СЕЗОННЫЕ ПРОДУКТЫ ИЮЛЯ

Лето у многих ассоциируется не только с солнцем, жарой и буйством природы, а во многом с доступными отечественными овощами, фруктами и ягодами. Настал июль – середина летнего сезона. Самое время насытить свой организм так необходимыми ему нутриентами. Тем более, что они стали более доступны, чем в июне.

Июль – король фруктов и ягод. В начале месяца в Россию начинают завозить абрикосы и черешню из ближнего зарубежья. К середине месяца созревает вишня, а в конце появляются первые ягоды – смородина, черника и малина. Также на смену импортным яблокам приходят летние сорта отечественных фруктов. Все эти сочные и сладкие плоды лучше всего употреблять в свежем виде, но можно начинать делать и заготовки: замораживать, закатывать компоты и варенье. Но важно помнить, что несмотря на то, что сахар является хорошим консервантом, его избыток может навредить здоровью.

При обилии фруктов в июле не нужно забывать и про овощи. Самые популярные овощи июля – это молодой картофель, морковь и капуста. Чуть меньшей любовью пользуется зеленый горошек. Его отставание объясняется тем, что сезон этого овоща длится всего несколько недель, и не все успевают его застать. Также в июле наливаются соком и пользой пасленовые: перцы, баклажаны и помидоры. Они прекрасно укрепляют иммунитет и предотвращают развитие воспалительных процессов.

Зелень июля все также разнообразна, ведь тепло и солнце творят чудеса с растительным миром. Советуем в этот месяц обратить внимание на пряные травы. Их область применения не настолько широка, как у привычных петрушки, укропа и листового салата, но они обязательно придадут пикантность и неповторимые ароматы вашим блюдам. К тому же они содержат много витаминов и эфирных масел, которые благоприятно скажутся на вашем здоровье. Тимьян, чабрец, майоран, базилик разнообразят рацион и принесут пользу.

Главный специалист-эксперт Ефремовского территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Тульской области Горохова Елена Николаевна