

# Рецепты сельскохозяйственного рынка

Выберите названия фруктов и овощей ниже, чтобы узнать рецепты простых и вкусных блюд из них

- Яблоки
- Свекла
- Черная фасоль
- Черника
- Зелень для тушения
- Брокколи
- Брюссельская капуста
- Мускатная тыква
- Кочанная капуста
- Морковь
- Нут
- Кукуруза
- Огурцы
- Баклажаны
- Фруктовая вода
- Стручковая фасоль
- Салат-латук
- Дыни
- Персики
- Груши
- Сладкий перец
- Сливы
- Картофель
- Тыква
- Редис
- Шпинат
- Клубника
- Кабачки
- Батат
- Помидоры
- Арбуз
- Зимняя зелень



Чтобы получать больше советов по здоровому питанию, подпишитесь на нас в

Facebook [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)

Для получения более подробной информации о Stellar Farmers' Markets посетите сайт [w nyc.gov](https://www.nyc.gov) и выполните поиск по словам «farmers' markets» (сельскохозяйственные рынки).

Чтобы узнать больше новых рецептов, посетите сайт [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org)

Данные материалы финансируются Министерством сельского хозяйства США (United States Department of Agriculture, USDA) в рамках программы дополнительной продовольственной поддержки (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP). Программа SNAP, ранее известная как Программа предоставления продовольственных талонов (фудстемпов) (FSP) в Нью-Йорке, оказывает помощь в предоставлении продуктов питания малоимущим. Она может помочь вам в приобретении питательных продуктов, которые улучшат ваш рацион питания. Для получения дополнительной информации звоните по номеру 800-342-3009 или посетите сайт [myBenefits.ny.gov](https://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 или инвалидности. Чтобы подать жалобу по поводу 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 линия TDD).

**NYC**  
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

# Яблоки

## Важная информация

- При покупке выбирайте твердые яблоки с гладкой яркой кожицей без вмятин.
- Свежие яблоки перед употреблением достаточно просто помыть. Кожицу можно есть.
- Чтобы сохранить свежесть яблок, храните их в невымытом виде в холодильнике в течение трех-четырех недель.
- Яблоки, особенно их кожица, содержат клетчатку, которая нормализует работу желудка.

## Яблочное пюре

### Ингредиенты:

- 6 яблок с вырезанной сердцевинкой, нарезанных кубиками
- 1 чайная ложка корицы (по желанию)

### Способ приготовления:

1. Положите в небольшую кастрюлю яблоки, корицу и добавьте 1 стакан воды.
2. Доведите яблоки до кипения на сильном огне, постоянно помешивая.
3. Уменьшите огонь до среднего и варите яблоки, не доводя до кипения, в течение 30 минут или до тех пор, пока они не станут мягкими, постоянно помешивая.
4. Оставьте кусочками или разомните вилкой до однородной массы.
5. Подавайте в теплом или охлажденном виде.
6. Оставшуюся часть блюда уберите в холодильник.

**Количество порций — 6.**

## Яблочно-грушевый стир-фрай

### Ингредиенты:

- 2 чайные ложки растительного масла
- 2 яблока, нарезанных кусочками
- 1 груша, нарезанная кусочками
- 2 столовые ложки лимонного сока
- 1/2 чайной ложки корицы
- 1/8 чайной ложки молотого мускатного ореха

### Способ приготовления:

1. Разогрейте растительное масло в большой кастрюле на среднем огне.
2. Добавьте яблоки и готовьте в течение 3 минут.
3. Добавьте груши и лимонный сок. Готовьте еще в течение 3 минут.
4. Присыпьте корицей и мускатным орехом. Продолжайте готовить еще в течение 3 минут.
5. Подавайте на стол. Приятного аппетита!
6. Оставшуюся часть блюда уберите в холодильник.

**Количество порций — 6.**

По материалам [www.diabetic-recipes.com](http://www.diabetic-recipes.com)



## Советы

- Выдавите сок лимона на срезы яблок, чтобы они не потемнели.
- Берите с собой яблоко в качестве легкого перекуса.
- Добавьте нарезанные яблоки в овсянку перед приготовлением или в готовую кашу.

## Приготовление пищи — занятие для всей семьи! Дети могут:

- Помыть яблоки.
- Намазать арахисовое масло на дольки яблока.

Чтобы получать больше советов по здоровому питанию, подпишитесь на нас в Facebook:

[facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)

Для получения более подробной информации о Stellar Farmers' Markets посетите сайт [nyc.gov](http://nyc.gov) и выполните поиск по словам «farmers' markets» (сельскохозяйственные рынки).

Чтобы узнать больше новых рецептов, посетите сайт [jsyfruitveggies.org](http://jsyfruitveggies.org).

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) (FSP) в Нью-Йорке, оказывает помощь в предоставлении продуктов питания малоимущим. Она может помочь вам в приобретении питательных продуктов, которые улучшат ваш рацион питания. Для получения дополнительной информации звоните по номеру 800-342-3009 или посетите сайт [myBenefits.ny.gov](http://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 или инвалидности. Чтобы подать жалобу по поводу 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 линия TDD).

