком, часником і кропом. Використовуйте як соус для овочів або соус для рулетів.



# Баклажан

**Відбір** – Вибирайте баклажани, які навпомацки важкі, без тріщин і плям.

**Зберігання** - Зберігайте у холодильнику. Не кладіть зверху будь-які інші продукти (залишається свіжим протягом 5-7 днів).

**Харчування** - Клітковина в баклажанах може допомогти знизити ризик хронічних або тривалих захворювань, таких як хвороби серця, ожиріння та діабет.

## 3 ПРОСТИХ СПОСОБИ ВЖИВАННЯ БАКЛАЖАНА

- Щоб приготувати піцу з баклажанів, наріжте баклажани кружальцями і використовуйте як основу. Додайте будь-які начинки. Запікайте в духовці 15 хвилин при 400 градусах.
- Щоб запекти баклажани, наріжте баклажани кружальцями. Занурьте баклажани в яйце, а потім у панірувальні сухарі (звичайні або панко). Випікайте при температурі 375 градусів близько 30 хвилин.
- Щоб обсмажити баклажани, розігрійте масло у сковороді, додайте нарізані кубиками баклажани та готуйте близько 10 хвилин. Додайте нарізані кубиками помідори, нарізані гриби та часниковий порошок. Готувати ще 5-8 хвилин. Сіль та перець за смаком.

# Цибулини фенхелю

**Відбір** – Обирайте тверді цибулини з яскраво-зеленим листям і білою шкіркою без коричневих плям..

**Зберігання** - Обріжте листя на 5 см вище за цибулину (якщо це ще не зроблено) і зберігайте в холодильнику (залишається свіжим до 5 днів).

**Харчування** - У цибулини фенхелю міститься калій - мінерал, якого потребує ваше тіло для підтримки здоров'я серця.



## 3 ПРОСТИХ СПОСОБИ ВЖИВАННЯ ЦИБУЛИН ФЕНХЕЛЮ

- Щоб підсмажити фенхель, зріжте стебла та використовуйте лише цибулину. Розріжте цибулину навпіл від кінця до кінця і видаліть тверду внутрішню серцевину. Наріжте, змішайте з оливковою олією та перцем і покладіть на змащене маслом деко. Запікайте 20 хвилин при 450 градусах.
- Щоб приготувати гарнір, змішайте смажений фенхель із вареною зеленою квасолею та скибочками мигдалю. Змішайте з оливковою олією, лимонним соком, перцем та сиром пармезан.
- Стебла фенхелю можуть замінити селеру в супах/ тушкованих стравах. Їх також можна додавати до м'яса під час обсмажування.

# Риба



**Відбір** – Обирайте шматочки однакового розміру для рівномірного часу приготування. Звичайні види риби включають лосося або білу рибу, таку як тилапія, пікша, камбала і тріска, але є багато інших видів. Намагайтеся з'їдати 8 унцій різних морепродуктів на тиждень.

**Зберігання** - Зберігайте заморожену рибу у морозильній камері. Щоб розморозити, поставте у холодильник на ніч.

**Харчування** - У рибі міститься калій - мінерал, якого потребує ваше тіло для підтримки здоров'я серця.

## 3 ПРОСТИХ СПОСОБИ ВЖИВАННЯ РИБИ

- Щоб запекти лосося, помістіть його у форму для запікання, додайте оливкову олію та приправте часниковим порошком та перцем. Випікайте за 425 градусів близько 15 хвилин. Якщо це товстий шматок лосося, це може зайняти більше часу (готуйте морепродукти до 145 градусів).
- Щоб приготувати тилапію на сковороді, розморозьте рибу, якщо вона заморожена. Обсушіть рибу і посипте сіллю та перцем. Додайте масло в сковороду. Викладіть рибу на розігріту сковороду та обсмажуйте приблизно по 3 хвилини з кожного боку. Риба повинна легко розділятися.
- Щоб приготувати тако, запікайте тилапію (або іншу білу рибу) за температури 425 градусів протягом приблизно 15 хвилин. Приправте спеціями для тако чи паприкою та порошком чилі. Розділіть рибу на шматочки і подавайте на тако. Зверху викладіть сальсу, капусту та сир.



# Зелена квасоля



**Відбір** – Обирайте боби яскравого кольору, що легко ламаються при згинанні.

**Зберігання** - Зберігайте у холодильнику (зберігає свіжість близько 1 тижня).

**Харчування** - Клітковина в зеленій квасолі може допомогти знизити ризик хронічних або тривалих захворювань, таких як хвороби серця, ожиріння та діабет.

