



# 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 3, Выпуск 1



ПРИДАЙТЕ ЭНЕРГИЮ СВОЕЙ ЖИЗНИ  
ЕШЬТЕ ЗДОРОВУЮ ПИЩУ –  
БУДЬТЕ АКТИВНЫ

Загляните на рынок,  
где продается  
продукция местных  
фермеров!



Выбор продуктов может отличаться в зависимости от сезонной погоды и местного периода вегетации.

## Подбор продуктов

Выбор продуктов, которыми мы питаемся, происходит по разным причинам. Продукт может быть вкусным, приятно хрустеть или иметь красивый цвет. Выбор продукта может быть связан с нежными воспоминаниями, как свежая сладкая кукуруза с огорода или выращенные дома помидоры. Выбор может быть обусловлен традицией или предстоящей встречей с друзьями, когда на вечеринке делят на всех огромный арбуз. Некоторые выбирают продукты, которые легко и быстро готовятся.

И наконец, конечно, мы можем выбрать продукты, которые будут полезны для здоровья. Рекомендуется ежедневно употреблять 2 чашки фруктов и 2 ½ чашки овощей. Каковы бы ни были причины, фрукты и овощи – это самый лучший выбор. Они имеют прекрасный вкус, яркий цвет, их легко купить, они просты в приготовлении и употреблении. Фермерский рынок предлагает большой выбор разнообразных фруктов и овощей всех цветов радуги.

**Насладитесь сезоном фермерской торговли года!**



## Чтобы быть здоровым, выбирайте цвет!

Исследователи обнаружили, что фрукты и овощи содержат множество различных природных веществ, которые могут защитить наше здоровье. Некоторые из этих веществ часто связаны с цветом фруктов или овощей – красный, желтый, оранжевый, зеленый, синий, фиолетовый и белый. В этом месяце выбирайте на фермерском рынке разноцветное многообразие фруктов и овощей.

Красный	Желтый/ Оранжевый	Зеленый	Белый	Синий/ Фиолетовый
Вишня	Морковь	Спаржа	Стебли бамбука	Черная смородина
Смородина	Кабачок	Брокколи	Цветная капуста	
Малина		Капуста	Чеснок	
Ревень		Китайская капуста	Редис дайкон	
Клубника		капуста	Молодой картофель	
Свекла		Салат-латук	Грибы	
Редис		Лук-порей	Лук	
		Шпинат и зелень		
		Горох		



## К сведению:

В штате Вашингтон более 75 фермерских рынков и 9 придорожных фермерских хозяйств, которые принимают к оплате чеки Маркетинговой программы питания для фермерских рынков.

Найдите утвержденный список фермерских рынков и придорожных фермерских хозяйств на сайте:

<http://nutrition.wsu.edu/>



Только плоды клубники имеют семечки снаружи. На средней ягоде находится 200 семечек!

Наслаждайтесь свежей местной клубникой в этом сезоне!

## Осторожно, БАКТЕРИИ! Идем в наступление

На вечеринке, пикнике или на семейном обеде можно оставить пищу на столе не более, чем:

- a) на 2 часа
- b) на 4 часа
- c) на 6 часов

**Ответ: a) не более, чем на 2 часа.**



## Компот из клубники и ревеня



3 чашки порезанного ревеня  
1 чашка измельченной клубники  
1/4 чашки сахара (необязательно)  
1/2 чашки воды (примерно)

- В кастрюле с толстым дном смешайте ревеня, сахар и воду.
- На среднем огне доведите смесь до кипения, постоянно помешивая.
- Убавьте огонь и варите, помешивая время от времени, пока ревеня не станет мягким, а жидкость загустеет.
- Охладите не менее 2 часов.

Соотношение количества ревеня и ягод можно менять. Когда у вас плохое настроение, украсьте ложечкой компота мороженое или выпечку.

8 порций по 1/2 чашки.

Одна порция содержит: калории – 40, жиры – 0 г, натрий – 2 мг, углеводы – 10 г, белки – 1 г, пищевая клетчатка – 1 г.

*Клубника и ревеня содержат большое количество витамина С и клетчатки. Вместе они создают необыкновенное вкусовое сочетание!*



## При перевозке продуктов – боритесь с бактериями!

Июнь – это начало сезона пикников и барбекю. Чтобы защитить себя, свою семью и друзей от пищевых отравлений, применяйте на практике методы безопасного обращения с продуктами, питаясь на свежем воздухе.

Помните об этих рекомендациях при подготовке, хранении и приготовлении продуктов для пикников и барбекю.

- Держите холодные продукты в холоде. Поместите холодные продукты в охладитель со льдом или с упаковками замороженного геля.
- Отделите и плотно заверните мясо, чтобы исключить контакт с готовыми продуктами или с продуктами, употребляемыми в сыром виде. Мясо можно упаковать, пока оно еще заморожено, тогда оно дольше останется холодным.
- Вымойте под проточной водопроводной водой свежие фрукты и овощи, включая те, у которых кожуру или корку не едят. Вытрите фрукты и овощи чистым тканевым или бумажным полотенцем.
- Храните охладитель в кондиционируемом салоне автомобиля, а не в жарком багажнике.