



РУКОВОДСТВО ПО СЕЗОННОЙ ПРОДУКЦИИ СРЕДНЕГО ЗАПАДА

Преимущества покупок сезонных продуктов:

- **Лучший вкус** - свежие продукты в сезон достигают пика своего вкуса. Несезонная продукция хранится дольше, что продлевает срок годности, но не всегда улучшает вкус.
- **Более низкая стоимость** - часто дешевле из-за большого предложения. Несезонная продукция не так легко доступна, особенно на местном рынке. Импорт увеличивает цены из-за расходов на транспортировку и хранение продукции, произведенной вне сезона.
- **Более высокая питательность** - в свежих продуктах больше питательных веществ, чем в несезонных. Консервирование продуктов для продления срока хранения не всегда означает сохранение питательных веществ.

ПИК СЕЗОНА = ПИК ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ = ПИК ВКУСА

	ПРОДУКТЫ ПО СЕЗОНУ
ВЕСНА	<p>Фрукты: Перец</p> <p>Овощи: Спаржа, свекла, морковь, листовая зелень (руккола, салат, салатная зелень, шпинат), грибы, пастернак, редис, ревень</p>
ЛЕТО	<p>Фрукты: Яблоки, ягоды (голубика, малина, клубника), виноград, дыни (дыня, арбуз), груши, перец, косточковые фрукты (вишня, персики, сливы), помидоры</p> <p>Овощи: Спаржа, свекла, брокколи, брюссельская капуста, капуста, морковь, цветная капуста, сельдерей, кукуруза, огурцы, баклажаны, чеснок, листовая зелень (руккола, мангольд, огородная капуста, салат, салатная зелень, шпинат), лук-порей, грибы, лук, горох, картофель, тыква, редис, ревень, репа, кабачки цуккини</p>
ОСЕНЬ	<p>Фрукты: Яблоки, груши, помидоры</p> <p>Овощи: Свекла, брокколи, брюссельская капуста, капуста, морковь, цветная капуста, сельдерей, огурцы, баклажаны, чеснок, листовая зелень (мангольд, капуста, салат, салатная зелень, шпинат), лук-порей, грибы, лук, пастернак, редис, разные сорта тыкв («Акорн», «Баттернат», «Деликата», «Спагетти»), репа, кабачки, *** сладкий картофель</p>
ЗИМА	<p>Фрукты: Цитрусовые (кlementины, грейпфруты, лимоны, лаймы, апельсины, мандарины), киви, груша, ананас</p> <p>Овощи: Свекла, бок-чой, брокколи, брюссельская капуста, цветная капуста, сельдерей, листовая зелень (лиственная капуста, огородная капуста, салат, зелень горчицы, шпинат), репа, зимние сорта тыквы («Акорн», «Баттернат», «Деликата», «Спагетти»)</p> <p><i>*Помимо грибов, большинство свежих продуктов в холодные зимние месяцы в регион Среднего Запада необходимо импортировать. Перечисленные продукты в сезон можно найти повсюду и они легко доступны.</i></p>
КРУГЛОГОДИЧНО ДОСТУПНАЯ ПРОДУКЦИЯ	Яблоки, авокадо, бананы, морковь, сельдерей, виноград, дыни, апельсины, перец (сладкий и острый), картофель, лимоны, лаймы, горох, лук

А вы знали?

Программа Market Bucks предоставляет эквивалентное потраченному по программе SNAP-EBT количество денег, доллар к доллару (до 10 долларов), которые можно потратить на участвующих фермерских рынках по всей Миннесоте! Для получения дополнительной информации о программе Market Bucks посетите страницу программы на сайте HungerSolutions.org.