



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!

Август

Том 3, Выпуск 3



ПРИДАЙТЕ ЭНЕРГИЮ СВОЕЙ ЖИЗНИ
ЕШЬТЕ ЗДОРОВУЮ ПИЩУ –
БУДЬТЕ АКТИВНЫ

Атака на фрукты и овощи для контроля кровяного давления (метод DASH)

Каждый четвертый американец страдает от повышенного кровяного давления. При отсутствии контроля повышенное кровяное давление затрудняет работу сердца и делает стенки сосудов более жесткими. Это повышает риск сердечного приступа, инсульта и заболевания почек. Исследователи нашли новые способы контроля кровяного давления. В ходе исследования диетических методов предотвращения гипертонии (DASH) обнаружено, что люди, потребляющие больше фруктов и овощей, молочных продуктов пониженной жирности, цельнозерновых круп и злаков, и меньше жиров, насыщенных жиров, холестерина и соли смогли понизить кровяное давление. Многие люди испытывают трудности, поддерживая кровяное давление в желательном диапазоне 140/90 и ниже. В плане здорового питания по методу DASH рекомендуется ежедневно употреблять 2 чашки фруктов и 2 ½ чашки овощей. С чего начать:

- Начните день с порции каши или хлопьев из цельного зерна со свежими ягодами.
- Чтобы перекусить, смешайте любимые фрукты с обезжиренным йогуртом или молоком.
- Ешьте фрукты и овощи в каждый прием пищи.
- Попробуйте хрустящие овощи, сырые или слегка отваренные на пару.
- Планируйте некоторые приемы пищи с основным блюдом из овощей, обжаренных в масле или в виде супа.



Загляните на рынок, где продается продукция местных фермеров!

Покупайте свежие фрукты и овощи на местном фермерском рынке!



Что можно купить на рынке в августе

Красный	Желтый/ Оранжевый	Зеленый	Белый	Синий/ Фиолетовый
Вишни	Абрикосы	Крыжовник	Цветная капуста	Ежевика
Смородина	Мускусные дыни	Арбузы	Редис дайкон	Голубика
Сливы	Нектарины	Брокколи	Чеснок	Логанова ягода
Малина	Персики	Капуста	Картофель	Мэрион
Клубника	Морковь	Огурцы	Репка	Баклажаны
Свекла	Кукуруза	Зеленая фасоль		
Сладкий перец	Кабачки	Перец, салат		

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



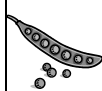
К сведению:

В штате Вашингтон 75 фермерских рынков и 20 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/>



Зеленый горошек иногда называют садовым или английским горошком. Его едят без стручка.

У сахарного стручкового горошка и у китайского горошка стручок съедобный. Насладитесь вкусом стручка и горошка целиком!

Осторожно, БАКТЕРИИ!

Идем в наступление

После употребления зараженной пищи симптомы пищевого отравления проявляются в течение:

- a) ½ часа
- b) 1-2 часов
- c) 1-2 дней
- d) Несколько дней – недель.
- e) Любое из перечисленного.

Ответ (e)

Симптомы пищевого отравления могут проявиться в течение 30 минут и могут не проявляться в течение нескольких недель.

"Примула" фермерского рынка

1 фунт сахарного стручкового горошка

3 пучка зеленого лука

2 столовых ложки масла

½ фунта зеленых листовых

овощей (капуста, листовая капуста или шпинат)

¼ чайной ложки соли

2-3 зубчика чеснока

1 пригоршня свежего базилика или петрушки

Черный перец по вкусу

½ фунта макаронных изделий, лучше в форме трубочек

Сыр пармезан

- Вымойте и обрежьте стручки гороха, удалите жилки и разделите пополам.
- Вымойте зеленый лук и порежьте кусочками длиной 1½ дюйма.
- Отварите макароны в соответствии с инструкцией на упаковке.
- Пока макароны варятся, разогрейте в большой сковороде масло.
- Добавьте зеленые овощи, готовьте их на большом огне примерно 5 минут, затем посолите.
- Убавьте огонь до среднего, добавьте горох, зеленый лук и чеснок, готовьте в течение 5 минут. В последнюю минуту добавьте базилик и черный перец.
- Когда макароны будут готовы, слейте воду. Добавьте макароны в овощи. Готовьте макароны с овощами в течение 2-3 минут, пока макароны не пропитаются соусом.
- Подавайте на стол, посыпав сыром пармезан.

Рецепт рассчитан на 4 порции. Остаток блюда закройте и поставьте в холодильник в течение 2 часов.

Одна порция содержит: 326 калорий, 9 г жиров, 233 мг натрия, 51 г углеводов, 12 г белков, 5 г клетчатки.

Примула – это символ ранней весны. Но это блюдо хорошо в любое время. Попробуйте его с вашими любимыми овощами разных цветов!

Защита продуктов защищает ваше здоровье

Храните продукты отдельно, не допускайте их взаимного заражения

Взаимное заражение – это научное выражение, поясняющее способ

распространения бактерий между продуктами. Это

выражение в особенности относится к обработке сырого

мяса, птицы и морепродуктов, поэтому держите эти

продукты и выделяемые ими соки подальше от готовых к

употреблению продуктов. Как бороться с бактериями:

- Разделяйте сырое мясо, птицу и морепродукты от других продуктов в тележке для продуктов в гастрономе и в своем холодильнике.
- По возможности используйте отдельную разделочную доску для продуктов из сырого мяса.
- После контакта с сырым мясом, птицей и морепродуктами всегда мойте руки, разделочные доски, тарелки и кухонную посуду горячей водой с мылом.
- Никогда не кладите готовую пищу на тарелку, на которой были сырое мясо, птица или морепродукты.