## 3 ПРОСТИХ СПОСОБИ ВЖИВАННЯ ЗЕЛЕНОЇ КВАСОЛІ

- Щоб приготувати стручкову квасолю, промийте її, а потім відріжте кінчики стебел. Додайте в супи, їжте сирими або наріжте, щоб додати до салату.
- Щоб підсмажити зелену квасолю, змішайте її з оливковою олією та італійськими спеціями. Запікайте в розігрітій до 425 градусів духовці 10 хвилин. Додайте розрізані навпіл помідори чері; готуйте ще 4-6 хвилин.
- Щоб приготувати салат із квасолі, залийте зелену квасолю окропом на 2 хвилини, дістаньте та покладіть у крижану воду (це також називається бланшуванням). Злийте воду і наріжте зелену квасолю, коли вона охолоне, і додайте в миску з квасолею, нутом, нарізаною кубиками червоною цибулею, оливковою олією та яблучним оцтом. Додайте будь-які трави та спеції.

# Гострий перець



**Відбір** – Вибирайте гладкі, тверді гострі перці.  
**Зберігання** - Зберігайте в холодильнику (залишається свіжим 5-10 днів, залежить від сорту).

**Харчування** - Вітамін С в гострому перці сприяє загоєнню порізів та ран.

**Важлива примітка** - При використанні гострого перцю по можливості надягайте рукавички та мийте руки після нарізки.

## 3 ПРОСТИХ СПОСОБИ ВЖИВАННЯ ГОСТРОГО ПЕРЦЮ

- Щоб обсмажити перець, додайте в сковороду невелику кількість олії. Коли воно стане гарячим, додайте нарізані кубиками перець, цибулю та помідори. Готувати близько 5-7 хвилин. Подавайте з яйцями або поверх бургерів.
- Щоб приготувати гострий Піко де Галло (свіжа сальса зі шматочками), наріжте халапеньо або інший гострий перець кубиками і змішайте з помідорами нарізаними кубиками і цибулею. Приправте соком лайма, кинзою, сіллю та перцем.
- Щоб приготувати солодко-гостру сальсу, додайте нарізаний кубиками халапеньо до нарізаних ананасів, болгарського перцю, помідорів та цибулі. Приправте соком лайма, сіллю, перцем та кмином.



# Гарбуз Хаббард



**Відбір** – Вибирайте гарбуз із глибоким кольором та гладкою, сухою шкіркою, без тріщин і плям. Гарбуз може бути помаранчевим або синьо-зеленим.

**Зберігання** - Зберігати немитий у прохолодному, сухому місці. Обов'язково мийте перед приготуванням (зберігає свіжість до 3 місяців).

**Харчування** - У гарбузі Хаббард міститься калій - мінерал, якого потребує ваше тіло для підтримки здоров'я серця.

## 3 ПРОСТИХ СПОСОБИ ВЖИВАННЯ ГАРБУЗА ХАББАРД

- Щоб запекти гарбуз Хаббард, розрізте вимитий гарбуз навпіл від кінця до кінця; видаліть насіння та плодоніжку. Змастіть внутрішню частину гарбуза оливковою олією та покладіть лицьовою стороною вниз на деко з тонким шаром води. Готуйте при 375 градусах протягом 45-60 хвилин або до м'якості.
- Щоб зробити пюре з гарбуза, вискребіть запечений гарбуз зі шкірки і покладіть у миску. Розімніть вилкою до однорідності. Додайте 1/2 склянки молока та часниковий порошок.
- Щоб приготувати суп, змішайте охолоджений приготований гарбуз з 2 склянками курячого бульйону або води та цибульним порошком. Вилийте на сковороду та готуйте 10-15 хвилин. Подавайте суп із маленькою ложкою сметани.

# Капуста Кале

**Відбір** – Обирайте темне листя без коричневих або жовтих плям.

**Зберігання** - Зберігайте у холодильнику, близько до низу (зберігає свіжість 3-5 днів).

**Харчування** - Кальцій у капусті підтримує здоров'я кісток та зубів.

## 3 ПРОСТИХ СПОСОБИ ВЖИВАННЯ КАПУСТИ КАЛЕ

- Щоб обсмажити капусту, видаліть тверді капустяні стебла і наріжте. У великій каструлі розігрійте оливкову олію і додайте нарізану капусту. Додайте часник і подрібнені пластівці червоного перцю. Усього готувати близько 10-15 хвилин. Подавайте як гарнір або поєднуйте з квасолею та рисом.
- Щоб зробити чіпси з капусти, видаліть листя капусти зі стебла і покладіть у миску. Обвалюйте листя в оливковій олії. Викладіть на деко і посипте часником і цибульним порошком. Випікайте 5-10 хвилин при 325 градусах, перемішайте і випікайте ще 10-15 хвилин. Уважно стежте, оскільки листя може легко згоріти.
- Капусту можна додавати в супи, яйця чи макарони. Додайте сиру нарізану капусту (без стебел) протягом останніх 10-15 хвилин приготування.

# Квасоля



**Відбір** – Обирайте консервовану квасолю з позначкою «малосольна» або «без додавання солі». У сухій квасолі мало солі.

**Зберігання** - Зберігайте суху квасолю в закритому посуді (зберігає свіжість протягом 18-24 місяців).

**Харчування** - Клітковина у квасолі може допомогти знизити ризик хронічних або тривалих захворювань, таких як хвороби серця, ожиріння та діабет.

