



# 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!*

Сентябрь

Том 1, Выпуск 4



ПРИДАЙТЕ ЭНЕРГИЮ СВОЕЙ ЖИЗНИ  
ЕШЬТЕ ЗДОРОВУЮ ПИЩУ –  
БУДЬТЕ АКТИВНЫ



Загляните на  
рынок, где  
продается  
продукция  
местных  
фермеров!

## Свежая рыночная продукция в декабре!

Хотели бы вы иметь голубику или зеленый горошек месяцы спустя? Вы можете! Просто выполните перечисленные ниже простые действия для заморозки свежей продукции.



- ВСЕГДА:**
1. Прикрепляйте к контейнеру этикетку с указанием даты и содержимого.
  2. Оставляйте 1½ дюйма свободного пространства сверху контейнера и пакета для заморозки.

- **ОВОЩИ:** Бланшируйте (кратковременно отварите), чтобы инактивировать ферменты, вызывающие потерю вкуса, структуры, цвета и некоторых питательных веществ.



1. **ВЫМОЙТЕ** – При необходимости очистите шкурку и порежьте на ломтики или кусочки
2. **БЛАНШИРУЙТЕ** – Налейте в кастрюлю 1 - 2 дюйма воды и доведите до кипения. Положите кусочки овощей в кастрюлю с водой (или используйте сито пароварки). Закройте и пропарьте 2-4 минуты. Выньте овощи из кастрюли и окуните в раковину, заполненную холодной водой. Высушите на бумажном или тканевом полотенце.
3. **УПАКУЙТЕ** – Положите бланшированные овощи в пакеты для заморозки или в контейнеры и заморозьте.

- **ФРУКТЫ:** Заморозьте как есть или добавьте немного сахара, воды или сока. Для предотвращения потемнения фруктов можно добавить немного порошка аскорбиновой кислоты (витамина С).

1. **ВЫМОЙТЕ** фрукты тщательно (кроме голубики). Высушите. При необходимости удалите косточки и разрежьте. В зависимости от типа фруктов действуйте одним из следующих способов.
2. **УПАКОВКА НА ЛОТКЕ** – Рекомендуется для малины, голубики, распаренных яблок, крыжовника, смородины, клюквы, ревеня и инжира. Распределите ягоды или кусочки фруктов по противню в один слой. Поставьте противень в морозилку. После заморозки переложите ягоды или фрукты в пакеты для заморозки или в контейнеры.
3. **УПАКОВКА В САХАРЕ** – Рекомендуется для клубники, вишни, абрикосов, персиков, слив и нектаринов. Для упаковки в сахаре добавьте 1/2 или 2/3 чашки сахара на каждый литр (1 1/3 фунта) фруктов. Хорошо перемешайте и положите в пакеты для заморозки



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.

- продолжение -

или в контейнеры и заморозьте. Или упакуйте в воде, соке или в пектине, используя информацию указанных ниже вебсайтов.

*Примечание. Не рекомендуется замораживать: листовой салат, арбузы, редис и кочанную капусту.*

**За дальнейшей информацией по заморозке некоторых овощей и фруктов обратитесь в отдел Образовательного центра Университета штата Вашингтон в своем округе или посетите вебсайты:**

<http://www.uga.edu/nchfp/how/freeze.html>

<http://skagit.wsu.edu/FAM/MFP.htm>

[http://myveggiegarden.freesevers.com/freezing\\_vegetables.htm](http://myveggiegarden.freesevers.com/freezing_vegetables.htm)

### Что есть на рынке в сентябре?

**Фрукты:** яблоки, виноград, дыни, голубика, ежевика, груши, бойзенова ягода, сливы, айва, персики, смородина, крыжовник



**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



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. Пьюэлап 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.



□□□□□□ □□□□ – 4 порции

Здравоохранение Округ Сизтмл  
и Кинг (Seattle & King County)

### Ингредиенты:

- 1 ст. ложка оливкового масла
- 1 луковица, мелко порежьте
- 2-3 зубчика чеснока, мелко порубите
- 3 моркови, мелко порежьте
- 1 пучок зелени, мелко порежьте (мангольд, шпинат или китайская капуста)
- 2 цуккини, порежьте ломтиками
- 2 ст. ложки свежих трав (орегано, базилик, шнитт-лук)
- ¼ чайной ложки соли (необязательно)
- 1 чайная ложка лимонного сока



1. В большой сковороде на слабом огне потушите в масле лук и чеснок.
2. Добавьте морковь и стебли зелени. (Оставьте листовую часть зелени). Закройте и тушите на среднем огне 5 минут.
3. Добавьте ломтики цуккини и порезанные листики зелени. Закройте и тушите 2-4 минуты.
4. Посыпьте свежими травами, щепоткой соли и сбрызните лимонным соком.
5. Подавайте горячим.

Одна порция (1 чашка) без добавления соли содержит: калории 56, общее количество жиров – 3 г, холестерин – 0 мг, натрий – 4 мг, белки – 2 г, углеводы – 6 г, пищевая клетчатка – 2 г.