



СПРОСИТЕ
РЕБЕНКА, ЧТО
ОН ЗНАЕТ О
ТЫКВАХ!

ЗИМНЯЯ ТЫКВА!

В этом месяце мы узнаем все о зимней тыкве. Зимняя тыква бывает в двух видах-летняя и зимняя. Зимняя тыква очень вкусная жаренная, варенная, и запеченная в духовке или в микроволновке. Вы можете найти зимнюю тыкву на фермерских рынках или в продуктовом магазине. Зимняя тыква с темно-жёлтой или оранжевой кожурой является больше питательной.

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

★ ПОДСКАЗКИ

- Зимний сквош имеет твердую, не съедобную кожуру.
- Выбирайте сквош, более жесткий и тяжелый
- Сорта - acorn, butternut, delicata, hubbard, kabocha, pumpkin, и spaghetti.
- Хранится в прохладном месте до трех месяцев.



Дети могут готовить: ЗИМнюю ТЫКВУ

Дети могут помочь с приготовлением зимней тыквы:

- Пользоваться вилку чтобы чистить кожуры с спагетти тыквы
- Мешать тыкву с томатным соусом, маслом или солью
- Разминать приготовленную тыкву
- Мешать нарезанную тыкву с оливковым маслом и солью для запекания. Это можно тоже сделать положив немного масла, соль и специи в пластиковый пакет с замком и трясти

СПАГЕТТИ ТЫКВА В ТОМАТНОМ СОУСЕ*

6 ПОРЦИЙ

- 1 спагетти тыква (2-2 1/2 паунда)
- 1/4 чашка нарезанного лука
- 2 зубка чеснока, мелко нарезанный
- 1 столовой ложки овощного масла
- 1, 15 унцевая банка томатного соуса, подавленный
- 1 столовой ложки итальянской специи (или смесь базилика и орегано)
- 1/4 столовой ложки соли и перца

ПРИГОТОВЛЕНИЕ СОУСА: Обжарьте лук и чеснок в масле (не до полной готовности.) Добавьте помидоры, итальянские специи, соль и перец. Доведите до кипения. Тушите 10-15 минут на слабом огне, помешивая.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ТЫКВЫ: Тыкву можно сварить или испечь. Варите целую 20-30 минут до мягкости (пробуйте вилкой.) Оставьте пока она немного охладится, разрежьте на половину и выберите семена. Или, разрежьте на половину и выберите семена и наколите тыкву вилкой. Спеките в духовке 30-40 минут на 350 градусов пока станет мягкой.

ДЕЛАЕМ СПАГЕТТИ "SPAGHETTI": Раздавите сквош вилкой. Полейте томатным соусом и подавайте к столу.

**Адаптированная из Yvonne Nickels в What's Cookin' II*