



Октябрь

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

Том 2, Выпуск 5



**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!**

Возвращение к вашим корням

Корнеплодные овощи созревают в сезон осени. Они хорошо сохраняются, и будут сохраняться в холодильнике, как свежие, в течение нескольких недель. Корнеплоды обеспечивают разнообразие питательных веществ. Как часть здоровой диеты, они могут помочь предотвратить хронические заболевания, включая: болезни сердца, кровоизлияние и некоторые раковые образования. Узнайте больше о ваших корнеплодах и добавьте их разнообразие к ассортименту ваших овощей



Морковь - самый распространенный корневого овощ. Многие из питательных веществ находятся сразу под шкуркой, поэтому лучше помыть и почистить щеткой, но не счищать.



Пастернак- имеет пикантный, пряный или острый аромат. Он хорош при варке в кастрюле, тушениях или при жарении в духовке. Его также можно готовить на пару или в микроволновой печи. Хорошо помойте и очистите наружную кожуру.



Крученые желтые кабачки (Rutabagas) - желтая оранжевая мякоть с гладкой кожей. Они имеют сладкий пряный аромат. Быстро готовятся, можно готовить на пару, жарить или добавлять к тушениям.



Репа имеет белую мякоть с фиолетовыми кончиками. Когда маленькие, имеют сладкий пряный вкус. Используйте в свежем или приготовленном виде.

Быстрый метод улучшения подачи ваших овощей

- Присыпьте овощи сыром пармезан
- Картофель, кукурузу или зеленый салат подавайте с салсой положенной сверху
- Используйте новые травы: базилик к зеленым бобам или летним кабачкам, мяту для моркови.
- Готовя морковь или зимние кабачки, добавляйте апельсиновый сок
- Сверху картофеля или брокколи полейте не-жирной салатной приправой.

Что есть на рынке в Октябре?

Артишок
Фасоль
Свекла
Цветная капуста
Брюссельские ростки



Капуста
Морковь
Брокколи
Сельдерей
Кукуруза



Огурцы
Баклажаны
Чеснок
Зелень
Салатная Капуста



Лук
Лук-порей
Редис
Перец горький
Перец Сладкий

Картофель
Щпинат
Shallots
Кабачки
помидоры
Редька
Тыква
Репа



Яблоки
Виноград
Клюква
Киви
Абрикосы
Груши
Сливы
Крыжовник
Персики
Малина
Ревень
Бахчевые



Разнообразьте ваши овощи

Сладкие жареные осенние овощи

2 небольших моркови
2 маленьких репки
2 маленьких rutabagas
1 ч. ложка раст. масла
Соль и перец

Специи по желанию: 1 чайная ложка горчицы, чеснока или лука, свежего тимьяна или розмарина.

Разогрейте духовку до 450 градусов. Помойте овощи с щеткой и почистите. Порезьте на кусочки по 2.5 см. Приправьте маслом. Добавьте специи по желанию. Притрусите солью и перцем. Равномерно выложите на противень. Запекайте в разогретой духовке примерно 45 минут или пока овощи не станут мягкими, помешивайте каждые 15 минут.
Выход 4 порции

В одной порции: калорий 156, жира 4гр, нитратов 38 мгр, углеводов 30гр, белки 3 гр, клетчатки 8гр.



Суп с овощной зажаркой

Смешайте поджаренные овощи с куриным бульоном. Доведите до кипения. Если желаете, добавьте замороженную кукурузу и на медленном огне доведите до полной готовности.

Сосредоточьтесь на фруктах

Наслаждение waldorf

1 среднее кислое яблоко, кусочки
1 спелая груша, дольки
½ стебля сельдерея, пропустить через мясорубку
½ стак. винограда, цельного или порезанного на половинки
½ стак. сыра порезанного кубиками
2 стол. ложки изюма (по желанию)
1/3 стак. миндальных орехов поджаренных (или других орехов)

Приправа:

½ стакана йогурта
2 ст. ложки майонеза
¼ стак. апельсинового или ананасового сока
¼ ч. ложки корицы (cinnamon)

Соедините все ингредиенты для салата. Смешайте также все ингредиенты для приправы. Соедините вместе и хорошо перемешайте. Служит гарниром или можно подать на завтрак на салатном листе с поджаренным хлебушком из цельной пшеницы.

Выход 4 порции

В одной порции: калорий 224, жира 15гр, нитратов 145 мгр, углеводов 18гр, белки 8 гр, клетчатки 3гр.

Переспевшие груши?

Груши почистите, удалите сердцевину и порежьте на кусочки. Присыпьте корицей и выпекайте в духовке при температуре 375°. Можно кушать просто так или с йогуртами и хрустящими хлопьями из цельной крупы.