## 3 ПРОСТИХ СПОСОБИ ВЖИВАННЯ КВАСОЛІ

- Щоб використовувати консервовану квасолю, злийте воду та промийте квасолю. Додайте квасолю в суп або перцю чилі. Квасоля можна використовувати замість м'ясного фаршу.
- Щоб зробити гарнір, додайте олію в сковороду і обсмажте селеру, цибулю та зелений перець. Додайте квасолю та нарізані кубиками консервовані помідори. Приправте італійськими спеціями та паприкою. Щоб зробити його гострим, додайте порошок чилі чи гострий соус. Готуйте близько 25-30 хвилин. Подавайте з бурим рисом.
- Щоб приготувати соус із квасолі, додайте олію в сковороду і обсмажте цибулю та часник. Вмішайте квасолю та томатну пасту. Приправте кмином і чорним перцем. Роздавіть квасолю вилкою або товкачем, коли вона стане м'якою. Подавайте з овочами або цілінозерновими крекерами.





# Цибуля-порей

**Відбір** – Обирайте тверду, білу і світло-зелену цибулю з хрусткими стеблами. Уникайте цибулі-порею з жовтими верхівками.

**Зберігання** - Зберігайте немитою у холодильнику. Обов'язково мийте перед приготуванням (зберігає свіжість до 2 тижнів).

**Харчування** - Вітамін А в цибулі-порей підтримує здоров'я очей та шкіри.

## 3 ПРОСТИХ СПОСОБИ ВЖИВАННЯ ЦИБУЛІ-ПОРЕЙ

- Щоб приготувати суп, наріжте цибулю-порей, картоплю і моркву. У цибулі-порей видаліть жорстке темно-зелене листя; використовуйте білі та світло-зелені частини. Варіть у курячому або овочевому бульйоні, поки овочі не стануть м'якими. Приправте петрушкою або чебрецем, посоліть і поперчіть до смаку.
- Щоб підсмажити цибулю-порей, видаліть зовнішнє листя і розріжте навпіл від початку до кінця. Збризкайте оливковою олією та лимонним соком. Посипте перцем і чебрецем. Запікайте при 450 градусах 20-25 хвилин.
- Щоб обсмажити цибулю, видаліть темне листя і наріжте. Додайте в киплячу воду на 4 хвилини, потім злийте воду. У сковороді розігрійте оливкову олію та обсмажте часник близько 30 секунд. Додайте цибулю і готуйте до м'якості, близько 5-8 хвилин. Додайте сіль та перець за смаком. Обсмажена цибуля-порей добре поєднується зі смаженою картоплею.

# Сочевиця

**Відбір** – Сочевиця поставляється у сухому вигляді і її не потрібно замочувати перед приготуванням. Види сочевиці включають коричневу, зелену, червоно-жовту, чорну та пюї.

**Зберігання** - Зберігайте суху сочевицю у закритому посуді (зберігає свіжість 12-18 місяців).

**Харчування** - Клітковина в сочевиці може допомогти знизити ризик хронічних або тривалих захворювань, таких як хвороби серця, ожиріння та діабет.

## 3 ПРОСТИХ СПОСОБИ ВЖИВАННЯ СОЧЕВИЦІ

- Щоб приготувати сочевицю, промийте 1 склянку сочевиці і додайте в каструлю з 3 склянками води. Приправте сіллю та перцем. Доведіть до кипіння. Зменшіть вогонь до мінімуму. Накрийте каструлю і готуйте до м'якості близько 20 хвилин.
- Щоб приготувати гарнір, розігрійте масло в сковороді та додайте нарізані кубиками цибулю, моркву та селеру; варіть до м'якості. Додайте приблизно 1 склянку вареної сочевиці і готуйте, доки вона не прогріється, близько 2-3 хвилин. Приправте сіллю та перцем.
- Щоб приготувати салат із сочевиці, додайте охолоджену сочевицю в миску з нарізаними кубиками помідорами, червоною цибулею, сиром фета, огірками та петрушкою. Змішайте з оцтом, оливковою олією, лимонним соком і медом, посоліть і поперчіть до смаку.

# Салат-латук

**Відбір** – Обирайте хрумке, свіже на вигляд листя без коричневих зів'ялених країв.

**Зберігання** - Зберігайте промитий і висушений салат у холодильнику (залишається свіжим до 1 тижня).

**Харчування** - Вітамін А в салаті підтримує здоров'я очей та шкіри.

## З ПРОСТИХ СПОСОБИ ВЖИВАННЯ САЛАТУ-ЛАТУК

- Щоб використовувати салат як низькокалорійну основу, їжте салат замість коржів або хліба. Використовуйте листя салату, щоб зробити салат тако. Подавайте гамбургери чи рибні котлети на листі салату. Загортайте бутерброди в листя салату.
- Щоб насолодитися гарніром до обіду, тримайте нарізані овочі в холодильнику. Змішайте разом перед подачею на стіл.
- Додайте латук у бутерброди та роли.

