Ежеквартальный бюллетень Washington State Department of Agriculture Food Assistance (Программы продовольственной помощи Департамента сельского хозяйства штата Вашингтон)

БЮЛЛЕТЕНЬ ПО ВОПРОСАМ ПИТАНИЯ ЛИЦ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА

Диетологическая информация, рецепты и ресурсы для лиц старшего возраста

Washington State Department of Agriculture

ВЕСНА 2020 ГОДА
ТОМ 1, ВЫПУСК 3

Весна на подходе!

А вместе с весной на наших фермах в штате Вашингтон прибавляется солнца, тепла и изобилия.

Любимые весенние фрукты и овощи

Весна - это начало вегетационного сезона в штате Вашингтон. Обычно в этом сезоне местные фермеры предлагают следующие продукты:

АПРЕЛЬ

- **Спаржа** - один из первых весенних овощей. Спаржу можно есть сырой, приготовленной на пару, варёной, запечённой, жареной, в запеканке или салате.
- **Китайская капуста Pac Choi/Bok Choy** имеет мягкий вкус и хороша в тушёном виде или как добавка к стир-фрай и супам.
- **Зелёный лук** относится к семейству луковых, но имеет более сладкий и мягкий вкус. Зелёным луком можно заменять репчатый лук в любом рецепте.
- **Сморчок съедобный** похож на медовые соты. Он очень вкусен в сушёном или пассерованном виде.
- **Крапиву** иногда считают сорняком, однако она очень богата питательными веществами. Чтобы нейтрализовать жгучесть крапивы, её следует варить или сушить. Крапива очень вкусна в тушёном, пассерованном виде или в форме соуса песто.
- **Папоротник** представляет собой свёрнутые кончики страусника обыкновенного. Этот аппетитный деликатес имеет вкус, напоминающий нечто среднее между спаржей и шпинатом. Попробуйте пассеровать, обжарить или замариновать его.
- **Пастернак** - корнеплод семейства морковных. Он имеет сладкий, пряный вкус. Пастернак хорош в обжаренном, пассерованном или варёном и протёртом виде.

ПРОДОЛЖЕНИЕ НА СТРАНИЦЕ 2

Праздничные дни!

Март

- **1** Национальный день любителей арахисового масла
- **7** Национальный день овсянки
- **24** Национальный день сельского хозяйства
- **26** Национальный день шпината

Апрель

- **7** Всемирный день здоровья
- **19** Национальный день чеснока

Май

- **10** Национальный день штата Вашингтон
- **12** Международный день хумуса
- **13** Национальный день яблочного пирога
- **27** Национальный день здоровья и физической культуры

Публикация этого материала финансируется Supplemental Nutrition Assistance Program—SNAP (Программой дополнительного питания) при USDA (Министерстве сельского хозяйства США). Эта организация является поставщиком, обеспечивающим равные возможности.

Любимые весенние фрукты и овощи, продолжение со страницы 1

МАЙ

- **Руккола** - лиственное зелёное растение, имеющее острый, пряный привкус. Она хороша в очищенном виде или в салатах.
- **Черешки чеснока** - это цветочные почки растения чеснока, которые удаляют, чтобы стимулировать рост луковицы. Черешки имеют вкус чеснока и могут включаться в любой рецепт. После варки они становятся мягче и слаще. Попробуйте пассеровать, обжаривать, мариновать или добавлять их в суп.
- **Капуста кале** имеет зелёные или фиолетовые листья. Кале можно использовать в рецептах вместо салата латук или добавлять её во фруктовые напитки и стир-фрай.
- **Салат латук** имеет сотни разновидностей, а также самые разные формы и текстуру. Чем темнее салат латук, тем больше питательных веществ он содержит. Приготовьте ароматный салат, смешав разные разновидности салата латук.
- **Редис** - это корнеплод, напоминающий свёклу. Редис имеет отчётливый аромат, обычно его едят сырым, однако он хорош и в пассерованном виде.
- **Ревень** - это терпкий многолетний овощ. Обычно его подслащивают сахаром и используют в составе десерта.
- **Стручковый горох** имеет толстый съедобный стручок с крупными сладкими семенами. Они хороши в сыром виде или в составе стир-фрай.
- **Шпинат** представляет собой тёмно-зелёный лиственный овощ, имеющий лёгкую горчинку. Этот овощ богат питательными веществами и может добавляться практически в любое блюдо.
- **Земляника** - один из первых фруктов, созревающих в этом сезоне. Её сладкие ягоды имеют отличный вкус как сами по себе, так и в составе салата или десерта.
- **Листовая свёкла** относится к семейству свёклы, черешки её листьев имеют белый, жёлтый или красный цвет. Молодые

