









Easy Ways to ... Eat the Whole Plant

Reduce waste! Cook with all parts of fruits and vegetables.

Part of Plant	Fruit or Vegetable	Ways to Cook
Roots 	Celery root	Roast, mash or stew
Stems 	Asparagus, beets, broccoli, cauliflower, chard, collards, fennel, kale	Braise or sauté; use woody part of asparagus in soup stocks; use peeled broccoli and cauliflower stems in soups or stir-fries
Greens or Tops 	Beets, carrots, cauliflower, celery, fennel, kohlrabi, leeks, onions, radishes, turnips	Sauté, blend in green smoothies, flavor and garnish salads and soups
Flowers 	Arugula, chives, cilantro/coriander, dill, fennel, garlic scapes, lavender, mustard, zucchini	Sauté or add to a salad, use garlic scapes to make pesto
Seeds 	Pumpkin and other winter squashes	Roast and add spices and herbs for flavor
Peels 	Citrus (lime, lemon, orange), potato	Bake potato peels for snacks; use citrus for zest
Rinds 	Watermelon and other melons (cantaloupe, casaba, honeydew)	Shave outer peel and use in place of cucumber in salads
Cobs 	Corn	Simmer to make a stock

For healthy eating tips, like Eat Healthy, Be Active NYC on Facebook at [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)

For more information about Stellar Farmers Markets, visit [nyc.gov](https://www.nyc.gov) and search for “farmers markets.”

For healthy recipes, visit [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org).



Just Say Yes to Fruits and Vegetables

Простые способы употреблять овощи и фрукты целиком

Сократите отходы! Готовьте все части фруктов и овощей.

Часть растения	Фрукт или овощ	Способ приготовления
Корни 	Корень сельдерея	Поджарьте, протушите или сварите пюре
Стебли 	Спаржа, свекла, брокколи, цветная капуста, мангольд, листовая капуста, фенхель, кудрявая капуста	Пассеруйте или тушите. Используйте стебельную часть спаржи в бульонах, а очищенные стебли брокколи и цветной капусты – в супах или для жарки.
Зелень или ботва 	Свекла, морковь, цветная капуста, сельдерей, фенхель, кольраби, лук-порей, репчатый лук, редис, репа	Пассеруйте, добавляйте в зеленые смузи, заправляйте салаты и супы, подавайте как гарнир.
Цветы 	Руккола, шнитт-лук, кинза (кориандр), укроп, фенхель, стрелки чеснока, лаванда, горчица, цукини	Пассеруйте или добавляйте в салаты. Стрелки чеснока можно использовать для приготовления соуса песто.
Семена 	Тыква обыкновенная и другие зимние сорта тыквы	Поджарьте и приправьте специями и пряными травами.
Кожура 	Цитрусовые (лайм, лимон, апельсин), картофель	Запеките картофельную кожуру для перекуса. Используйте цедру цитрусовых, чтобы придать пикантность блюдам.
Корка 	Арбуз и дыня (мускусная, зимняя, медовая)	Обрежьте внешнюю кожуру и используйте вместо огурца в салатах.
Початки 	Кукуруза	Отварите, не доводя до кипения, чтобы приготовить бульон.

Чтобы получать советы по здоровому питанию, подпишитесь на страницу «Eat Healthy, Be Active NYC» (Здоровое питание и активный образ жизни в Нью-Йорке) на Facebook:

facebook.com/eatinghealthynyc

Для получения более подробной информации о демонстрационно-просветительской программе Stellar Farmers' Markets посетите сайт nyc.gov и выполните поиск по словам «farmers markets» (сельскохозяйственные рынки).

Полезные для здоровья рецепты можно найти на сайте jsyfruitveggies.org.



Just Say Yes to Fruits and Vegetables

Данные материалы финансируются Министерством сельского хозяйства США (United States Department of Agriculture, USDA) в рамках программы дополнительной продовольственной поддержки (Supplemental Assistance Program, SNAP). Программа SNAP, ранее известная как Программа предоставления продовольственных талонов (фудстемпов) (Food Stamp Program, FSP) в Нью-Йорке, оказывает помощь в предоставлении продуктов питания малоимущим. Она может помочь вам покупать питательные продукты для улучшения питания. Для получения дополнительной информации звоните по номеру 800-342-3009 или посетите сайт myBenefits.ny.gov. USDA – поставщик и работодатель, предоставляющий равные возможности. В соответствии с федеральным законодательством и политикой USDA в данном учреждении запрещена дискриминация по признаку расы, цвета кожи, национальности, пола, возраста, вероисповедания, политических убеждений, ограниченных физических или умственных возможностей. Чтобы подать жалобу о дискриминации, напишите письмо в USDA директору Отдела по защите гражданских прав по адресу: USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250; или позвоните по номеру 202-720-5964 (голосовая линия и телетайп).