# Гриби



**Відбір** – Обирайте тверді, сухі гриби без плям та порізів.

**Зберігання** - Зберігайте у холодильнику в контейнері або паперовому пакеті (зберігає свіжість до одного тижня).

**Харчування** - У грибах міститься калій - мінерал, якого потребує ваше тіло для підтримки здоров'я серця.

## З ПРОСТИХ СПОСОБИ ВЖИВАННЯ ГРИБІВ

- Для обсмажування наріжте гриби та цибулю. Додайте нарізані цибулю і гриби в сковороду з маслом і готуйте на середньому вогні близько 7-9 хвилин.
- Для приготування смажених грибів із капустою, наріжте гриби та капусту. Розігрійте масло в сковороді і додайте часник і пластівці червоного перцю. Готуйте близько 30 секунд. Додайте в сковороду гриби та капусту. Готуйте близько 4 хвилин до м'якості. Додайте малосольний соєвий соус і перець за смаком.
- Додайте обсмажені гриби до макаронів або разом із м'ясом на грилі.



# Пекінська капуста

**Відбір** – Обирайте качани капусти, які навпомацки важкі, з яскраво-білими ребрами і хрумким листям, на яких немає коричневих плям або в'янення.

**Зберігання** - Зберігайте в холодильнику (зберігає свіжість 1-2 тижні).

**Харчування** - Вітамін К у пекінській капусті підтримує здоров'я кісток та запобігає згортанню крові.

## 3 ПРОСТИХ СПОСОБИ ВЖИВАННЯ ПЕКІНСЬКОЇ КАПУСТИ

- Щоб зробити салат, тонко нарежьте чи натріть капусту та моркву. Змішайте з оцтом та оливковою олією і подавайте холодною.
- Щоб обсмажити, розігрійте олію в сковороді і додайте нарізану кубиками цибулю та часник. Готуйте близько 2 хв. Додайте нарізану капусту, моркву та гриби. Готуйте ще 3-5 хвилин. Додайте малосолений соєвий соус до смаку, перемішайте і можна подавати.
- Додайте нашатковану пекінську капусту в суп або змішайте у сирому вигляді із зеленню для салату.



# Квасоля багатоквіткова

**Відбір** – Обирайте консервовані боби з позначкою “малосольні” або “без додавання солі”. У сухих бобах мало солі.

**Зберігання** - Зберігайте суху квасолю в закритому посуді (залишається свіжою протягом 18-24 місяців).

**Харчування** - Клітковина у квасолі може допомогти знизити ризик хронічних або тривалих захворювань, таких як хвороби серця, ожиріння та діабет.

## 3 ПРОСТИХ СПОСОБИ ВЖИВАННЯ БАГАТОКВІТКОВОЇ КВАСОЛІ

- Щоб використовувати консервовану квасолю, злийте та промийте її. Додайте квасолю в супи чи салати. Додайте квасолю в суп разом з куркою або шинкою та овочами, такими як морква, горох та шпинат.
- Щоб приготувати запечену квасолю, додайте в каструлю квасолю, банку томатного соусу, воду та яблучний оцет. Приправте часником, цибулею та порошком чилі. Посипте коричневим цукром. Готуйте, поки квасоля не стане м'якою, а соус не загусне.
- Щоб приготувати квасоляний салат, додайте білу та чорну квасолю з нарізаною цибулею та перцем. Додати легку грецьку або легку італійську заправку.

# Вівсяні пластівці



**Відбір** – Обирайте вівсянку, яка буде відповідати необхідному часу приготування. Типи вівсянки включають вівсянку швидкого приготування, класичну та цілну. Шукайте просту вівсянку, щоб обмежити доданий цукор.

**Зберігання** - Зберігайте вівсянку в закритому посуді (зберігає свіжість 18-24 місяці).

**Харчування** - Клітковина у вівсянці знижує ризик хронічних або тривалих захворювань, таких як хвороби серця, ожиріння та діабет.

## 3 ПРОСТИХ СПОСОБИ ВЖИВАННЯ ВІВСЯНИХ ПЛАСТІВЦІВ

- Щоб приготувати цілісну вівсянку, додайте в каструлю з склянки води з 1 склянкою знежиреного молока і доведіть до кипіння на середньому вогні. Додайте 1 склянку вівсяних пластівців і зменшіть вогонь до середньослабкого. Варіть близько 20 хвилин. Перемішайте вівсяні пластівці та варіть ще 5 хвилин; знову перемішайте і варіть, поки не випарується рідина.
- Щоб приготувати нічну (холодну) вівсянку, додайте 1/2 склянки вівсяних пластівців, що швидко розчиняються, в банку з 1/2 склянки молока, 1/4 склянки грецького йогурту і 1/2 склянки фруктів. Закрийте банку та струсіть, щоб перемішати. Зберігайте у холодильнику до наступного дня.
- Щоб приготувати закусочні батончики, змішайте в мисці класичні вівсяні пластівці з арахісовим маслом, міні-шоколадними чіпсами (кілька) та невеликою кількістю меду. Також можна додати горіхи чи сухофрукти.