Новые пункты в вашей корзине пожилого человека (CSFP)[1]

Если вы участвуете в Commodity Supplemental Food Program (Программе выдачи дополнительных продуктов питания, CSFP) и получаете продуктовую корзину пожилого человека, то вы можете заметить некоторые изменения. В число этих изменений входят следующие:

Фрукты и овощи:

✔ Объём овощей - в два раза больше

✔ НОВИНКА! Овощной суп с низким содержание соли

✔ НОВИНКА! Изюм

Вот примеры пользы от потребления фруктов и овощей:

- *Хороший источник витамина С, витамина А и клетчатки.*
- *Низкое содержание калорий, жиров и натрия, отсутствует холестерин.*
- *Может снижаться риск сердечных заболеваний.*
- *Хороший источник калия, может способствовать понижению кровяного давления.*

Белок:

✔ Увеличение объёма мясных консервов, птицы и рыбы

✔ НОВИНКА! Консервированные бобы и сушёная чечевица

✔ Уменьшенный объём сухих бобов и арахисового масла

Вот примеры пользы от потребления белков:

- *Помогает поддерживать состояние мышц, хрящей и костей.*
- *Содержит витамины В: ниацин, тиамин, рибофлавин и В6.*
- *Хороший источник железа и цинка.*
- *Бобовые являются очень хорошим источником белков, клетчатки, железа, цинка и калия.*
- *В растительном белке содержится меньше насыщенного жира*

Зерновые:

✔ НОВИНКА! Коричневый рис

✔ НОВИНКА! Крупы

✔ Уменьшенный объём овсянки и риса

Вот примеры пользы от потребления цельнозерновых продуктов:

- *Имеют высокое содержание клетчатки, в результате которого может снижаться риск сердечных заболеваний.*
- *Содержат фолиевую кислоту, железо, магний и селен*

[1] «Commodity Supplemental Food Program» (Программа дополнительных продуктов питания, CSFP) - Специальное издание: Обновлённый продовольственный пакет». 23 мая 2019 года, 28 июня 2019 года, 23 июля 2019 года, 23 августа 2019 года

В апреле будет проводиться опрос клиентов Программы выдачи дополнительных продуктов питания (Commodity Supplemental Food Program, CSFP)

Мы хотим, чтобы этот бюллетень был вам полезен. В апреле ваше управление CSFP попросит вас пройти краткий опрос. Этот опрос - ваш шанс поделиться своим мнением об услугах, предоставляемых программой, включая настоящий информационный бюллетень. *Понравился ли вам этот информационный бюллетень? Хотите ли вы находить в нём что-нибудь ещё? Есть ли у вас предложения о том, как можно улучить вашу корзину пожилого человека?* Дайте нам знать! Ваши ответы анонимны и будут сохраняться в тайне.

Результаты опроса 2019 года

Появились результаты прошлогоднего опроса CSFP! Результаты проведённого в прошлом году опроса CSFP показали следующее:

Информация по вопросам питания, предоставляемая агентством CSFP по распределению продуктов, полезна.

Информацию по вопросам питания, предоставляемую агентством CSFP по распределению продуктов, легко читать и понимать.

Я использую большинство продуктов, включаемых в мою корзину CSFP.

Агентство CSFP по распределению продуктов предоставляет информацию о других программах в области питания, медицинского обслуживания или помощи, действующих в моём районе.

Я пробую рецепты, прилагаемые к корзине CSFP.

Рецепты, предлагаемые агентством CSFP по распределению продуктов, соответствуют моему бюджету.

Опрос клиентов CSFP был проведён до того, как WSDA (Департамент сельского хозяйства штата Вашингтон) начал публиковать эти бюллетени. WSDA надеется, что в результате добавления в бюллетень сведений о питательной ценности продуктов и имеющихся в штате ресурсах, а также рецепта сезона повысится удовлетворённость участников программы CSFP.

Предстоит перепись населения 2020 года!

Раз в десять лет U.S. Census Bureau (Бюро переписи населения США) проводит анализ всего населения США. Закон требует, чтобы вы приняли в нём участие. В каждый дом в США будет отправлено предложение до 1 апреля пройти краткий опрос в рамках переписи. Опрос можно пройти по Интернету, телефону или почте. Если Бюро переписи населения не получит ваших ответов до мая 2020 года, его представители придут к вам домой.

Почему собираемая информация имеет такое значение?

