

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

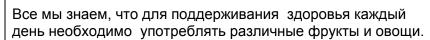
Максимальное Использование Свежих Фруктов и Овощей

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 сахарина. 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.

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



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.



ENERGIZE YOUR LIFE! EAT HEALTHY-BE ACTIVE

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



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

Лγк

Редис

Перец горький Перец Сладкий Картофель

Щпинат

Кабачки

помидоры

Редька

Тыква



Голубика Крыжовник

Дыни

Нектарины

Персики

Персики

Груши

Сливы

Малина



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 1литровую 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. Нарежьте 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, углеводов10гр, белков1.3гр, клетчатки 2.3гр.

Сосредоточьтесь на Фруктах Запекание Фруктов

Фрукты по сезону для запекания:

Яблоки Персики Абрикосы Груши Сливы

Запеченные фрукты приятны на вкус и хороши для жевания.

Употребляйте как перекуску или добавив воды сварите фруктовый компот, можно использовать для будербродов

Почистите кукурузу.

Микроволновку на

из микроволновки

Осторожно вытащите

целлофановую пленку

Замотайте в

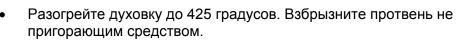
Поставьте в

Размотайте

Наслаждатесь!

6 минут

на серый хлеб.



- Порежьте фрукты на большие куски.
- Выложите фрукты одним слоем на протвине, и поставьте в разогретую духовку.
- Проверьте фрукты через 15 минут. Аккуратно приподымите фрукты металической 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, жира1гр, нитратов 0 мг, углеводов 28 гр,белков 1гр, клетчатки 4гр.