# Квасоля пінто



**Відбір** – Обирайте консервовану квасолю з позначкою «малосольна» або «без додавання солі». У сухих бобах мало солі.

**Зберігання** - Зберігайте суху квасолю в закритому посуді (залишається свіжою протягом 18-24 місяців).

**Харчування** - Клітковина у квасолі може допомогти знизити ризик хронічних або тривалих захворювань, таких як хвороби серця, ожиріння та діабет.

## 3 ПРОСТИХ СПОСОБИ ВЖИВАННЯ КВАСОЛІ ПІНТО

- Щоб використати консервовану квасолю пінто, злийте рідину та промийте квасолю. Додайте квасолю в суп або перцю чилі. Квасолю пінто можна використовувати замість м'ясного фаршу у стравах.
- Щоб приготувати квасолю пінто для гарніру, додайте в сковороду оливкову олію та обсмажте цибулю та часник до м'якості. Додайте квасолю, бульйон та лавровий лист і готуйте на середньому вогні. Після закипання зменшіть вогонь до мінімуму та готуйте ще 20-25 хвилин, періодично помішуючи.
- Щоб приготувати смажену квасолю, змішайте готову квасолю пінто і готову цибулю із часниковим порошком та кмином. Додайте до 1/4 склянки води для бажаної текстури. Після змішування вичавіть свіжий сік лайма і перемішайте. Додайте сіль та перець за смаком.





# Картофель

**Відбір** – Вибирайте чисту, тверду картоплю без м'яких плям, зелених ділянок або тріщин.

**Зберігання** - Зберігайте у прохолодному темному місці (зберігає свіжість близько 3-5 тижнів).

**Харчування** - У картоплі міститься калій - мінерал, якого потребує ваше тіло для підтримки здоров'я серця.

## 3 ПРОСТИХ СПОСОБИ ВЖИВАННЯ КАРТОПЛІ

- Щоб запекти, промийте картоплю, а потім висушіть. Зробіть кілька проколів у картоплі вилкою та запікайте близько 1 години або до м'якості при температурі 350 градусів.
- Щоб підсмажити картоплю, нарежте її кубиками і змішайте в мисці з оливковою олією, зеленню та часником. Випікайте в духовці за температури 425 градусів протягом 35-40 хвилин або до м'якості.
- Щоб приготувати салат, відваріть нарізану кубиками картоплю до м'якості, злийте воду і дайте охолонути. Змішайте оцет, діжонську гірчицю, петрушку та кріп у мисці, щоб зробити заправку. Змішайте тонко нарізану цибулю та селеру з охолодженою картоплею і перемішайте із заправкою.

# Гарбуз

**Відбір** – Обирайте гарбуз твердий та важкий для свого розміру, без тріщин та м'яких плям.

**Зберігання** - Зберігайте у прохолодному темному місці (зберігає свіжість до 2 місяців).

**Харчування** - Клітковина в гарбузі знижує ризик хронічних або тривалих захворювань, таких як хвороби серця, ожиріння та діабет.



## 3 ПРОСТИХ СПОСОБИ ВЖИВАННЯ ГАРБУЗА

- Для запікання розріжте гарбуз навпіл; видаліть насіння, нитки та стебло. Збризкайте оливковою олією і посипте корицею. Випікайте зрізом вгору на деко при 350 градусах 45-50 хвилин.
- Щоб приготувати суп, змішайте варений гарбуз із курячим бульйоном; додайте часник, сіль та корицю за смаком. Варіть на повільному вогні 20 хвилин, періодично помішуючи.
- Щоб обсмажити гарбузове насіння, спочатку промийте його і дайте висохнути протягом дня. Змішайте з оливковою олією та будь-якими спеціями. Спробуйте корицю для солодкого варіанта або порошок цибулі / часнику для пікантного. Випікайте на деко при 325 градусах 20-30 хвилин.



# Радиккіо



**Відбір** – Обирайте радиккіо з яскравим листям, без надрізів.

**Зберігання** - Зберігайте у немитому вигляді у холодильнику. Обов'язково мийте перед вживанням (зберігає свіжість 2-3 дні).

**Харчування** - Вітамін К у радиккіо підтримує здоров'я кісток та запобігає згортанню крові.

## 3 ПРОСТИХ СПОСОБИ ВЖИВАННЯ РАДИККІО

- Видаліть все зовнішнє листя, яке може бути зів'ялим. Після миття використовуйте листя замість хліба, щоб приготувати бутерброди з курки або тунця.
- Для запікання наріжте радиккіо часточками та змішайте з оливковою олією, бальзамічним оцтом та спеціями. Запікайте при 450 градусах 10-12 хвилин; переверніть та продовжуйте готувати 8 хвилин.
- Додайте свіжомитий радиккіо в будь-який зелений салат або поверх піци і тако.



