

## Сезонные продукты августа.



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. Из овощей стоит обратить внимание на баклажаны, кабачки, сладкий перец, кукурузу, брокколи, брюкву, горох, кольраби, редьку, различные виды капусты – белокочанная, краснокочанная, китайская, савойская, цветная, 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.

Кстати, можно заготовить впрок вяленые помидоры и осенью добавлять их в салаты и пасту. Сделать это очень просто: спелые мясистые помидоры 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, 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 сливы, яблоки, груши, дыни. Появляется самая большая ягода – арбуз. Также- вишня, брусника, голубика, ежевика, малина 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!

По вопросам, связанным с обеспечением реализации мероприятий федерального проекта «Укрепление общественного здоровья», по обеспечению качества и безопасности пищевой продукции, требованиям к качеству, по вопросам защиты прав потребителей вы можете обращаться:

**Территориальный отдел управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Кировской области в Советском районе, г.Советск, улица Кирова, д. 1, т.(883375) 2-25-01**

**Филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Кировской области» в Советском районе, г.Советск ул. Кирова д.1, т.(883375) 2-22-02**