

Вот и пришла осень, наступил сентябрь. Для продуктов растительного происхождения наступает бархатный сезон. Прилавки ломятся от спелых овощей, фруктов и ягод, и некоторые из них даже вкуснее, чем летом.

Ассортимент овощей разнообразен. Обратите внимание на кабачки, баклажаны, тыкву, огурцы, помидоры, картофель, морковь, сладкий перец, репу, свеклу, чеснок, кукурузу, пастернак, сельдерей, фенхель. Очень полезны разные виды капусты: краснокочанная, белокочанная, цветная, савойская, брюссельская, брокколи, кейл. Также на прилавках появляется свежий корень хрена – незаменимая приправа для заготовок на зиму. Не забудьте про лук, например, репчатый, лук-порей. И конечно, на вашем столе обязательно должны быть бобовые: фасоль, чечевица, зеленый горошек, нут. Они славятся повышенным содержанием клетчатки и растительного белка, который необходим организму наряду с животным.

При готовке добавляйте свежую зелень. Она не только украсит любое блюдо, придаст ему аромат, но и принесет пользу организму. Ведь это настоящий кладезь витаминов, минералов и антиоксидантов. Благо в начале осени зелени предостаточно: петрушка, укроп, зеленый лук, кресс-салат, шпинат, листовой салат, водяной кресс, портулак.

Выбор фруктов и ягод также велик. В сентябре наступает пик сезона бахчевых: дыни и арбузы уже набрали вкус, и покупать их можно без опаски. Кроме того, в магазинах вы найдете сочные груши, нектарины, яблоки, сливы, инжир. Не обходите стороной и виноград: черный, белый, красный, кишмиш или с косточками. В это время года он особенно сладкий.

Ваш рацион также прекрасно дополнят клюква, брусника, ежевика, облепиха и черника. Из них можно готовить вкусные и полезные напитки, которые обладают разными лечебными свойствами и укрепляют иммунитет: морсы, компоты, кисели, смузи.

Кстати, многие овощи, фрукты и ягоды сохраняют первозданный вкус и 75–80% витаминов, если их заморозить. Потом, когда наступит зима и ассортимент растительных продуктов обеднеет, на вашем столе будут свежие лакомства. Таким способом можно сохранить, например, яблоки, сливы, груши, зеленый горошек, цветную капусту, перец, зелень, большинство ягод. А вот с огурцами ничего не получится,

поэтому их лучше консервировать. Вообще, на зиму можно заготовить много вкусного: соленья, варенья, джемы, компоты, аджику, соусы. Интересные идеи вы найдете на сайте [здоровое-питание.рф](http://здоровое-питание.рф).

Питайтесь правильно, выбирайте продукты по сезону, и хорошее самочувствие вам будет гарантировано.