



# 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!

Июль

Том 3, Выпуск 2



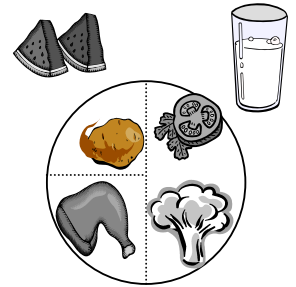
ПРИДАЙТЕ ЭНЕРГИЮ СВОЕЙ ЖИЗНИ  
ЕШЬТЕ ЗДОРОВУЮ ПИЩУ –  
БУДЬТЕ АКТИВНЫ

## Здоровая пища и здоровье идут рука об руку!

Исследования вновь подтверждают то, что нам уже известно: полезная еда состоит из большого количества овощей и фруктов, цельнозерновых злаков, постного мяса, а также продуктов с низким содержанием добавленных жиров и сахара или без них. Полезная еда не обязательно означает отказ от любимых продуктов.

Простой способ планировать здоровое питание – считать пищевую ценность своей тарелки

- Наполните половину своей тарелки овощами с фермерского рынка, например, салатом или отварными овощами, такими как брокколи, морковь или шпинат.
- Наполните одну четверть своей тарелки полезными злаками, бобовыми или крахмалистыми овощами
- Наполните одну четверть своей тарелки постным мясом.
- Завершите прием пищи молоком или свежими фруктами.



Загляните на рынок, где продается продукция местных фермеров!



Что может быть лучше свежих фруктов и овощей прямо с грядки!



Чтобы быть здоровым, выбирайте цвет!  
Что можно купить на фермерском рынке в июле?

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

Красный	Желтый/ Оранжевый	Зеленый	Белый	Синий/ Фиолетовый
Вишни	Абрикосы	Крыжовник	Чеснок	Ежевика
Смородина	Персики	Зеленая фасоль	Грибы	Голубика
Малина	Кукуруза	Брокколи	Лук	
Клубника	Летний кабачок	Капуста	Картофель	
Свекла	Восковая фасоль	Огурцы	Редис дайкон	
		Зеленый перец		
		Салат		
		Шпинат и зелень		
		Горох		



## К сведению:

В штате Вашингтон 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/>



Территория Пьюджет-Саунд в США является основным регионом по выращиванию малины, производящим 80 – 90% товарной культуры в стране.

Наслаждайтесь свежей малиной в этом месяце!

## Осторожно, БАКТЕРИИ! Идем в наступление

Как долго следует мыть руки, чтобы смыть бактерии в канализацию?

- a. 5 секунд
- b. 10 секунд
- c. 15 секунд
- d. 20 секунд

**Ответ: d. 20 секунд.**



## Полюбите свежую зелень

### Охлажденный салат из спаржи или брокколи

- 1 фунт спаржи или брокколи
- 2 чайные ложки соевого соуса
- 1 ст. ложка растительного масла
- 1 ½ чайные ложки сахара

Отварите спаржу или брокколи на пару 5 - 7 минут или приготовьте в микроволновой печи на максимальной мощности в течение 5 минут.

Немедленно охладите, погрузив в холодную воду. Тщательно слейте воду.

Смешайте соевый соус, масло и сахар и полейте спаржу или брокколи полученным соусом. Осторожно встряхните, чтобы соус покрыл овощи.

Закройте салат и поставьте охлаждаться в течение 2 часов или больше.

Подавайте при комнатной температуре.

Рецепт рассчитан на 4 порции. В охлажденном виде может храниться в течение 2-3 дней.

Одна порция содержит: 45 калорий, 3 г жиров, 147 мг натрия, 5 г углеводов, 2 г белков, 2 г клетчатки.

Знаете ли Вы, что чашка брокколи содержит то же количество витамина С, что и чашка апельсинового сока?



## Защита продуктов защищает ваше здоровье

Присутствие бактерий в продуктах и на кухне может стать причиной заболевания. Мы не можем увидеть бактерии, почувствовать их на вкус или ощутить по запаху. Местами распространения бактерий на кухне могут быть разделочные доски, посуда, губки, столешницы и продукты. Нашей лучшей защитой будет поддержание чистоты на кухне.

### Рецепт безопасного употребления фруктов и овощей:

- **Подготовьте кухню** – перед началом приготовления фруктов и овощей вымойте руки, а также вымойте горячей мыльной водой разделочную доску и посуду.
- **Добавьте воды** – чтобы удалить всю грязь, промойте овощи и зелень в проточной воде.
- **Почистите щеткой** – фрукты и овощи, имеющие жесткую кожицу, такие как картофель, морковь и т.д., почистите щеткой для овощей.
- **Отрежьте** – срежьте на овощах все поврежденные или мятые места. В этих местах могут скапливаться бактерии.