Перепись населения - это не только подсчёт его численности. Данные переписи являются важным средством, позволяющим понять потребности вашего сообщества. Результаты переписи населения 2020 года не только дадут общую картину нашей страны, но и помогут определить, какой объём федерального финансирования выделяется вашему местному сообществу.[2]

Для организаций, ставящих целью устранение голода, данные переписи населения служат самым полным источником информации об уровнях бедности, доходах семей, стоимости жизни, участии в программах дополнительной продовольственной помощи и т.д. WSDA пользуется этими данными для того, чтобы определить, какие уровни финансирования должен выделять округ вашей местной организации, оказывающей помощь голодающим.

Защита вашей информации

К сожалению, некоторые люди используют перепись населения как возможность обманным путём выманить у людей деньги и личные данные. Закон требует от Бюро переписи населения защищать вашу информацию. Сотрудники Бюро переписи населения НИКОГДА:

- Не просят о визите в ваш дом.
- Не спрашивают у вас номера банковских счетов или кредитных карт.
- Не спрашивают у вас номер вашего социального обеспечения.
- Не просят у вас денег или пожертвований.
- Не спрашивают у вас девичью фамилию вашей матери.
- Не угрожают вам арестом, если вы не ответите на их вопросы.

Как определить мошенничество при проведении переписи

По Интернету:

- Сотрудники Бюро переписи НИКОГДА не начинают контакт с помощью электронной почты.
- Адрес всех последующих электронных писем ВСЕГДА имеет окончание «census.gov» и НИКОГДА - «.com».
- ВСЕГДА следите за тем, чтобы в интернет-адресе имелись буквы «https://» или символ 🔒 .

При личном общении:

- Попросите лицо, проводящее перепись, предъявить его нагрудный знак. На знаке должна иметься его фотография, водяные знаки Министерства торговли США, а также дата истечения срока действия.

По обычной почте:

- Бюро переписи населения ВСЕГДА указывает в качестве обратного адреса Джефферсонвиль, штат Индиана.

Если у вас имеются сомнения по поводу сотрудника Бюро переписи населения или правомочности электронного сообщения или почтового отправления, обратитесь за подтверждением в офис Бюро переписи населения по телефону 1-800-923-8282.[3]

Рецепт сезона

Пастушья запеканка

Число порций: 8

Ингредиенты:

1 банка (24 унции) говядины с натуральными соками *
2 ст. л. муки
1 чашка консервированной кукурузы, без добавления соли*
1 чашка консервированной зелёной фасоли, с низким содержанием соли*
1 чашка консервированной моркови, с низким содержанием соли*
1 чашка говяжьего или куриного бульона с низким содержанием соли
2 чашки воды
½ чашки 1%-ного маложирного UHT (ультрапастеризованного) молока*
2 ¼ чашки картофельного пюре быстрого приготовления*
3 ст. л. масла или маргарина
½ ч. л. соли
По выбору - ½ чашки измельченного сыра*

Питательная ценность

Порций на рецепт: 8 Объём порции Калорий: 331,8
Всего жиров: 16,7 г
Холестерин: 77,3 мг
Натрий: 581,2 мг
Всего углеводов: 23,2 г
Пищевое волокно: 2,8 г
Белок: 20,4 г

Инструкции:

Заранее разогреть печь до 375°F.

1. Слить жидкость из говяжьих консервов и поджарить на сковороде на среднем огне.
2. Обвалять в муке и готовить в течение 1 минуты, постоянно помешивая.
3. Добавить консервированные овощи со слитой жидкостью и бульон, довести до медленного кипения.
4. Приготовить картофельное пюре, разогрев до кипения масло (или маргарин), воду и соль в средней кастрюле. Снять с огня и добавить молока. Помешивать вилкой комки картофеля, пока они не станут мягкими и влажными.
5. Переложить ложкой мясо-овощную смесь в 8-дюймовое квадратное блюдо для выпекания.
6. Разложить картофель поверх смеси. Выпекать в течение 25 минут.
7. По выбору: посыпать верхнюю часть запеканки сыром.

Источник: По материалам MyPlate Kitchen, USDA.

*Товары обычно включаются в корзину CSFP.

[2] What Is the 2020 Census? (Что такое перепись населения 2020 года?), 2020census.gov/en/what-is-2020-census.html;

[3] Avoiding Fraud and Scams (Как избегать мошенников и аферистов), 2020, 2020census.gov/en/avoiding-fraud.html

Washington State Department of Agriculture

Food Assistance (Продовольственная помощь)
Телефон: (360) 725-5640
Электронная почта: foodassistance@agr.wa.gov

В Интернете по адресу:
agr.wa.gov/services/food-access

AGR PUB 609-770 (R/3/20) Вам нужна эта публикация в альтернативном формате? Позвоните в WSDA по телефону (360) 902-1976 или TTY Relay (800) 833-6388.