

Сезонные продукты сентября Чем богат первый осенний месяц.

Название сентябрь получил от латинского *septem* – «семь». Год у римлян начинался с марта, а сентябрь был как раз седьмым месяцем. Древние славяне называли его «вересень» – в честь цветущего в этот период вереска, «ревун» («руен») из-за рева осенних ветров или «хмурень» – небо хмурится, идут дожди. Сентябрь в этом году не отличить от августа в плане погоды, а прилавки все еще ломятся от спелых овощей, фруктов и ягод – причем 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 клад витаминов, минералов и антиоксидантов. Благо – в начале осени зелени предостаточно: петрушка, укроп, зеленый лук, кресс-салат, шпинат, листовый 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 и на рынках 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. Не зря в некоторых славянских диалектах сохранилось старое народное название сентября – «гроздобер» – время сбора гроздьев винограда.

Ваш рацион также 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 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 в нашем разделе «Книга рецептов – готовим вместе».

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

Нурлатский ТО