



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!

Июнь

Том 2, Выпуск 1



ПРИДАЙТЕ ЭНЕРГИЮ СВОЕЙ ЖИЗНИ
ЕШЬТЕ ЗДОРОВУЮ ПИЩУ –
БУДЬТЕ АКТИВНЫ



Загляните на рынок, где продается продукция местных фермеров!

Попробуйте новые продукты фермерского рынка!

Весна – это время роста и обновления. Посещение фермерского рынка в начале сезона напоминает нам о новизне весны - молодой картофель, зеленый горох и ранний урожай, например, ревеня. Кроме того, это прекрасное место, где можно найти множество новых фруктов и овощей

- Попробуйте новые виды фруктов и овощей с фермерского рынка. Возможно, фермер знает, как их приготовить.
- Пробуйте новые рецепты блюд, которые содержат фрукты и овощи, или изобретайте собственные. Добавляйте тертую морковь в запеканку, в перец с мясом, лазанью, мясной рулет или в суп. Кладите ягоды в горячий или холодный чай, в горячую кашу или в сухие хлопья, в блины или в йогурт. (Хорошая мысль!)
- Изобретайте новые блюда на завтрак, приготовьте фруктовый напиток, буррито с яйцом и овощами, смешайте йогурт с фруктами или просто положите кусочки свежих фруктов на свои любимые хлопья.
- Держите под рукой в холодильнике мытые свежие овощи и фрукты, чтобы перекусить на ходу.

Зачем делать покупки на фермерском рынке

Насладитесь изобилием свежей продукции в это время года.

- ❖ Вы получаете высококачественные фрукты и овощи, собранные свежими и доставленные в ваш район.
- ❖ Фрукты и овощи имеют прекрасный вкус и удивительный аромат, так как они созревают в поле до уборки урожая.
- ❖ Фрукты и овощи перевозят на меньшее расстояние - экономия топлива.
- ❖ Своей покупкой вы поддерживаете местных фермеров и защищаете сельскохозяйственные угодья.
- ❖ Получите удовольствие от общения, посетите рынок с друзьями и соседями.
- ❖ Это весело!



Что можно купить на рынке в июле?

Спаржа
Побеги бамбука
Свекла

Брокколи

Капуста

Морковь

Цветная капуста

Китайская

капуста

Редис дайкон

Чеснок

Зеленый лук

Зелень

Салат-латук

Лук-порей

Лук

Шпинат

Горох

Картофель

Кабачки

Репа

Цуккини

Абрикосы

Вишня

Смородина

Малина

Ревень

Клубника



Употребляйте разнообразные овощи

Куриные сосиски с тушеной капустой кале

3 порции по – 1 ½ чашки
1 ½ чайные ложки растительного масла
½ луковицы, мелко порежьте
2 чашки капусты кале, порезанной на небольшие кусочки
Банка куриного бульона с пониженным содержанием натрия емкостью 1 1/4 унции
½ чайной ложки розмарина
6 унций отваренных куриных сосисок, разрежьте вдоль пополам и порежьте на кусочки
1 столовая ложка яблочного уксуса

- ◆ Подогрейте на небольшом огне масло в толстостенной кастрюле емкостью 1 литр. Добавьте лук и кале и жарьте, часто помешивая, пока лук не станет мягким, примерно 5-7 минут.
- ◆ Добавьте бульон, картофель, розмарин и перец. Закройте крышкой, увеличьте огонь и доведите до кипения, помешивая время от времени. Убавьте огонь и варите на медленном огне под крышкой до готовности овощей примерно 15 минут. Добавьте сосиски и уксус и продолжайте готовить еще 2 минуты, часто помешивая, пока сосиски не прогреются.

Одна порция содержит: калории 214, жиры – 7 г, натрий – 345 мг, углеводы – 26 г, белки – 14 г, пищевая клетчатка – 3 г.



Капуста кале – это темно-зеленый листовая овощ, доступный круглый год. Кале – это прекрасный источник витаминов А, Е и С, а также кальция и железа.

Ешьте больше фруктов

Фруктовый десерт на двоих

1 ½ чашки фруктов крупно нарезанных
2 – 3 столовые ложки сахара
1 – 2 чайные ложки муки
¼ чайной ложки корицы
2 столовые ложки муки
2 столовые ложки овсяных хлопьев
1 ½ столовые ложки фасованного коричневого сахара
1 столовая ложка маргарина
1 щепотка соли

Смешайте нарезанные фрукты, сахар, 2 чайные ложки муки и корицу в небольшой миске. Разделите на две креманки, пригодные для использования в духовке.

Размешайте до крошки 2 столовые ложки муки, овсяные хлопья, коричневый сахар и масло.

Посыпьте фруктовую смесь.

Запекайте до светло-коричневого цвета и появления пузырьков около 30 минут.

Одна порция содержит: калории – 259, жиры – 6 г, натрий – 137 мг, углеводы – 47 г, белки – 3 г, пищевая клетчатка – 4 г.



Добавьте к фруктам полезные свойства цельнозерновых злаков. Комбинируйте летние фрукты, попробуйте

- * ревень с клубникой
- * малину с персиками
- * сливы с персиками
- * голубику с клубникой и малиной.

Наслаждайтесь вкусом и ароматом лета!