Сезонные продукты августа

Последний летний месяц дарит нам самые спелые, яркие, наполненные солнцем фрукты и овощи. Сейчас отличное время запастись витаминами по максимуму, чтобы подготовиться к холодам.
Ассортимент велик, как и вероятность купить вкусный и полезный продукт. Мы 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 сливовидные, 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 сорта сливовидные) 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 салаты, тимьян, укроп, щавель. Все они украсят ваш 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 и самая большая ягода – арбуз. Также продают вишню, бруснику, голубику, ежевику, малину и крыжовник, к концу месяца появляются «витаминные чемпионы» – облепиха и клюква.
Одним словом, август – период 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!

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