



A program of Society of St. Andrew

\$43

will share **480 pounds** of cucumbers which is the same as **1,400 servings** of food to hungry people in need. Normally, this amount of food in the grocery store would cost **\$1.48 per pound** for a total of **\$710.40**.

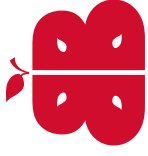
THANKS to you for helping provide a solution to hunger. We appreciate you being a part of Society of St. Andrew's Adopt a Bushel-Feed a Nation Project.

CUCUMBER



Society of St. Andrew
GLEANNING AMERICA'S FIELDS
FEEDING AMERICA'S HUNGRY

Learn more and sign up at
EndHunger.org/ABFN



CUCUMBERS

WHAT IS A CUCUMBER?:

A cucumber is the long, green fruit of a vine plant that is a member of the gourd family and usually considered a vegetable for culinary purposes. Cucumbers are crisp and refreshing as they are made of 95% water, and they have edible white seeds. Cucumbers are a good source of Vitamin C.



HOW TO SELECT CUCUMBERS:

Look for cucumbers that are green and firm throughout. Good cucumbers usually have small lumps on their surface. Cucumbers that are turning yellow or have shriveled ends may have a tough texture and a bitter or sour taste.

HOW TO PREPARE CUCUMBERS:

Cucumbers are best enjoyed fresh. Some cucumbers have a tough skin and are best enjoyed peeled. Others have much thinner skins and do not require peeling before they are prepared.

Raw Cucumbers: Cucumbers may be sliced or diced and added to salads, sandwiches, salsas, and other hot dishes as a cool, refreshing garnish. Sliced cucumbers may also be added to still or sparkling drinking water for an infusion of extra flavor.

Marinated Cucumbers: Slice cucumbers (peeled or unpeeled) and place into bowl. Dress cucumbers with Italian salad dressing or a dressing of olive oil, rice vinegar, salt, pepper, and garlic and allow to sit in refrigerator for 2-3 hours before enjoying. Serve this alone as a side or with tomatoes and white beans as a delicious salad!

Pickled Cucumbers: Pickled cucumbers are a great way to add flavor and nutrition to sandwiches and burgers. Simply add sliced cucumbers to a mixture of water, vinegar and seasonings, and place in a jar. They will be ready in 24 hours. See our "Quick and Easy Pickled Vegetable" recipe for complete directions!

PEPINOS

¿QUÉ ES UN PEPINO?:

Es la fruta larga y verde de una planta de vid, el cual es miembro de la familia de las calabazas y usualmente es considerado un vegetal para propósitos culinarios. Los pepinos son crujientes y refrescantes ya que están formados por un 95% de agua, y tienen semillas blancas comestibles. Los pepinos son una buena fuente de vitamina C.

CÓMO SELECCIONAR PEPINOS:

Escoja pepinos que sean verdes y firmes. Los pepinos buenos normalmente tienen pequeñas jorobas en la superficie. Los pepinos que se estén poniendo amarillos o que tengan los extremos arrugados podrían tener una textura dura, o un sabor agrio o amargo.

CÓMO PREPARAR PEPINOS:

Los pepinos son más deliciosos frescos. Algunos pepinos tienen la piel dura y es mejor pelarlos. Otros tienen la piel mucho más fina y no requieren ser pelados antes de prepararse.

Pepinos Crudos: Los pepinos pueden cortarse en rebanadas o en cubitos y agregarse a sus ensaladas, sándwiches, salsas y otros platos calientes para añadir frescura, como una guarnición refrescante. Los pepinos en rodajas también se pueden agregar al agua potable, o al agua mineral con gas para darle una infusión de sabor extra.

Pepinos Marinados: Rebane los pepinos (pelados o no) y colóquelos en un bol. Aderece los pepinos con aderezo italiano para ensaladas, o un aderezo preparado con aceite de oliva, vinagre de arroz, sal, pimienta y ajo, y déjelos en el refrigerador por 2-3 horas antes de disfrutarlos. Sirvalos solos como acompañante, o con tomates y frijoles blancos como una deliciosa ensalada!

Pepinos en Encurtidos: Los pepinos encurtidos son una manera excelente de agregar sabor y nutrición a sus sándwiches y hamburguesas. Simplemente agregue pepinos rebanados a una mezcla de agua, vinagre, y especias, y méталos en un frasco. Mire nuestra receta "Encurtidos en Vinagre Fáciles y Rápidos" y siga las instrucciones!

WWW.BRIGHTERBITES.ORG

This agency is an equal opportunity provider.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Copyright © 2016 Brighter Bites



Society of St. Andrew
CLEANING AMERICA'S FIELDS
FEEDING AMERICA'S HUNGRY

We thank our friends at Brighter Bites for providing the above information.