

В сентябре наступает бархатный сезон для продуктов растительного происхождения.

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. Это настоящий кладезь витаминов, минералов и антиоксидантов. Используйте все: петрушку, укроп, зеленый лук, кресс-салат, шпинат, листовой салат, водяной кресс, портулак.

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.

Рацион прекрасно дополняют 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 первоначальный 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.

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