Russian

**NYC**  
Health  
Just Say Yes to Fruits and Vegetables

# Свекла

## Важная информация

- При покупке выбирайте твердые гладкие корнеплоды насыщенного темного цвета.
- Подготовка: удалите ботву, оставив 2,5 см зелени. Тщательно очистите от грязи. Свеклу вместе с кожицей можно есть в жареном, вареном или сыром виде.
- Чтобы свекла оставалась свежей, отделите ботву, храните корнеплоды в холодильнике и используйте в течение двух недель.
- Свекла содержит клетчатку, которая нормализует работу желудка.



## Салат из свеклы и моркови с имбирем

### Ингредиенты:

4 стакана тертой свеклы  
4 стакана тертой моркови  
½ стакана лука, мелко нарезанного  
½ стакана перца поблано, мелко нарезанного  
1 столовая ложка мелко рубленого имбиря  
2 столовые ложки сока лайма  
1 столовая ложка растительного масла  
2 чайные ложки горчицы  
¼ стакана нарезанной свежей зелени кориандра  
Соль и перец по вкусу

### Способ приготовления:

1. В большой миске смешайте свеклу, морковь, лук, перец поблано и имбирь.
2. В маленькой миске смешайте сок лайма, масло, горчицу и зелень кориандра. Заправьте этим салат.
3. Посолите и поперчите.
4. Подавайте на стол. Приятного аппетита!
5. Оставшуюся часть блюда уберите в холодильник.

### Количество порций — 6.

По материалам [www.yumtly.com](http://www.yumtly.com)

## Глазированная свекла с ботвой

### Ингредиенты:

1 луковица, нарезанная кружочками  
5 шт. свеклы с ботвой, мелко нарезанной  
3 столовые ложки бальзамического уксуса  
3 столовые ложки растительного масла  
1 стакан воды  
Соль и перец

### Способ приготовления:

1. Добавьте в большую кастрюлю, поставленную на сильный огонь, лук, свеклу, уксус и масло.
2. Налейте в овощи столько воды, чтобы она покрыла овощи, и доведите до кипения.
3. Включите медленный огонь и варите свеклу, не доводя до кипения, 15 минут или до тех пор, пока она не станет мягкой.
4. Добавьте зелень и готовьте еще в течение 5 минут. Посолите и поперчите.
5. Подавайте на стол. Приятного аппетита!
6. Оставшуюся часть блюда уберите в холодильник.

### Количество порций — 4.

По материалам Modern Vegetarian Kitchen, автор Пумер Берли (Peter Berley)

## Советы

- Будьте внимательны в процессе приготовления. Сок свеклы оставляет пятна! Чтобы удалить пятна свекольного сока с рук, можно использовать соль.
- Добавляйте приготовленную нарезанную ломтиками свеклу в салаты.
- Не выбрасывайте свекольную ботву! Помойте ее, нарежьте на кусочки и добавляйте в супы и блюда стир-фрай.

## Приготовление пищи — занятие для всей семьи!

### Дети могут:

- Тщательно очистить свеклу от грязи.
- Помыть и оторвать ботву.

Чтобы получать больше советов по здоровому питанию, подпишитесь на нас в Facebook:

[facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)

Для получения более подробной информации о Stellar Farmers' Markets посетите сайт [nyc.gov](http://nyc.gov) и выполните поиск по словам «farmers' markets» (сельскохозяйственные рынки).

Чтобы узнать больше новых рецептов, посетите сайт [jsvfruitveggies.org](http://jsvfruitveggies.org).

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) (FSP) в Нью-Йорке, оказывает помощь в предоставлении продуктов питания малоимущим. Она может помочь вам в приобретении питательных продуктов, которые улучшат ваш рацион питания. Для получения дополнительной информации звоните по номеру 800-342-3009 или посетите сайт [myBenefits.ny.gov](http://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 или инвалидности. Чтобы подать жалобу по поводу 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 линия TDD).

Russian

**NYC**  
Health  
Just Say Yes to Fruits and Vegetables

# Черная фасоль

## Важная информация

- Перед тем как готовить фасоль, переберите ее и удалите камешки и сморщившиеся фасолины.
- Перед приготовлением замочите фасоль, оставив ее в воде на восемь часов или на ночь.
- Вместо замачивания фасоли на ночь ее можно залить холодной водой и медленно довести до кипения, а затем выключить огонь и оставить фасоль в воде на один-два часа. Не добавляйте соль в воду, в которой замочена фасоль. Слейте воду и промойте свежей водой. Для приготовления оставьте фасоль вариться, не доводя до кипения, в течение одного-двух часов.
- Фасоль является недорогим источником белка и клетчатки.



## Рагу из черной фасоли и батата

### Ингредиенты:

- 2 столовые ложки растительного масла
  - 1 луковица, мелко нарезанная
  - 2 мелкорубленных зубчика чеснока
  - 1 зеленый перец, мелко нарезанный
  - 1½ стакана батата, нарезанного кубиками
  - 2 стакана воды
  - 2 помидора, мелко нарезанных
  - 2 стакана приготовленной черной фасоли
  - 2 столовые ложки рубленой свежей зелени петрушки или 2 чайные ложки сухой петрушки (по желанию)
- Соль и перец по вкусу

### Способ приготовления:

1. Разогрейте растительное масло в большой кастрюле на среднем огне. Добавьте лук, чеснок и перец. Готовьте, пока ингредиенты не станут мягкими.
2. Добавьте батат и воду. Готовьте примерно 15 минут, пока батат не станет мягким.
3. Смешайте с помидорами, черной фасолью, петрушкой. Добавьте соль и перец. Готовьте в течение еще 5 минут.
4. Подавайте в горячем виде. Приятного аппетита!
5. Оставшуюся часть блюда уберите в холодильник.

