

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 2, Выпуск 4

Максимальное Использование Свежих Фруктов и Овощей

Существует более одного способа приготовления овощей и фруктов. Разные методы приготовления могут разнообразить вкус овощей и фруктов.

- **Приготовление** овощей на пару и в микроволновой печи в небольшом количестве воды –хороший способ сохранения питательных веществ.
- **Запекание** овощей и фруктов в духовке усиливает вкусовые качества за счет выделения натурального сахара. Слегка взбрызните овощи или фрукты растительным маслом или не пригорающим средством, разложите на протвине и готовьте в духовке. Попробуйте приготовить картофель, помидоры, морковь, и другие корневые овощи или яблоки, персики и другие фрукты с косточкой.
- **Готовьте на открытом огне** овощи, порезанные дольками с небольшим добавлением растительного масла и свежей зелени. Попробуйте на небольшом огне тушить кабачки, перец и лук.



**ENERGIZE YOUR LIFE!
EAT HEALTHY-BE ACTIVE**

**Вдохните энергию
в Вашу жизнь,
Ешьте здоровую
пищу,
Будьте активны!**

Фрукты и овощи независимо, приготовленные они или свежие, снабжают организм важными витаминами, минералами и питательными веществами. Употребляйте разнообразные овощи до 2 ½ стаканов в день.

Безопасная игра с продуктами фермеров

Все мы знаем, что для поддержания здоровья каждый день необходимо употреблять различные фрукты и овощи.

Известно ли вам, что фрукты и овощи необходимо мыть для предохранения от заболеваний, вызванных употреблением продуктов?

- ✓ Проверьте, чтобы свежие фрукты и овощи не были помяты или повреждены.
- ✓ Мойте все свежие фрукты и овощи под проточной водой даже те, кожуру которых вы не употребляете в пищу. Сошкрябите овощной щеткой грубую шкурку- особенно дыни и корневые овощи, как картофель и морковь.
- ✓ Сухим полотенцем или бумажной салфеткой насухо вытрите фрукты и овощи.
- ✓ Храните свежие фрукты и овощи в холодильнике отдельно от сырого мяса, птицы и продуктов моря.
- ✓ В течение 2х часов поместите в холодильник все почищенные, нарезанные свежие или приготовленные фрукты и овощи.



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

Что продается на рынке в Сентябре?

Артишок
Фасоль
Свекла
Цветная капуста
Брюссельские ростки
Капуста
Морковь
Брокколи
Сельдерей
Кукуруза
Огурцы
Чеснок
Зелень
Салатная Капуста
Лук
Редис
Перец горький
Перец Сладкий



Яблоки
Черника
Голубика
Крыжовник
Дыни
Нектарины
Персики
Персики
Груши
Сливы
Малина

Разнообразьте ваши овощи

Свекла в апельсиновом соке с розмарином

8 унций свеклы
½ чайн.ложки апельсиновой корки
¼ стак. апельсинового сока
1 пучок розмарина

Отрежьте верхушки свеклы, оставляя примерно 2.5 см стебля.

Поместите свеклу в небольшую 1-литровую посуду, направляя корешками в центр.

Накройте пленкой, и сделав отверстие для вентиляции, на большой температуре готовьте в микроволновой печи в течении 6-10 минут, пока свекла при протыкании вилкой не будет мягкой.

Свеклу остудите до терпимого прикосновения. Нарезьте от четырех до восьми кусочков. Поместите в небольшую посуду. Добавьте апельсиновую корку, апельсиновый сок и розмарин. Хорошо перемешайте и подавайте в горячем или холодном виде.

Выход одна порция

В одной порции: калорий 45, жира 0.1гр, нитратов 49мг, углеводов 10гр, белков 1.3гр, клетчатки 2.3гр.

Кукуруза по новому

Почистите кукурузу.
Замотайте в целлофановую пленку
Поставьте в Микроволновку на 6 минут
Осторожно вытащите из микроволновки
Размотайте
Наслаждайтесь!

Сосредоточьтесь на Фруктах Запекание Фруктов

Фрукты по сезону для запекания:

Яблоки
Абрикосы
Сливы
Персики
Груши

Запеченные фрукты приятны на вкус и хороши для жевания. Употребляйте как перекуску или добавив воды сварите фруктовый компот, можно использовать для будербродов на серый хлеб.

- Разогрейте духовку до 425 градусов. Взбрызните протвень не пригорающим средством.
- Порежьте фрукты на большие куски.
- Выложите фрукты одним слоем на протвине, и поставьте в разогретую духовку.
- Проверьте фрукты через 15 минут. Аккуратно приподымите фрукты металлической лопаткой для предохранения от прилипания.
- Запекайте в течение 15 – 30 минут, до свободного продвижения вилки по повехности. Мягкие фрукты, как персики достаточно запекать 15 минут, твердые же фрукты такие как яблоки и груши, в пределах 30 минут.

Одна порция примерно ½ унций фруктов.

В одной порции: калорий 109, жира 1гр, нитратов 0 мг, углеводов 28 гр, белков 1гр, клетчатки 4гр.