



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!

Октябрь

Том 3, Выпуск 5



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.

Убедительные доводы в пользу овощей и фруктов

Американцы заботятся о своем весе. В Нормативах по диетическому питанию рекомендуется поддерживать здоровый вес. Однако для многих это проще сказать, чем сделать. Исследователи проверяют, какие продукты люди могут употреблять, чтобы поддерживать здоровый вес. Они выяснили, что при употреблении продуктов с большим количеством клетчатки и более высоким содержанием воды человек более удовлетворен после приема пищи и съедает меньшее количество калорий. Эти продукты имеют низкую концентрацию калорий, они содержат небольшое количество калорий на общее количество продукта. Фрукты и овощи главным образом состоят из воды, примерно на 90%, и имеют высокое содержание клетчатки. Фрукты и овощи по природе имеют низкое содержание калорий и жиров, что делает их заменителями калорий.

Рекомендации по снижению концентрации калорий в пище:

- Начинайте прием пищи с овощного салата или чашки бульона.
- Добавляйте фрукты и овощи в начинки бутербродов.
- Обогащайте основное блюдо большим количеством овощей.
- В качестве легкого десерта ешьте свежие фрукты.
- Имейте заготовленные фрукты и овощи на случай желания перекусить.

Покупайте свежие фрукты и овощи на местном фермерском рынке!



Что можно купить на фермерском рынке в октябре

	Желтый/ Красный	Оранжевый	Зеленый	Белый	Синий/ Фиолетовый
Яблоки	Дыни	Артишоки	Груши	Виноград	
Клюква	Айва	Зеленая фасоль	Цветная капуста	Чернослив	
Малина	Морковь	Брюссельская капуста	Редис дайкон	Баклажаны	
Свекла	Кукуруза	Китайская капуста	Чеснок		
Краснокочанная капуста	Кабачки	Сельдерей	Грибы		
		Огурцы	Лук		
		Зелень	Картофель		
		Салат			
		Шпинат			



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/>



Штат Вашингтон занимает второе место в стране по производству картофеля!

В картофелине весом 5 унций содержится

- больше калия, чем в банане.
- половина дневной потребности в витамине С.
- 3 грамма клетчатки при употреблении с кожурой.

Осторожно, БАКТЕРИИ!

Идем в наступление

Унция профилактики стоит фунта лечения.

При комнатной температуре количество бактерий может удваиваться каждые 20 минут. Чем больше бактерий окружает вас, тем больше шансов заболеть.

Быстро охлаждайте продукты, поскольку низкие температуры препятствуют росту бактерий.

Бабушкин куриный овощной суп

1 банка емкостью 14 ½ унций куриного бульона с пониженным содержанием натрия

½ чашки воды

3 картофелины среднего размера, порежьте кубиками по ½ дюйма

1 морковь среднего размера, порежьте кружочками толщиной ¼ дюйма

1 фунт куриного мяса, очищенного от костей и кожи, порежьте ломтиками в 1 дюйм

1 цуккини среднего размера, порежьте кружочками толщиной ¼ дюйма

3 пучка зеленого лука, порежьте

2 чайных ложки сухого базилика

1/8 чайной ложки соли

1/8 чайной ложки перца

Вылейте бульон и воду в кастрюлю емкостью 3 литра и поставьте кастрюлю на средний огонь. Закройте крышкой и доведите до кипения.

Добавьте картофель и морковь, закройте и варите 5 минут.

Добавьте кусочки курицы, цуккини, лук и базилик, доведите до кипения, убавьте огонь, закройте кастрюлю крышкой и варите, пока курица не будет готова (180 градусов в середине кусочков), примерно 7 минут.

Приправьте солью и перцем.

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

Одна порция содержит: 239 калорий, 3,6 г жиров, 191 мг натрия, 24 г углеводов, 27 г белков, 4 г клетчатки.

Начните прием пищи с чашки супа. Используйте разнообразные овощи по сезону!



Защита продуктов защищает ваше здоровье

Быстро охлаждайте продукты, поскольку низкие температуры препятствуют росту и размножению вредных бактерий.

- Установите температуру в домашнем холодильнике не выше 40°F, а в морозильнике на 0°F. Время от времени проверяйте температуру с помощью бытового термометра.
- Убирайте в холодильник или в морозильную камеру скоропортящиеся продукты, готовую пищу и остатки блюд в течение 2 часов.
- Раскладывайте остатки блюд в небольшие емкости, чтобы быстро охладить их в холодильнике.
- Не размораживайте продукты при комнатной температуре. Оттаивайте продукты в холодильнике, в холодной проточной воде или в микроволновой печи. Маринуйте продукты в холодильнике.
- Не заполняйте плотно холодильник; для охлаждения требуется циркуляция холодного воздуха.