### Количество порций — 6.

По материалам <http://fatfreevegan.com>

## Паштет из черной фасоли

### Ингредиенты:

- 1½ стакана приготовленной или 1 банка (450 г) предварительно промытой консервированной черной фасоли
  - 1 луковица, мелко нарезанная
  - ¾ чайной ложки паприки
  - 1 столовая ложка яблочного уксуса
  - 1 столовая ложка растительного масла
  - 1 мелкорубленный зубчик чеснока
  - 2 столовые ложки рубленого базилика (по желанию)
- Соль и перец по вкусу

### Способ приготовления:

1. Положите все ингредиенты в большую миску. Разомните и хорошо перемешайте.
2. Подавайте на стол. Приятного аппетита!
3. Оставшуюся часть блюда уберите в холодильник.

### Количество порций — 10.

По материалам [www.vegweb.com](http://www.vegweb.com)

## Советы

- Из 450 г сухой фасоли (два стакана) получается пять-шесть стаканов приготовленной фасоли.
- В любом рецепте приготовленную фасоль можно заменить консервированной фасолью.
- Сухую фасоль можно хранить в герметичном контейнере в течение года.

## Приготовление пиццы — занятие для всей семьи! Дети могут:

- Помочь перебрать фасоль перед замачиванием.
- Помочь размять фасоль вилкой.

Чтобы получать больше советов по здоровому питанию, подпишитесь на нас в Facebook: [facebook.com/eatinghealthynyc](https://facebook.com/eatinghealthynyc)

Для получения более подробной информации о Stellar Farmers' Markets посетите сайт [nyc.gov](http://nyc.gov) и выполните поиск по словам «farmers' markets» (сельскохозяйственные рынки).

Чтобы узнать больше новых рецептов, посетите сайт [jsyfruitveggies.org](http://jsyfruitveggies.org).

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) (FSP) в Нью-Йорке, оказывает помощь в предоставлении продуктов питания малоимущим. Она может помочь вам в приобретении питательных продуктов, которые улучшат ваш рацион питания. Для получения дополнительной информации звоните по номеру 800-342-3009 или посетите сайт [myBenefits.ny.gov](http://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 или инвалидности. Чтобы подать жалобу по поводу 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 линия TDD).

Russian

**NYC**  
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

# Черника

## Важная информация

- При покупке выбирайте свежую, не мятую чернику. Не берите вялые ягоды.
- Подготовка: помойте свежую чернику и удалите хвостики.
- Чтобы сохранить свежесть черники, храните ее в холодильнике не более трех дней или поместите в полиэтиленовый пакет, заморозьте и храните три – шесть месяцев.
- Черника содержит витамин А, который полезен для глаз и кожи.

## Фруктовый салат из Чернично-виноградный соус

### Ингредиенты:

- 1 стакан черники
- 4 персика или нектарина, мелко нарезанных
- 1 столовая ложка рубленой свежей зелени тимьяна
- 2 чайные ложки очищенного и тертого имбиря
- 2 столовые ложки лимонного сока (или больше — по вашему вкусу)
- 2 столовые ложки воды
- 1 тертый персик
- 1 чайная ложка тертой цедры лимона

### Способ приготовления:

1. Смешайте все ингредиенты в большой миске и тщательно перемешайте.
2. Оставьте в холодильнике не менее чем на 1 час.
3. Оставшуюся часть блюда уберите в холодильник.

### Количество порций — 5.

По материалам [www.simplyrecipes.com](http://www.simplyrecipes.com)

### Ингредиенты:

- 2 стакана черники
- 2 стакана красного винограда без косточек
- 1 столовая ложка меда
- 1 столовая ложка мелко рубленого свежего имбиря
- 1 чайная ложка рубленой зелени свежего розмарина
- 2 столовые ложки красного винного уксуса
- Соль и перец по вкусу

### Способ приготовления:

1. Поместите чернику, виноград, мед, имбирь, розмарин и уксус на большую сковороду, разогретую на умеренно сильном огне.
2. Доведите до кипения и оставьте томиться на медленном огне в течение 15 минут.
3. Снимите сковороду с огня, добавьте соль и перец.
4. Подавайте на стол. Приятного аппетита!
5. Оставшуюся часть блюда уберите в холодильник.

### Количество порций — 10.

По материалам [www.marthastewart.com](http://www.marthastewart.com)



## Советы

- Добавьте немного ягод в блюдо из хлопьев или маложирный йогурт, которые вы едите на завтрак.
- Чтобы сделать смузи, смешайте в блендере чернику со льдом и своими любимыми свежими или замороженными фруктами.
- Чтобы наслаждаться черникой круглый год, рекомендуем покупать ягоды в сезон созревания и замораживать.

## Приготовление пищи — занятие для всей семьи!

### Дети могут:

- Помыть чернику перед едой.
- Положить чернику в миску или пакет, чтобы можно было быстро перекусить дома или на ходу.

