



# 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 1, Выпуск 5

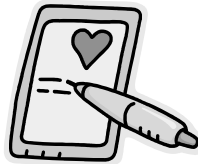


ПРИДАЙТЕ ЭНЕРГИЮ СВОЕЙ ЖИЗНИ  
ЕШЬТЕ ЗДОРОВУЮ ПИЩУ –  
БУДЬТЕ АКТИВНЫ



**Загляните на рынок, где продается продукция местных фермеров!**

## Фрукты и овощи: полезны для сердца!



Получены новые сведения о пользе ежедневного потребления 5 и более порций фруктов или овощей. В результате недавнего обследования более 100000 мужчин и женщин обнаружено, что ежедневное потребление одной дополнительной порции фруктов или овощей снижает риск сердечных заболеваний на 4%. Люди, которые питаются в основном фруктами и овощами, меньше других подвергнуты сердечным заболеваниям; примерно на 20% меньше!

Люди из группы с наименьшим уровнем риска едят большинство зеленых листовых овощей: шпинат, капусту кале, мангольд, брокколи, зелень горчицы и репы, петрушку. Они также едят больше фруктов и овощей, богатых витамином С: клубнику, болгарский перец, капусту кале, зелень, помидоры, картофель и цитрусовые.

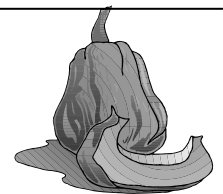
Польза овощей и фруктов для здоровья сердца не удивительна. Фрукты и овощи содержат широкое разнообразие питательных веществ, которые, как полагают, снижают риск сердечных заболеваний.

Несложно добавить в свой рацион дополнительную порцию овощей или фруктов. Одна порция – это 1/2 чашки приготовленных овощей или 1 чашка листовой зелени. Порция фруктов – это 1/2 чашки порезанных фруктов или один фрукт размером с теннисный мяч. Например, початок кукурузы составляет примерно 2 порции овощей, а среднее яблоко – одну порцию фруктов.

*Выдержка из статьи, опубликованной журналом "Здравоохранение":  
Округ Сизтмл и Кинг (Seattle & King County)*

## Кабачки и тыквы:

- 1 фунт кабачков = 2 чашки приготовленного кусочками или 1 чашка пюре
- Кабачок легче резать, если его обработать в микроволновой печи на максимальной мощности в течение 1-2 минут, а затем дать постоять 3 минуты перед разрезанием. **Обязательно проткните кожуру в нескольких местах перед нагреванием.**
- Имбирь отлично сочетается с кабачками и тыквой.
- Для запекания разрежьте кабачок вдоль пополам и удалите семечки. Смажьте разрез растительным или сливочным маслом и положите разрезом вниз на противень или в форму для пирога. Запекайте при температуре 375 градусов в течение часа, или пока кабачок не будет легко протыкаться вилкой.



Программа Basic Food штата Вашингтон помогает семьям с низким доходом покупать питательные продукты, чтобы улучшить питание. Дальнейшую информацию узнайте в местном отделе социального обслуживания офиса DSHS или по телефону 1-800-865-7801.

Этот информационный бюллетень выпущен на средства программы предоставления талонов на продовольствие Министерства сельского хозяйства и фонда урегулирования расчетов с витаминными компаниями ведомства Генерального атторнея штата Вашингтон в сотрудничестве с Центром исследований и повышения квалификации г. Пьюалап Университета штата Вашингтон и Маркетинговой программой питания от ведущих фермеров и рынков. Автор Джоанн Манке (JoAnn Manke), магистр естественных наук, 2004 г. Совместные образовательные программы и занятость в этих программах доступны всем без дискриминации.

## Гратен из моркови и пастернака 4 порции

*Здоровая пища*

### Ингредиенты:

3 пастернака, очищенных от шкурки и порезанных на кусочки размером 1/4 дюйма

3 моркови, очищенных и порезанных на кусочки размером 1/4 дюйма

1 ст. ложка порубленной свежей петрушки или 2 чайные ложка сушеной

1/4 чашки куриного бульона

1/4 чашки воды

2 ст. ложки панировочных сухарей

1 ст. ложка сыра пармезан

### Способ приготовления:

1. Разогрейте духовку до 350 градусов
2. Положите овощи в смазанную маслом посуду для запекания диаметром 8 дюймов и вылейте на овощи бульон и воду.
3. Сверху посыпьте панировочными сухарями и сыром пармезан.
4. Закройте и запекайте в течение 45 минут или до готовности овощей.



*Одна порция содержит: калории 140, общее количество жиров – 1 г, холестерин – 0 мг, натрий – 390 мг, белки – 4 г, углеводы – 32 г, пищевая клетчатка – 6 г.*

□□□□□□□□ □□□□□□□□ □ □□□□□□□□□ – 6 порций

*От северо-западной городской индейской общины*



### Ингредиенты:

1 ст. ложка растительного масла

1 средняя луковица, мелко порежьте

5 чашек нарезанного кабачка, кабачок сначала разрежьте на толстые ломтики, затем разрежьте их на четыре части

2 чашки свежих кукурузных зерен, счищенных с початка

4 длинных калифорнийских зеленых чили (анахайм)\*, зажарьте, снимите шкурку, очистите от семечек и мелко порежьте

1/4 чашки воды

Соль по вкусу

1/2 чашки тертого сыра

### Способ приготовления:

1. В сковороде прогрейте масло, добавьте лук и немного обжарьте, пока лук только начнет становиться мягче.
2. Добавьте кабачок и потушите на небольшом огне 1-2 минуты.
3. Добавьте остальные ингредиенты (кроме сыра) и готовьте на слабом огне в течение 15 минут. При необходимости добавьте немного воды, чтобы блюдо тушилось, а не жарилось.
4. Посыпьте сверху тертым сыром. Плотно закройте, чтобы сыр расплавился. Подавайте горячим.

*Одна порция без добавления соли содержит: калории 140, общее количество жиров – 6 г, холестерин – 10 мг, натрий – 75 мг, белки – 6 г, углеводы – 19 г, пищевая клетчатка – 5 г.*



\* **Перец анахайм** – это крупный дикий перец, используемый в юго-западной кухне. При желании его можно заменить желтым восковым чили или 1 ст. ложкой молотого перца чили на каждую перчину.

**Для жаривания:** Опалите шкурку перцев над газовой или электрической горелкой. Положите в бумажный или пластиковый пакет для охлаждения. Затем снимите шкурку, выньте сердцевину и семечки.