



## Свежесть прямо с грядки

Маркетинговая Программа Питания от ведущих фермеров и рынков Вашингтона

*Откроем легкий путь свежих фруктов и овощей к Вашему столу и поддержим местных фермеров!*

Июль

Том 1, Выпуск 2



ПРИДАЙТЕ ЭНЕРГИЮ СВОЕЙ ЖИЗНИ  
ЕШЬТЕ ЗДОРОВУЮ ПИЩУ –  
БУДЬТЕ АКТИВНЫ



**Загляните на рынок, где продается продукция местных фермеров!**

### Рекомендации по простому здоровому питанию

- Чтобы сохранить витамины, не разваривайте овощи до мягкости. Попробуйте их в сыром виде, отваренные на пару или обжаренные в небольшом количестве масла.
- Для удаления излишка жира зачищайте мясо перед приготовлением, жарьте, запекайте, варите и тушите мясо без добавления жира.
- Готовьте любимые блюда в большем количестве и оставшееся замораживайте. Через день или два съешьте оставшееся.
- Разделите оставшуюся пищу на отдельные порции, напишите содержимое (и дату) на каждой упаковке и заморозьте для последующего употребления.



**Если вы не в состоянии делать покупки и готовить...ОБРАТИТЕСЬ** в местный гериатрический центр и узнайте о программе "Доставки горячей пищи на дом инвалидам"...ПОПРОСИТЕ родственников, друзей или соседей помочь вам с покупками и готовкой.

Источник: <http://www.fiu.edu/~gn/index.htm>

### Салат из брокколи – 2 порции

- 2 чайные ложки легкого майонеза
- 1 столовая ложка яблочного уксуса
- 1 чайная ложка сахара
- 1 чайная ложка дижонской горчицы
- перец по вкусу
- 2 чайные ложки порубленного зеленого лука или лука-шалот
- 2 чашки слегка отваренной порезанной капусты-брокколи



В небольшой миске взбейте майонез, уксус, сахар, горчицу и перец. Добавьте зеленый лук или лук-шалот, затем брокколи. Хорошенько встряхните, чтобы смесь покрыла брокколи.

*Одна порция содержит: калории 61, жиры – 1,2 г, натрий – 62 мг, белки – 4,7 г, углеводы – 11,4 г, пищевая клетчатка – 4 г.*

*Здоровая пища для двоих (или только для себя), Frances Price, R.D., 1995 г.*

Программа Basic Food штата Вашингтон помогает семьям с низким доходом покупать питательные продукты, чтобы улучшить питание. Дальнейшую информацию узнайте в местном отделе социального обслуживания офиса DSHS или по телефону 1-800-865-7801.

Этот информационный бюллетень выпущен на средства программы предоставления талонов на продовольствие Министерства сельского хозяйства и фонда урегулирования расчетов с витаминными компаниями ведомства Генерального атторнея штата Вашингтон в сотрудничестве с Центром исследований и повышения квалификации г. Пьюалап Университета штата Вашингтон и Маркетинговой программой питания от ведущих фермеров и рынков. Автор Джоанн Манке (JoAnn Manke), магистр естественных наук, 2004 г. 2004. Совместные образовательные программы и занятость в этих программах доступны всем без дискриминации.

## Обеспечьте безопасность продуктов

- ✦ Перед обработкой свежих овощей и фруктов мойте руки и используйте чистую посуду и разделочную доску.
- ✦ Вернувшись домой, сразу убирайте продукты, требующие охлаждения, в холодильник.
- ✦ Перед обработкой свежих овощей избегайте контакта с сырым мясом, мясом птицы или с рыбой.
- ✦ Мойте все фрукты и овощи холодной водопроводной водой непосредственно перед употреблением.
- ✦ Для обработки свежих овощей, сырого мяса, мяса птицы и рыбы используйте разные разделочные доски.
- ✦ После использования тщательно мойте разделочные доски и посуду.
- ✦ Для дезинфекции разделочных досок и рабочих поверхностей используйте раствор 1 чайной ложки хлорного отбеливателя в 1 литре воды.



## Огурцы по-деревенски – 2 порции



- 1 большой огурец
- 4 кружочка красного лука
- 2 столовые ложки уксуса
- 2 столовые ложки воды
- 1 чайная ложка сахара
- 1/8 чайной ложки соли

При желании очистите огурец. Разрежьте вдоль пополам, удалите семечки и порежьте на дольки. Положите огурец и кружочки лука в небольшую миску. Смешайте остальные ингредиенты и полейте заправкой огурцы. Перед подачей на стол выдержите при комнатной температуре в течение 30 минут или закройте и поставьте на ночь в холодильник.

Одна порция содержит: калории 21, жиры – 2,8 г, натрий – 130 мг, белки – 0,5 г, углеводы – 6,1 г, пищевая клетчатка – 0,9 г.

Здоровая пища для двоих (или только для себя), Frances Price, R.D., 1995 г.

## Советы, как сберечь силы в жаркие летние дни:

- Используйте легкую кухонную посуду, миски и тарелки.
- Готовьте пищу, сидя у кухонного стола.