Чтобы получать больше советов по здоровому питанию, подпишитесь на нас в Facebook:

[facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)

Для получения более подробной информации о Stellar Farmers' Markets посетите сайт [nyc.gov](http://nyc.gov) и выполните поиск по словам «farmers' markets» (сельскохозяйственные рынки).

Чтобы узнать больше новых рецептов, посетите сайт [jvfruitveggies.org](http://jvfruitveggies.org).

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) (FSP) в Нью-Йорке, оказывает помощь в предоставлении продуктов питания малоимущим. Она может помочь вам в приобретении питательных продуктов, которые улучшат ваш рацион питания. Для получения дополнительной информации звоните по номеру 800-342-3009 или посетите сайт [myBenefits.ny.gov](http://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 или инвалидности. Чтобы подать жалобу по поводу 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 линия TDD).

Russian

**NYC**  
Health  
Just Say Yes to Fruits and Vegetables

# Зелень для тушения

## Важная информация

- При покупке зелени осмотрите ее. Она должна быть сочной и не вялой, с ярко-зелеными листьями.
- Подготовка: хорошо промойте зелень и отделите листочки от стебля.
- Для хранения заверните немытую зелень во влажное бумажное полотенце, поместите в полиэтиленовый пакет и храните в холодильнике в течение трех – пяти дней.
- Темно-зеленые сорта зелени содержат железо, которое полезно для кровообращения.

## Капуста листовая с пряным арахисовым соусом

### Ингредиенты:

- 1 столовая ложка растительного масла
- 1 стакан лука, мелко нарезанного
- 2 мелко рубленых зубчика чеснока
- ¼ чайной ложки хлопьев красного перца
- 6 стаканов нашинкованной листовой капусты
- ¼ стакана воды
- 1 стакан помидоров, мелко нарезанных
- 2 столовые ложки арахисового масла
- Соль и перец по вкусу

### Способ приготовления:

1. Разогрейте растительное масло в большой кастрюле на среднем огне.
2. Добавьте лук, чеснок и хлопья красного перца. Готовьте примерно 5 минут, пока ингредиенты не станут мягкими, постоянно помешивая.
3. Добавьте зелень и воду. Накройте крышкой и готовьте в течение 15 минут, пока зелень не станет мягкой.
4. Добавьте помидоры и арахисовое масло. Добавьте черный перец по вкусу.
5. Хорошо перемешайте. Подавайте на стол. Приятного аппетита!
6. Оставшуюся часть блюда уберите в холодильник.

### Количество порций — 6.

По материалам The NYC Green Cart Fresh Food Pack

## Зелень и чеснок

### Ингредиенты:

- 8 стаканов рубленой зелени для тушения
- 1 чайная ложка растительного масла
- 2 мелко рубленых зубчика чеснока
- ¼ чайной ложки молотого красного перца (по желанию)
- 1 стакан воды
- Соль и перец по вкусу

### Способ приготовления:

1. В большой кастрюле на среднем огне разогрейте растительное масло.
2. Добавьте в растительное масло чеснок и хлопья красного перца. Готовьте в течение 1 минуты, постоянно помешивая.
3. Добавьте в кастрюлю зелень для тушения. Готовьте в течение 3 минут, постоянно помешивая.
4. Добавьте воду. Накройте крышкой и готовьте в течение 4 минут, пока зелень не станет мягкой.
5. Снимите крышку с кастрюли. Не переставая помешивать, готовьте в течение 5 минут, пока вся вода не испарится.
6. Добавьте соль и перец по вкусу. Приятного аппетита!
7. Оставшуюся часть блюда уберите в холодильник.

### Количество порций — 4.



## Советы

- Зелень для тушения представляет собой смесь зеленых овощей темно-зеленого цвета. Смесь зелени может состоять из листовой капусты, кудрявой капусты кале, листовой свеклы, молодых листьев горчицы, ботвы репы и свекольной ботвы.
- Зелень для тушения можно добавлять в супы за несколько минут до подачи на стол.
- 450 г зелени — это примерно восемь стаканов зелени в нарубленном виде.

## Приготовление пиццы — занятие для всей семьи!

### Дети могут:

- Помыть зелень холодной водой.
- Крупно нарвать зелень для добавления в какое-либо блюдо.

Чтобы получать больше советов по здоровому питанию, подпишитесь на нас в Facebook:

[facebook.com/eatinghealthynyc](https://facebook.com/eatinghealthynyc)

Для получения более подробной информации о Stellar Farmers' Markets посетите сайт [nyc.gov](http://nyc.gov) и выполните поиск по словам «farmers' markets» (сельскохозяйственные рынки).

Чтобы узнать больше новых рецептов, посетите сайт [jsvfruitveggies.org](http://jsvfruitveggies.org).

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) (FSP) в Нью-Йорке, оказывает помощь в предоставлении продуктов питания малоимущим. Она может помочь вам в приобретении питательных продуктов, которые улучшат ваш рацион питания. Для получения дополнительной информации звоните по номеру 800-342-3009 или посетите сайт [myBenefits.ny.gov](http://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 или инвалидности. Чтобы подать жалобу по поводу 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 линия TDD).

