



СПРОСИТЕ
РЕБЕНКА, ЧТО
ОН ЗНАЕТ О
СВЕКЛЕ!

★ ПОДСКАЗКИ

- Выберите гладкую, твердую свеклу, без повреждения
- По возможности выбирайте свежую свеклу с зеленой батвой. Листья должны быть зеленые, и не вялые или коричневые.
- Храните свеклу в пластмассовом кульке
- Свекла может остаться свежей в холодильнике в течение двух недель. Листья должны быть употреблены в течение нескольких дней.
- Выбирайте малосольную или без соли закатанную свеклу



Дети могут готовить: Свеклу

Дети могут помогать с приготовлением свеклы:

- Тереть: учите детей останавливаться, когда их пальцы близки к дырочкам. Когда они только учатся, пусть рука взрослого человека держит их руку
- Смешивать соус
- Крошить приготовленную свеклу пластмассовым или керамическим ножом
- Совмещать морковку с свеклой, чтобы сделать разноцветный и хрустящий салат

СВЕКЛА!

В этом месяце мы узнаем всё о свекле. Свекла это овощ- корнеплод который едят сырым, вареным или закатанным. Даже листья от свеклы можно употреблять. Попробуйте положить сырую свеклу в салат, как в предложенном рецепте. Или спеките в духовке вместе с кожурой, поставьте в духовку на 40 минут на 375 градусов. Свекла имеется в продаже круглый год. Вы можете её найти на фермерских рынках с Мая до Декабря.

РЕЦЕПТ. МЫ ЕГО ПОПРОБОВАЛИ В КЛАССЕ! ВЫ ПОПРОБУЙТЕ ДОМА.

ХРУСТЯЩИЙ САЛАТ РАДУГА* (САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И МАРКОВИ С ЦИТРУСОВЫМ СОУСОМ) 4-6 ПОРЦИЙ

Ингредиенты:

1/2 чайной ложки свежего тертого имбиря
2 столовой ложки меда или коричневого сахара
2-3 столовой ложки сока из большого лимона
2-3 столовой ложки сока из большого апельсина
1/4 столовой ложки соли, или по вкусу

Овощи:

3/4 паунда тертой моркови (по возможности, разные цвета)
3/4 паунда сырой, тертой свеклы

Приготовление соуса: Приготовление соуса: измерьте лимонный и апельсиновый сок и отлейте в миску. Добавьте тертый имбирь и мед/коричневый сахар и сбейте чтобы смешать. Добавьте 1/4 столовой ложки соли или по вкусу.

Приготовление салата: Добавьте тертую морковь в миску и смешайте. Добавьте свеклу и слегка помешайте. Храните в холодильнике до применения.

* Адаптированный от Alison Forrest, Директор Общественного Питания, Huntington, VT