

Последний летний месяц дарит нам самые спелые, яркие, наполненные солнцем фрукты и овощи. Сейчас самое время запастись витаминами по максимуму, чтобы подготовиться к холодам.

Ассортимент велик, как и вероятность купить вкусный и полезный продукт. Специалисты Роспотребнадзора составили список, который поможет сориентироваться.

Из овощей стоит обратить внимание на баклажаны, кабачки, сладкий перец, кукурузу, брокколи, брюкву, горох, дайкон (японскую разновидность редьки), кольраби, редьку, различные виды капусты – белокочанная, краснокочанная, китайская, савойская, цветная, летняя тыква. Продолжают быть актуальными молодая картошка, морковь, свекла, репчатый лук и летний лук-порей, огурцы, редис, сельдерей, стручковая фасоль, фенхель, чеснок. И, конечно, в августе на первый план выходят помидоры – можно сравнительно недорого купить как сладкие черри, так и сливки, и сочные розовые томаты.

Кстати, можно заготовить впрок вяленые помидоры и осенью добавлять их в салаты и пасту. Сделать это очень просто: спелые мясистые помидоры (лучше сорт «сливка») вымыть и обсушить, разрезать на половинки или четвертинки, вырезать плодоножки. Нагреть духовку до 80–100 градусов, противень застелить пергаментной бумагой и разложить помидоры, посолить, поперчить, посыпать специями (можно использовать итальянскую смесь или прованские травы), сбрызнуть оливковым маслом и запекать в течение 4–6 часов. Ближе к концу можно добавить к томатам нарезанный чеснок или же положить его уже в банки. Чтобы помидоры хорошо хранились, их нужно залить маслом.

Ароматные травы тоже радуют разнообразием: базилик, водяной кресс, зеленый и шнитт-лук, салат дуболистный, кинза, мята, кресс-салат, орегано, петрушка, шпинат, розмарин, кочанный и листовой салат, тимьян, укроп, щавель. Все они украсят стол и сделают рацион более полезным

Из фруктов в августе по-прежнему вкусные персики, абрикосы и нектарины, к ним добавляются виноград, сливы, яблоки, груши, дыни и инжир.

Появляется самая большая ягода – арбуз. Как его правильно выбирать – читайте здесь. Также продают вишню, бруснику, голубику, ежевику, малину и крыжовник, к концу месяца появляются «витаминные чемпионы» – облепиха и клюква.

Одним словом, август – месяц изобилия, сейчас самое время внедрить одно из основных правил здорового питания – ежедневно включать в рацион 400 г овощей и фруктов. Сделать это будет легко и приятно!