Russian



# Брокколи

## Важная информация

- При покупке выбирайте брокколи с темно-зелеными соцветиями и стеблями.
- Подготовка: помойте кочан брокколи и отделите соцветия от стеблей. Соцветия и стебли можно употреблять как в сыром, так и в приготовленном виде.
- Чтобы сохранить свежесть брокколи, храните ее в холодильнике в невымытом виде в полиэтиленовом пакете не дольше одной недели.
- Брокколи содержит витамин С, который полезен в борьбе с простудой и для заживления порезов.



## Стир-фрай из брокколи

### Ингредиенты:

2 чайные ложки растительного масла  
2 мелкорубленных зубчика чеснока  
3 стакана соцветий брокколи  
2 моркови, мелко нарезанные  
1/2 стакана воды  
1 сладкий перец, нарезанный соломкой  
1 луковица, нарезанная кусочками  
2 столовые ложки лимонного сока  
1/2 чайной ложки соли (по желанию)

### Способ приготовления:

1. В большую сковороду налейте растительное масло и положите чеснок. Готовьте на сильном огне в течение 2 минут.
2. Добавьте брокколи, морковь и воду. Готовьте в течение 3 минут, постоянно помешивая.
3. Добавьте перец и лук. Готовьте в течение еще 5 минут, постоянно помешивая.
4. Снимите с огня. Овощи будут хрустящими и приобретут насыщенный цвет.
5. Сбрызните лимонным соком и посолите.
6. Подавайте на стол. Приятного аппетита!
7. Оставшуюся часть блюда уберите в холодильник.

Количество порций — 5.

## Соус из брокколи и нута

### Ингредиенты:

4 стакана брокколи, мелко нарезанной  
2 зубчика чеснока  
2 стакана приготовленного нута  
1 чайная ложка кумина  
2 стакана воды  
1/4 стакана лимонного сока  
2 столовые ложки растительного масла  
Соль и перец по вкусу

### Способ приготовления:

1. Налейте воду в большую кастрюлю и доведите до кипения на сильном огне.
2. Добавьте брокколи и готовьте в течение 5 минут.
3. Промойте брокколи холодной водой, чтобы она остыла.
4. Положите все ингредиенты в блендер и смешайте до состояния пюре.
5. Подавайте в теплом или охлажденном виде. Приятного аппетита!
6. Оставшуюся часть блюда уберите в холодильник.

Количество порций — 8.

По материалам [www.nytimes.com](http://www.nytimes.com)

## Советы

- Попробуйте сырую брокколи с маложирной заправкой для салата — это полезная хрустящая закуска!
- Не выбрасывайте стебли брокколи! Их можно нарезать дольками и есть, обмакивая в любимый соус.
- Приготовьте брокколи с чесноком на пару — это вкусный гарнир.

## Приготовление пищи — занятие для всей семьи!

### Дети могут:

- Помыть кочешки брокколи.
- Отламывать кусочки соцветий от кочешков.

Чтобы получать больше советов по здоровому питанию, подпишитесь на нас в Facebook:

[facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)

Для получения более подробной информации о Stellar Farmers' Markets посетите сайт [nyc.gov](http://nyc.gov) и выполните поиск по словам «farmers' markets» (сельскохозяйственные рынки).

Чтобы узнать больше новых рецептов, посетите сайт [jvfruitveggies.org](http://jvfruitveggies.org).

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) (FSP) в Нью-Йорке, оказывает помощь в предоставлении продуктов питания малоимущим. Она может помочь вам в приобретении питательных продуктов, которые улучшат ваш рацион питания. Для получения дополнительной информации звоните по номеру 800-342-3009 или посетите сайт [myBenefits.ny.gov](http://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 или инвалидности. Чтобы подать жалобу по поводу 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 линия TDD).

Russian

**NYC**  
Health  
Just Say Yes to Fruits and Vegetables

# Брюссельская капуста

## Важная информация

- При покупке выбирайте плотные ярко-зеленые кочанчики брюссельской капусты без желтизны и вялых листьев, не поеденные гусеницей.
- Подготовка: удалите стебель и блеклые листья. Тщательно вымойте.
- Для того чтобы сохранить свежесть брюссельской капусты, храните ее в невытом виде в полиэтиленовом пакете в холодильнике не дольше десяти дней.
- Брюссельская капуста содержит кальций, который способствует укреплению костей.

## Брюссельская капуста с арахисовой заправкой

### Ингредиенты:

5 стаканов брюссельской капусты, нарезанной тонкими ломтиками  
1 столовая ложка арахисового масла  
1 столовая ложка растительного масла  
1 столовая ложка меда  
1 столовая ложка уксуса  
1 столовая ложка соевого соуса с пониженным содержанием соли  
Перец по вкусу

### Способ приготовления:

1. Положите брюссельскую капусту в большую миску.
2. Чтобы приготовить заправку, смешайте в небольшой миске арахисовое масло, растительное масло, мед, уксус и соевый соус.
3. Влейте заправку в брюссельскую капусту.
4. Добавьте черный перец по вкусу.
5. Подавайте на стол. Приятного аппетита!
6. Оставшуюся часть блюда уберите в холодильник.

