



# 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!*

Август

Том 1, Выпуск 3



ПРИДАЙТЕ ЭНЕРГИЮ СВОЕЙ ЖИЗНИ  
ЕШЬТЕ ЗДОРОВУЮ ПИЩУ –  
БУДЬТЕ АКТИВНЫ



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

## Идеи простых блюд, не требующих приготовления

Август приносит жаркую погоду и восхитительные местные фрукты и овощи. Не включая кухонную плиту, можно легко и быстро приготовить полезную еду из овощей.

- **"Сандвич с салатом"** – Мелко порежьте овощи, такие как огурец, помидор, кабачок, перец, салат-латук и лук. Положите салат в мексиканскую лепешку, лаваш или на цельнозерновой хлеб. В качестве белка добавьте кусочек индейки, курицы, ломтик ветчины или сыра. Приправьте майонезом пониженной жирности, сливочным сыром или салатной заправкой.
- **Салат "все-в-одном"** – Салаты позволяют воспользоваться всеми преимуществами сезонной продукции фермерского рынка. Начните с зелени, затем добавьте сезонные овощи. Создайте взрывную сладость – добавьте ягоды и кусочки фруктов, например, персиков и груш. Не забудьте добавить в салат немного белка (например, отварного цыпленка, консервированного тунца, сваренных вкрутую яиц, сыра, орехов, семян подсолнечника, творога и фасоли). Используйте небольшое количество заправки и попробуйте заправки пониженной жирности.
- **Не забывайте о микроволновой печи** – Овощи легко приготовить в микроволновой печи. Просто положите нарезанные овощи в миску, пригодную для использования в микроволновой печи, и добавьте 2 столовые ложки воды. Закройте и готовьте в микроволновой печи, пока овощи не станут мягкими. Если вы готовите овощи целиком (например, картофель), проткните кожуру в нескольких местах перед приготовлением.

## Что есть на рынке в августе?

**Фрукты:** голубика, ежевика, сливы, айва, бойзенова ягода, виноград, арбузы, яблоки, персики, нектарины, груши, малина



**Овощи:** артишоки, бобовые, свекла, брокколи, капуста, морковь, цветная капуста, сельдерей, кукуруза, чеснок, огурцы, зелень, помидоры, салат-латук, лук, перец, горох, картофель, шпинат, кабачки, цуккини, кольраби, баклажаны, грибы

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. Пьюлап Университета штата Вашингтон и Маркетинговой программой питания от ведущих фермеров и рынков. Автор Джоанн Манке (JoAnn Manke), магистр естественных наук, 2004 г. Совместные образовательные программы и занятость в этих программах доступны всем без дискриминации.

## Как приготовить в микроволновой печи сладкую кукурузу

- ✓ Отогните наружные листья и оборвите с початка волоски
- ✓ Снова закройте початок наружными листьями
- ✓ Положите на тарелку, пригодную для использования в микроволновой печи
- ✓ Готовьте в микроволновой печи 5-6 минут
- ✓ Осторожно выньте из микроволновой печи. Дайте остыть в течение нескольких минут. Осторожно разверните, так как кукуруза будет очень горячей.



□□□□□□□□ □□-□□□□□□□□ – 3 порции

[www.allrecipes.com](http://www.allrecipes.com)

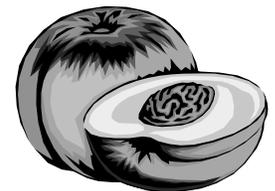
2 чашки макаронных изделий в виде бантиков или трубочек  
1 средний кабачок или цуккини, порезанный ломтиками  
1 столовая ложка масла или маргарина  
1 мелко порубленный зубчик чеснока  
2 столовые ложки мелко порезанной свежей петрушки  
2 столовые ложки натертого на терке сыра пармезан  
соль и перец

1. Доведите до кипения большую кастрюлю воды. Добавьте макароны и варите 8–10 минут. Слейте воду.
2. В сковороде с длинной ручкой на небольшом огне поджарьте цуккини в масле или в маргарине до мягкости, примерно 3-5 минут. Добавьте порубленный чеснок и обжаривайте еще 1-2 минуты.
3. Добавьте слитые макароны, петрушку и сыр. Перемешайте.
4. Посолите и поперчите по вкусу.

*Одна порция содержит: калории 330, общее количество жиров – 6 г, холестерин – 15 мг, натрий – 65 мг, белки – 12 г, углеводы – 59 г, пищевая клетчатка – 3 г*

## Пышки с персиками – 4 порции "Здоровая пища для двоих", Price, 1995 г.

3 чашки очищенных от шкурки и порезанных на дольки персиков  
2/3 чашки светло-коричневого сахара, фасованного  
1/2 чашки воды  
1 чашка смеси для бисквита пониженной жирности  
2 столовые ложки сахара  
6 столовых ложек молока пониженной жирности



1. В сковороде с толстым дном смешайте персики, коричневый сахар и воду. Закройте и поварите на небольшом огне 3-5 минут.
2. В небольшой миске перемешайте смесь для бисквита и сахар. Добавьте молоко и замесите густое тесто.
3. Разложите полные ложки теста на кипящие персики. Жарьте 5 минут. Закройте сковороду и готовьте еще 10-12 минут, или пока пышки не прожарятся. Подавайте горячими.

*Одна порция содержит: калории 263, общее количество жиров – 5 г, холестерин – 1 мг, натрий – 400 мг, белки – 4 г, углеводы – 76 г, пищевая клетчатка – 2 г.*