# Редиска

**Відбір** – Обирайте щільну, хрустку редиску, гладку і яскраву.

**Зберігання** - Зберігайте редис у холодильнику. Якщо на редисці все ще є зелені верхівки, зріжте їх перед зберіганням (залишається свіжим близько 1 тижня).

**Харчування** - Вітамін С у редисі сприяє загоєнню порізів та ран.

## 3 ПРОСТИХ СПОСОБИ ВЖИВАННЯ РЕДИСА

- Щоб приготувати салат з редиски, наріжте редиску та огірки тонкими скибочками. Для заправки змішайте грецький йогурт або легкий майонез з оцтом, медом, порошком часнику і кропом або зеленою цибулею. Додайте до овочів і перемішайте.
- Щоб підсмажити редиску, розріжте її на чотири частини, збризкайте маслом і розкладіть на деко. Приправте часником або часниковим порошком, перцем та пармезаном. Використовуйте свіжі трави, такі як петрушка або розмарин для надання аромату. Запікайте при 350 градусах 35-45 хвилин.
- Додайте редис в салати, салати з капусти, тако зі свининою або ролів для додаткового хрустоту та аромату.



# Ревінь

**Відбір** – Обирайте хрусткі, плоскі стебла, які не скручені та не мляві.

**Зберігання** - Зберігайте у холодильнику. Викидайте листя, оскільки вони отруйні (залишається свіжим 3-5 днів).

**Харчування** - Кальцій у ревені підтримує здоров'я кісток та зубів.

## 3 ПРОСТИХ СПОСОБИ ВЖИВАННЯ РЕВЕНЯ

- Щоб підсмажити ревінь, викиньте листя та наріжте стебла на шматочки. Покладіть їх на деко. Збризкайте медом і запікайте при температурі 350 градусів протягом 40-45 хвилин.
- Щоб обсмажити, наріжте ревінь на 1-дюймові шматочки і додайте в каструлю з 1/4 склянки апельсинового соку, оцтом, медом та імбиром. Варіть на середньому вогні до м'якості. Подавайте до курки, свинини чи індички.
- Щоб приготувати соус, покладіть свіжонарізаний ревінь у каструлю з невеликою кількістю води (близько 2 столових ложок) і посипте корицею. Додайте 1/4 склянки меду і варіть на слабкому вогні, поки ревінь не розвариться. Додайте соус до вівсянки або йогурту для підсолоджування.

# Брюква



**Відбір** – Обирайте тверду брукву без плям та тріщин. Зверніть увагу, що бруква схожа на картоплю, і її часто можна використовувати замість картоплі.

**Зберігання** - Зберігайте у холодильнику (зберігає свіжість до 3 тижнів).

**Харчування** - У брукві міститься калій - мінерал, якого потребує ваше тіло для підтримки здоров'я серця.

## 3 ПРОСТИХ СПОСОБИ ВЖИВАННЯ БРЮКВИ

- Щоб приготувати смажену брукву, вимийте, очистіть і наріжте довгими скибочками та змішайте з оливковою олією, часником та кайенським порошком. Помістіть на деко і запікайте при температурі 425 градусів протягом 30 хвилин.
- Щоб підсмажити брукву, наріжте її дрібними кубиками та змішайте з оливковою олією. Викладіть на лист і запікайте в духовці при 425 градусах приблизно 35-45 хвилин.
- Щоб зробити салат, тонко наріжте або натріть брукву та моркву. Змішайте з оцтом та оливковою олією і подавайте холодною.

# Цукровий горох



**Відбір** – Обирайте твердий горох яскраво-зеленого кольору, без порізів та плям.

**Зберігання** - Зберігайте у холодильнику (зберігає свіжість 2 дні).

**Харчування** - Залізо в цукровому гороху підтримує здоров'я крові та роботу всіх клітин.

## 3 ПРОСТИХ СПОСОБИ ВЖИВАННЯ ЦУКРОВОГО ГОРОХУ

- Щоб їсти горох сирим, промийте його, а потім відламайте кінець, щоб видалити нитку. Їжте як закуску або нарежьте і додайте в салати для додаткового хрустоту.
- Щоб обсмажити горох, розігрійте оливкову олію у сковороді на середньому вогні. Додайте горох; киньте до покриття. Готуйте близько 2 хв. Додайте приблизно 1 чайну ложку лимонного соку та щіпку перцю. Готуйте ще 3-5 хвилин.
- Щоб підсмажити горох, змішайте його в мисці з олією, італійськими спеціями та нарізаною цибулею. Викладіть на деко і готуйте при 400 градусах близько 10 хвилин.

# Гарбуз-спагеті



**Відбір** – Обирайте гарбуз твердий, сухий, без м'яких плям або тріщин і з прикріпленою плодоніжкою.

**Зберігання** - Зберігайте немитим у прохолодному, сухому місці. Обов'язково мийте безпосередньо перед приготуванням (зберігає свіжість до 2 ісяців).