### Количество порций — 5.

Рецепт предоставила Бет Бейнбридж (Beth Bainbridge), Stellar Farmers' Markets

Чтобы получать больше советов по здоровому питанию, подпишитесь на нас в Facebook:

[facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)

Для получения более подробной информации о Stellar Farmers' Markets посетите сайт [nyc.gov](http://nyc.gov) и выполните поиск по словам «farmers' markets» (сельскохозяйственные рынки).

Чтобы узнать больше новых рецептов, посетите сайт [jsvfruitveggies.org](http://jsvfruitveggies.org).

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) (FSP) в Нью-Йорке, оказывает помощь в предоставлении продуктов питания малоимущим. Она может помочь вам в приобретении питательных продуктов, которые улучшат ваш рацион питания. Для получения дополнительной информации звоните по номеру 800-342-3009 или посетите сайт [myBenefits.ny.gov](http://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 или инвалидности. Чтобы подать жалобу по поводу 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 линия TDD).

Russian



## Советы

- Брюссельскую капусту можно есть в сыром виде: просто нарежьте ее и положите в салат. Она также вкусна в приготовленном на пару, жареном или тушеном виде.
- Чтобы поджарить брюссельскую капусту, добавьте к ней немного растительного масла, соли и перца. Выложите на противень и поставьте на 30–40 минут в духовку, разогретую до 200 °C.
- Разрежьте кочанчики брюссельской капусты на четыре части и добавляйте их в жаркое, рагу и супы.

## Приготовление пищи — занятие для всей семьи!

### Дети могут:

- Удалить верхние листья брюссельской капусты.
- Помочь заправить салат из брюссельской капусты.

**NYC**  
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

# Мускатная тыква

## Важная информация

- При покупке выбирайте мускатную тыкву, тяжелую для своего размера, с жесткой гладкой кожурой.
- Подготовка: вымойте тыкву и удалите семена. Оставьте кожуру и запекайте в течение 30 минут при температуре 175 °C или готовьте на конфорке, пока тыква не станет мягкой.
- Для того чтобы сохранить тыкву свежей, храните ее в сухом прохладном месте не дольше трех месяцев.
- Тыква содержит калий, который полезен для сердца.

## Мускатная тыква и яблочный сидр

### Ингредиенты:

- 1 столовая ложка растительного масла
- 1 стакан лука, мелко нарезанного
- 4 стакана мускатной тыквы, нарезанной кубиками, без семян
- ¾ стакана яблочного сока
- 1 столовая ложка рубленой свежей зелени или 2 чайные ложки сухой зелени (шалфей, розмарин, тимьян)
- Соль и перец по вкусу

### Способ приготовления:

1. Разогрейте растительное масло в большой кастрюле на сильном огне. Помешивая, добавьте лук и готовьте, пока он не станет мягким.
2. Добавьте мускатную тыкву и яблочный сок. Готовьте в течение 15 минут.
3. Добавьте зелень, соль и перец по вкусу. Готовьте в течение 2 минут.
4. Подавайте в горячем виде.
5. Оставшуюся часть блюда уберите в холодильник.

Количество порций — 6.

## Мускатная тыква с листовой капустой

### Ингредиенты:

- 1 столовая ложка растительного масла
- 1 луковица, мелко нарезанная
- 1 красный сладкий перец, мелко нарезанный кусочками
- 3 стакана мускатной тыквы, нарезанной кубиками, без семян
- 3 стакана шинкованной листовой капусты
- ½ стакана воды
- ¼ чайной ложки соли
- Черный перец по вкусу

### Способ приготовления:

1. Разогрейте растительное масло в большой кастрюле на умеренно сильном огне. Помешивая, добавьте лук и сладкий перец и готовьте, пока ингредиенты не станут мягкими.
2. Добавьте тыкву и готовьте в течение 5 минут под крышкой.
3. Добавьте листовую капусту, соль, перец, воду. Чтобы предотвратить прилипание, при необходимости добавьте больше воды. Готовьте в течение 8–10 минут до тех пор, пока овощи не станут мягкими.
4. Подавайте в горячем виде.
5. Оставшуюся часть блюда уберите в холодильник.

Количество порций — 4.



## Советы

- Все зимние сорта тыквы взаимозаменяемы в рецептах. Чтобы попробовать плоды с разным вкусом и плотностью, используйте тыкву акорн, хаббард или кабocha.
- Остатки приготовленной тыквы можно добавить в йогурт или овсянку.
- Можно добавить тыкву в суп или жаркое.

## Приготовление пиццы — занятие для всей семьи!

### Дети могут:

- Удалить из тыквы семена и выбросить их или запечь — получится вкусная закуска!
- Начинить половинки тыквы овощной смесью.

Чтобы получать больше советов по здоровому питанию, подпишитесь на нас в Facebook:

[facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)

Для получения более подробной информации о Stellar Farmers' Markets посетите сайт [nyc.gov](http://nyc.gov) и выполните поиск по словам «farmers' markets» (сельскохозяйственные рынки).

Чтобы узнать больше новых рецептов, посетите сайт [jsvfruitveggies.org](http://jsvfruitveggies.org).

