

СПРОСИТЕ  
РЕБЕНКА  
О КАПУСТЕ!



## КАПУСТА!

В этом месяце мы узнаем всё о капусте. В Орегоне, капуста в сезоне с конца лета до начала весны. Попробуйте накрошенную капусту положить в тако. Или подайте капусту с приготовленной чёрной фасолью и рисом. Капусту тоже можно кушать заквашенную как кимчи. Зимой добавляйте капусту в овощной суп.

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

## ★ ПОДСКАЗКИ

- Выбирайте капусту которая тяжелая для своего размера
- Храните капусту в пластиковом пакете в холодильнике
- Перед тем как вы будете нарезать капусту, разрежьте её на пополам и снимите с ней качан
- Пробуйте зелёную, красную, НАПА, и савойскую капусту



## Дети могут готовить: Свеклу

Дети могут помогать с приготовлением капусты:

- Руками рвать листья с капусты в маленькие куски и добавлять в суп или другие блюда
- Пользоваться ножницами чтобы резать полоски капусты для тако или салат коулсла
- Делать соус для салата коулсла

## ОВОЩНОЙ СУП\* 4-6 ПОРЦИЙ

1 маленькая луковица  
1 зубок чеснока  
1 столовая ложка оливкового масла  
1 морковь, почищенная  
1 малая картофель, почищенная  
1 свекла, почищенная (по желанию)  
1/2 столовая ложка соли  
4 чашки овощного бульона  
1 чайная ложка засушенного тимьяна или другие специи по вашему выбору  
1, 16 унцевая банка целых помидор, с соком  
1 чашка капусты (примерно 1/4 малой головки)  
1 зимняя тыква или сладкая картофель, почищенные (по желанию)  
Соль и перец по вкусу (по желанию)

Приготовление: Нарежьте лук и накрошите чеснок и отставьте в сторону. Нарежьте морковь и капусту. Нарежьте кубиками картофель и свеклу. Нарежьте тыкву или сладкую картофель в 1-инч кубики. Отставьте все овощи в сторону.

Нагрейте оливковое масло в большой, широкой кастрюле. Добавьте лук и чеснок и тушите на среднем огне, до тех пор пока лук станет мягким и полупрозрачным (примерно 10 минут.) Добавьте морковь, картофель, свеклу (если используйте) и соль. Тушите 4-5 минут. Добавьте бульон и доведите до кипения.

Когда суп начнет кипеть, убавьте огонь и кипятите на слабом огне 20 минут. Добавьте помидоры с соком, капусту, и зимнюю тыкву или сладкую картофель (если использовать.) Кипятите на слабом огне 20 минут или до тех пор пока овощи станут мягкими.

Адаптированный от Jane Kirby, <http://www.parenting.com/article/fall-vegetable-soup6>. Все готово, наслаждайтесь!