



# 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 3, Выпуск 4



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.

## Больше клетчатки

Фрукты и овощи снабжают организм витаминами, минеральными веществами и другими природными составляющими, которые защищают здоровье. Одной из таких составляющих является клетчатка. Клетчатка представляет собой неперевариваемую часть растительных продуктов. Ее защитное действие на организм проявляется по-разному.

Исследователи до сих пор изучают защитное действие клетчатки на организм. Клетчатка обеспечивает основную массу в пищеварительном канале, облегчая дефекацию. Продукты с высоким содержанием клетчатки часто содержат малое количество жиров и холестерина, это способствует уменьшению отложения жиров в кровеносных сосудах. Клетчатка может действовать вместе с другими питательными веществами, чтобы помочь организму контролировать и предупредить заболевание диабетом. По многим причинам употребление достаточного количества клетчатки способствует защите здоровья.

Включение в питание достаточного количества клетчатки может оказаться непростой задачей. Большинство американцев употребляют недостаточное количество клетчатки. Рекомендуемое количество составляет 20 – 35 граммов клетчатки в день.

Чтобы организм получал больше клетчатки –

- Употребляйте целые фрукты вместо соков. Во фруктовом соке клетчатка часто отсутствует.
- В качестве закуски ешьте сырые овощи.
- Употребляйте больше цельнозерновых продуктов, дополняя их фруктами или овощами.
- Употребляйте сухую фасоль и горох вместо мяса 2-3 раза в неделю.
- Ежедневно употребляйте 2 чашки фруктов и 2 ½ чашки овощей.

**Покупайте свежие фрукты и овощи на местном фермерском рынке.**



Что можно купить на фермерском рынке в сентябре

Красный	Желтый/ Оранжевый	Зеленый	Белый	Синий/ Фиолетовый
Яблоки	Дыни	Крыжовник	Цветная капуста	Ежевика
Смородина	Нектарины	Артишоки	Редис дайкон	Голубика
Малина	Персики	Брокколи	Чеснок	Виноград
Клубника	Морковь	Брюссельская	Грибы	Сливы
Арбузы	Кукуруза	Китайская	Лук	Чернослив
Свекла	Стручковая	капуста	Горох	Баклажаны
Помидоры	фасоль	Сельдерей	Картофель	
	Кабачки	Капуста	Груши	
		Огурцы, зелень, салат		



## 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/>



Помидоры – это один из пяти самых любимых овощей! Раньше их называли любовными яблоками. В 1893 году Верховный суд Соединенных Штатов постановил считать помидоры овощами.

## Осторожно, БАКТЕРИИ! Идем в наступление

### Правило 2 часов

- Вредные бактерии размножаются в “опасном диапазоне температур” (от 40 до 140 градусов по Фаренгейту).
- Выбрасывайте любые скоропортящиеся продукты, находившиеся при комнатной температуре более 2 часов.
- Проверяйте температуру в холодильнике; поддерживайте ее на уровне 40 °F.

## Замечательная клетчатка

### Нут с салатом из помидор

2 чашки консервированного нута, слейте соус  
3 помидора среднего размера, порежьте кубиками

3 пучка зеленого лука, порежьте кусочками

1 красный перец среднего размера, порежьте кубиками

1 желтый перец среднего размера, порежьте кубиками

Заправка:

3 столовых ложки уксуса

1 ½ столовых ложки растительного масла

2 чайных ложки лимонного сока

1 зубчик мелко порубленного чеснока

2 чайных ложки мелко порезанной петрушки

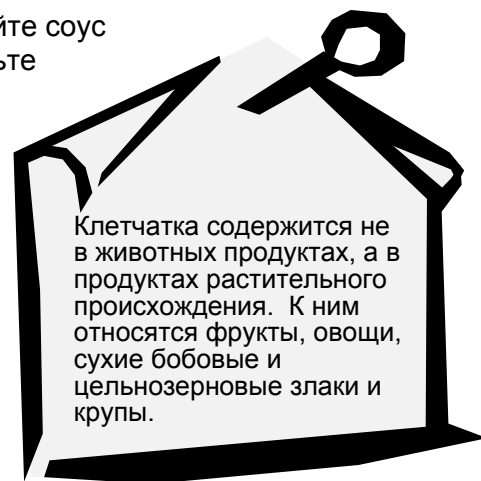
Смешайте в салатнице нут с овощами.

Перемешайте уксус, масло, лимонный сок, чеснок и петрушку и добавьте в салат.

Закройте салат и поставьте охлаждаться в течение 30 минут.

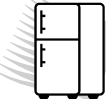
Рецепт рассчитан на 4 порции. В охлажденном виде может храниться в течение 2-3 дней.

Одна порция содержит: 226 калорий, 8 г жиров, 214 мг натрия, 32 г углеводов, 9 г белков, 9 г клетчатки.



Клетчатка содержится не в животных продуктах, а в продуктах растительного происхождения. К ним относятся фрукты, овощи, сухие бобовые и цельнозерновые злаки и крупы.

## Защита продуктов защищает ваше здоровье



Чтобы сохранить свежесть и аромат купленных на рынке фруктов и овощей, важно знать, как их хранить.

- **Храните при комнатной температуре:** яблоки, мускусные дыни, арбузы, сухой лук, чеснок, картофель, тыквы, кабачки и помидоры. Храните продукты вдали от прямого солнечного света. Во избежание потери влаги положите продукты в пластмассовую миску или полиэтиленовый пакет с отверстиями. Не используйте герметично закрытые пакеты, в них созревание замедляется, а порча продуктов происходит быстрее. Для ускорения созревания положите в миску или бумажный пакет одно яблоко на каждые 5-7 штук любых фруктов.
- **Храните в холодильнике после созревания:** киви, нектарины, персики, груши, сливы и чернослив. Эти фрукты делаются слаще или мягче, если их хранить при комнатной температуре. После созревания их можно хранить в холодильнике в течение 1 – 3 дней без потери вкуса.
- **Храните в холодильнике:** яблоки (более 7 дней), абрикосы, ягоды, вишни, инжир, виноград, азиатские груши, артишоки, спаржу, фасоль, свеклу, капусту брокколи, брюссельскую капусту, кочанную капусту, морковь, цветную капусту, сельдерей, зеленый лук, листовые овощи, лук-порей, горох, редис, кабачки, сладкую кукурузу. Храните фрукты и овощи в перфорированных пакетах. Фрукты и овощи храните отдельно. Используйте продукты из холодильника в течение нескольких дней во избежание потери свежести и аромата. Все резаные фрукты храните в холодильнике.