**Харчування** - Клітковина в гарбузі-спагеті знижує ризик хронічних або тривалих захворювань, таких як хвороби серця, ожиріння та діабет.

## 3 ПРОСТИХ СПОСОБИ ВЖИВАННЯ ГАРБУЗА-СПАГЕТТІ

- Щоб підсмажити гарбуз-спагеті, промийте його і розріжте вздовж. Видаліть насіння та нитки. Проколіть шкірку виделкою. Збризкайте оливковою олією і покладіть зрізом вниз на деко. Запікайте 30-45 хвилин при 400 градусів. Вишкребіть серединку виделкою; викиньте шкірку. Використовуйте, як макарони!
- Щоб приготувати оладки, змішайте в мисці охолоджені, зварені спагеті-гарбуз, шпинат, яйце і часниковий порошок. Добре змішайте. Розігрійте оливкову олію в сковороді, додайте велику ложку суміші в сковороду і злегка приплюсніть. Готуйте по 3 хвилини з кожного боку, поки не підрум'яняться.
- Щоб приготувати боул з гарбузом-спагеті, додайте чорну квасолю, варену курку, сальсу та кукурудзу до смаженого гарбуза-спагеті. Змішайте інгредієнти, додайте 1 столову ложку сметани та посипте тертим сиром.





# Шпинат

**Відбір** – Обирайте хрусткі, яскраво-зелені пучки з листям без плям.

**Зберігання** - Зберігайте немитим у холодильнику. Нещільно загорніть у вологі паперові рушники і промийте перед їжею або приготуванням (залишається свіжим протягом 3-5 днів).

**Харчування** - Залізо у шпинаті підтримує здоров'я крові та роботу всіх клітин.

## 3 ПРОСТИХ СПОСОБИ ВЖИВАННЯ ШПИНАТУ

- Додайте промите сире листя шпинату в будь-який суп, салат, яйце або піцу для додавання клітковини.
- Для обсмажування шпинату розігрійте в сковороді оливкову олію, додайте нарізану цибулю та гриби; готуйте близько 3-5 хвилин. Додайте шпинат і готуйте ще 1-2 хвилини. Посипте часниковим порошком та лимонним соком, перемішайте та подавайте.
- Щоб приготувати соус зі шпинату, додайте приготовлений шпинат до м'якого вершкового сиру, грецького йогурту, часнику та сиру. Поєднуйте зі свіжими овочами або цільнозерновими крекерами для здорового перекусу.



# Батат



**Відбір** – Обирайте тверду солодку картоплю з гладкою шкіркою, без тріщин і м'яких плям.

**Зберігання** - Зберігайте у прохолодному темному місці (зберігає свіжість 3-5 тижнів).

**Харчування** - У бататі міститься калій - мінерал, якого потребує ваше тіло для підтримки здоров'я серця.

## З ПРОСТИХ СПОСОБИ ВЖИВАННЯ БАТАТУ

- Щоб запекти, вимийте солодку картоплю, а потім висушіть. Зробіть кілька проколів у картоплі виделкою та запікайте близько 1 години або до м'якості при температурі 350 градусів. Зверху покладіть нарізані кубиками помідори та чорну квасолю або смажену курку та приготовлений шпинат.
- Щоб зробити пюре з батату, розімніть приготовану солодку картоплю виделкою і додайте 1/3 склянки молока, краплю меду та корицю. Додайте сіль та перець за смаком.
- Щоб приготувати млинці, змішайте приблизно 1 склянку пюре із солодкої картоплі з 2 яйцями, 1/8 чайної ложки солі та щіпкою кориці. Додайте 1/4 склянки тіста на гарячу сковороду та готуйте з кожного боку приблизно по 3 хвилини. Це також може бути хорошим способом використання солодкої картоплі, що залишилася.

# Мангольд

**Відбір** – Обирайте мангольд з хрустким зеленим листям і міцними стеблами.

**Зберігання** - Зберігайте немите листя у холодильнику. Обов'язково мийте безпосередньо перед їжею (залишається свіжим протягом 2-3 днів).

**Харчування** - У мангольді міститься калій - мінерал, якого потребує ваше тіло для підтримки здоров'я серця.

## 3 ПРОСТИХ СПОСОБИ ВЖИВАННЯ МАНГОЛЬДА

- Щоб зробити салат, видаліть листя зі стебла та промийте листя. Після очищення наріжте мангольд і додайте до салату з іншими овочами.
- Щоб обсмажити мангольд, наріжте листя та стебла кубиками. Приготуйте стебла, цибулю та часник до листя (близько 5 хвилин), потім додайте листя і готуйте ще 2-4 хвилини.
- Використовуйте швейцарський мангольд як шпинат; додайте в супи, яйця чи макарони. Додайте нарізаний мангольд в останні 10-15 хвилин.



# Томати



**Відбір** – Вибирайте тверді томати з яскравою блискучою шкіркою.

**Зберігання** - Зберігайте при кімнатній температурі далеко від прямих сонячних променів. Охолодіть, якщо ви не можете використовувати їх до того, як вони зіпсуються (залишається свіжим до 1 тижня після дозрівання).