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) (FSP) в Нью-Йорке, оказывает помощь в предоставлении продуктов питания малоимущим. Она может помочь вам в приобретении питательных продуктов, которые улучшат ваш рацион питания. Для получения дополнительной информации звоните по номеру 800-342-3009 или посетите сайт [myBenefits.ny.gov](http://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 или инвалидности. Чтобы подать жалобу по поводу 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 линия TDD).

Russian

**NYC**  
Health  
Just Say Yes to Fruits and Vegetables

# Капуста

## Важная информация

- При покупке выбирайте плотные кочаны капусты без коричневых пятен.
- Подготовка: удалите верхние листья капусты и тщательно вымойте кочан.
- Для того чтобы капуста оставалась свежей, храните ее в невымытом виде в холодильнике не дольше двух недель.
- Капуста содержит витамин С, который полезен в борьбе с простудой и для заживления порезов.



## Салат из капусты с укропом

### Ингредиенты:

- 2 стакана шинкованной капусты
- 1 стакан тертой моркови
- 1 столовая ложка растительного масла
- 2 столовые ложки яблочного уксуса
- 1 столовая ложка мелко рубленого укропа (по желанию)
- Соль и перец по вкусу

### Способ приготовления:

1. Положите в большую миску капусту и морковь. Тщательно перемешайте.
2. Чтобы приготовить заправку, смешайте в небольшой миске растительное масло, уксус, укроп, соль и перец. Тщательно перемешайте.
3. Вылейте заправку из растительного масла и уксуса в капусту, смешанную с морковью, и перемешайте.
4. Подавайте сразу или поставьте в холодильник за 30 минут до подачи на стол.
5. Оставшуюся часть блюда уберите в холодильник.

**Количество порций — 6.**

По материалам

<http://recipes.sparkpeople.com>

## Тушеная капуста

### Ингредиенты:

- 2 чайные ложки растительного масла
- 1 луковица, мелко нарезанная
- 2 мелко рубленых зубчика чеснока
- 2 черешка сельдерея, мелко нарезанного
- 3 стакана шинкованной капусты
- 2 стакана помидоров, мелко нарезанных, или 1 банка (410 г) тушеных помидоров
- Соль и перец по вкусу

### Способ приготовления:

1. Разогрейте растительное масло в большой сковороде на среднем огне.
2. Добавьте лук, чеснок и сельдерей.
3. Готовьте в течение 5 минут или пока ингредиенты не станут мягкими.
4. Добавьте капусту и помидоры. Готовьте, не закрывая крышкой, в течение 3 минут. Затем накройте крышкой и готовьте примерно 20 минут до тех пор, пока капуста не станет мягкой. Постоянно помешивайте.
5. Посолите и поперчите.
6. Подавайте горячим или холодным.
7. Оставшуюся часть блюда уберите в холодильник.

**Количество порций — 4.**

## Советы

- Из свежей капусты можно приготовить вкусный салат. Просто крупно или мелко нарежьте капусту и заправьте своей любимой заправкой.
- Листья капусты можно нафаршировать отварным рисом с фасолью.
- Добавляйте нарезанную капусту в супы, стир-фрай и рагу, чтобы блюдо получилось более сытным, питательным и вкусным.

## Приготовление пиццы — занятие для всей семьи!

### Дети могут:

- Удалить верхние листья с кочанов капусты.
- Нафаршировать листья.

Чтобы получать больше советов по здоровому питанию, подпишитесь на нас в Facebook:

[facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)

Для получения более подробной информации о Stellar Farmers' Markets посетите сайт [nyc.gov](http://nyc.gov) и выполните поиск по словам «farmers' markets» (сельскохозяйственные рынки).

Чтобы узнать больше новых рецептов, посетите сайт [jvfruitveggies.org](http://jvfruitveggies.org).

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) (FSP) в Нью-Йорке, оказывает помощь в предоставлении продуктов питания малоимущим. Она может помочь вам в приобретении питательных продуктов, которые улучшат ваш рацион питания. Для получения дополнительной информации звоните по номеру 800-342-3009 или посетите сайт [myBenefits.ny.gov](http://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 или инвалидности. Чтобы подать жалобу по поводу 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 линия TDD).

Russian

**NYC**  
Health  
Just Say Yes to Fruits and Vegetables

# Морковь

## Важная информация

- При покупке выбирайте твердую морковь с гладкой кожицей без трещин.
- Перед употреблением просто тщательно вымойте водой. Не нужно счищать кожицу — в ней множество питательных веществ.
- Для того чтобы морковь оставалась свежей, храните ее в невымытом виде в холодильнике не дольше двух недель. Приготовленную морковь храните в холодильнике не дольше трех дней.
- Морковь содержит витамин А, который полезен для глаз и кожи.

## Салат из моркови с изюмом

### Ингредиенты:

2 стакана моркови, нарезанной соломкой  
¼ стакана изюма  
1 яблоко, нарезанное кубиками  
1 столовая ложка растительного масла  
2 столовые ложки лимонного сока  
1 мелко рубленый зубчик чеснока  
¼ чайной ложки корицы  
Соль и перец по вкусу

### Способ приготовления:

1. Положите в большую миску морковь, изюм и яблоки.
2. Чтобы приготовить заправку, соедините все остальные ингредиенты в небольшой миске и тщательно перемешайте.
3. Влейте заправку в морковь с изюмом. Хорошо перемешайте.
4. Охладите и подавайте. Приятного аппетита!
5. Оставшуюся часть блюда уберите в холодильник.