**Харчування** - Вітамін А в поматах підтримує здоров'я очей та шкіру.

## З ПРОСТИХ СПОСОБИ ВЖИВАННЯ ТОМАТІВ

- Щоб запекти томати, наріжте товстими скибочками помідор. Зверху покладіть тертий сир та овочі, такі як шпинат або перець. Випікайте в розігрітій до 400 градусів духовці 8-10 хвилин, поки сир не розплавиться.
- Щоб приготувати салат, наріжте томати та огірки тонкими скибочками. Помістіть у миску та змішайте з легкою італійською заправкою. Також можна додати дрібно нарізану цибулю. Охолодіть та подавайте холодним.
- Щоб використати великі помідори, фаршируйте їх салатом із тунця або курки. Відріжте тонку скибочку знизу, щоб помідор не впав. Потім виріжте серцевину і наповніть салатом на вибір.



# Ріпа

**Відбір** – Обирайте ріпу, яка здається важкою та не має м'яких плям. Маленькі та середні ріпи найсолодші.

**Зберігання** - Зберігайте у холодильнику. Видаліть листя перед охолодженням. Листя можна мити і їсти (залишається свіжим до 1 тижня).

**Харчування** - Вітамін С у ріпі сприяє загоєнню порізів та ран.

## 3 ПРОСТИХ СПОСОБИ ВЖИВАННЯ РІПИ

- Щоб запекти ріпу, вимийте та очистіть більші ріпи та наріжте. Дрібні ріпи не треба чистити. Збризкайте оливковою олією і покладіть на деко. Випікайте за 400 градусів 35-45 хвилин. Для дрібнішої ріпи потрібно менше часу для приготування.
- Щоб відварити в киплячу воду додайте нарізану ріпу та картоплю; варіть до м'якості. Злийте воду з ріпи та картоплі, потім розімніть з 1/3 склянки молока. Приправте часниковим порошком, сіллю та перцем до смаку.
- Щоб приготувати суп, змішайте варену ріпу, картоплю і цибулю з курячим або овочевим бульйоном. Приправте часником, чебрецем, сіллю та перцем за смаком.



# Жовтий гарбуз



**Відбір** – Обирайте тверді жовті гарбузи з блискучою шкіркою, без м'яких плям, порізів або вм'ятин.

**Зберігання** - Зберігайте немитою у холодильнику. Обов'язково мийте перед їжею (зберігає свіжість 4-5 днів).

**Харчування** - У жовтому гарбузі міститься калій - мінерал, якого потребує ваше тіло для підтримки здоров'я серця.

## 3 ПРОСТИХ СПОСОБИ ВЖИВАННЯ ЖОВТОГО ГАРБУЗА

- Щоб обсмажити жовтий гарбуз, розігрійте масло в сковороді і додайте гарбуз і цукіні нарізані кубиками. Готуйте 3 хвилини. Додайте часник та помідори чері (розрізані навпіл) і готуйте ще 3 хвилини. Приправте сіллю, перцем, пластівцями червоного перцю та сиром пармезан.
- Щоб приготувати гарбузові човники, розріжте гарбуз навпіл уздовж і поперек і вишкребіть внутрішні насіння. Наповніть приготовленим яловичим фаршем або індичкою та томатним соусом, посипте сиром та готуйте при 400 градусах 20-25 хвилин.
- Щоб приготувати овочевий пиріг (ячний пиріг), обсмажте в олії нарізані кубиками жовтого гарбуза, кабачки і болгарський перець протягом приблизно 6-7 хвилин. Викладіть овочі у змащену олією форму для запікання. Збийте яйця, молоко, сіль та перець у мисці. Вилийте ячну суміш на овочі. Посипте сиром. Випікайте при температурі 350 градусів близько 45 хвилин.



# Цукіні



**Відбір** – Обирайте тверді цукіні з блискучою шкіркою, без м'яких плям, порізів або вм'ятин.

**Зберігання** - Зберігайте немитим у холодильнику. Обов'язково мийте перед їжею (зберігає свіжість 4-5 днів).

**Харчування** - У цукіні міститься калій - мінерал, якого потребує ваше тіло для підтримки здоров'я серця.

## З ПРОСТИХ СПОСОБИ ВЖИВАННЯ ЦУКІНІ

- Щоб обсмажити цукіні, розігрійте в сковороді оливкову олію та додайте нарізану кубиками цибулю. Готуйте близько 8-10 хвилин. Додайте нарізані цукіні та спеції; готуйте на середньому вогні, поки цукіні не стануть коричневими.
- Щоб зробити човники з цукіні, розріжте кабачки навпіл, від краю до краю і вишкребіть внутрішні насіння. Наповніть приготованим яловичим фаршем або фаршем з індички та томатним соусом, посипте сиром та готуйте при 400 градусах 20-25 хвилин.
- Додайте нарізані цукіні в супи або макарони.