Количество порций — 5.

## Тушеная морковь с помидорами

### Ингредиенты:

1 столовая ложка растительного масла  
1 столовая ложка целых семян кориандра или кумина (или 1 чайная ложка молотых семян)  
1 стакан лука, мелко нарезанного  
4 стакана шинкованной моркови  
4 мелко рубленых зубчика чеснока  
1 стакан помидоров, мелко нарезанных кусочками  
½ стакана нарезанной мяты  
Соль и перец по вкусу

### Способ приготовления:

1. Разогрейте растительное масло в большой кастрюле на умеренно сильном огне.
2. Добавьте кориандр или кумин и лук. Готовьте примерно 5 минут, пока ингредиенты не станут мягкими.
3. Добавьте морковь и чеснок и готовьте в течение 3 минут.
4. Добавьте помидоры и половину мяты и готовьте примерно 10 минут, пока морковь не станет мягкой.
5. Выключите огонь. Добавьте перец и остальную мяту.
6. Подавайте на стол. Приятного аппетита!

Количество порций — 4.

По материалам [www.nytimes.com](http://www.nytimes.com)



## Советы

- Морковь можно есть просто так, с маложирной салатной заправкой или соусом.
- Нарезанную соломкой морковь кладут в супы или салаты.
- Морковную ботву в вымытом и приготовленном виде можно употреблять в пищу в качестве зелени.

## Приготовление пищи — занятие для всей семьи!

### Дети могут:

- Удалить ботву.
- Тщательно очистить морковь от грязи.

Чтобы получать больше советов по здоровому питанию, подпишитесь на нас в Facebook:

[facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)

Для получения более подробной информации о Stellar Farmers' Markets посетите сайт [nyc.gov](http://nyc.gov) и выполните поиск по словам «farmers' markets» (сельскохозяйственные рынки).

Чтобы узнать больше новых рецептов, посетите сайт [jsyfruitveggies.org](http://jsyfruitveggies.org).

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) (FSP) в Нью-Йорке, оказывает помощь в предоставлении продуктов питания малоимущим. Она может помочь вам в приобретении питательных продуктов, которые улучшат ваш рацион питания. Для получения дополнительной информации звоните по номеру 800-342-3009 или посетите сайт [myBenefits.ny.gov](http://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 или инвалидности. Чтобы подать жалобу по поводу 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 линия TDD).

Russian

**NYC**  
Health  
Just Say Yes to Fruits and Vegetables

# Нут

## Важная информация

- Перед тем как готовить нут, переберите его и удалите камешки и сморщившиеся бобы.
- Для замачивания залейте бобы холодной водой и медленно доведите до кипения, а затем выключите огонь и дайте настояться в воде один-два часа. *Не добавляйте соль в воду, в которой замочен нут.* Слейте воду и промойте свежей водой.
- Для приготовления залейте свежей водой и оставьте вариться, не доводя до кипения, в течение одного-двух часов. Не дайте бобам подсыхать. Они должны быть всегда покрыты водой.
- Бобы являются недорогим источником клетчатки, белка, железа и витамина В.



## Стир-фрай с нутом

### Ингредиенты:

- 1 столовая ложка растительного масла
- 1 луковица, мелко нарезанная
- 3 мелко рубленых зубчика чеснока
- 2 стакана приготовленного нута
- 4 стакана шинкованных листьев кудрявой капусты
- 1 столовая ложка рубленой свежей зелени орегано или 1 чайная ложка сушеного орегано
- 2 чайные ложки петрушки (по желанию)
- 2 столовые ложки лимонного сока
- Соль и перец по вкусу

### Способ приготовления:

1. В большой сковороде на среднем огне разогрейте растительное масло.
2. Добавьте лук и чеснок и готовьте, пока ингредиенты не станут мягкими.
3. Добавьте нут и готовьте еще в течение 5 минут.
4. Добавьте капусту, орегано и петрушку и готовьте еще 6 минут.
5. Снимите с огня и добавьте лимонный сок. Тщательно перемешайте.
6. Подавайте в горячем виде.
7. Оставшуюся часть блюда уберите в холодильник.

### Количество порций — 4.

По материалам [www.101cookbooks.com](http://www.101cookbooks.com)

## Салат из нута

### Ингредиенты:

- 2 стакана приготовленного нута
- 1/2 стакана красного лука, мелко нарезанного
- 1 огурец, нарезанный кубиками
- 1/3 стакана сладкого перца, мелко нарезанного
- 2 помидора, мелко нарезанных
- 1 столовая ложка растительного масла
- 1/3 стакана уксуса
- 1 столовая ложка рубленой свежей зелени орегано или 1 чайная ложка сушеного орегано (по желанию)
- Соль и перец по вкусу

### Способ приготовления:

1. В большой миске смешайте нут, лук, огурец, болгарский перец и помидоры.
2. Чтобы приготовить заправку, смешайте в небольшой миске растительное масло, уксус, орегано, соль и перец.
3. Залейте заправкой смесь с нутом. Тщательно перемешайте.
4. Подавайте сразу или предварительно охладите.
5. Оставшуюся часть блюда уберите в холодильник.

### Количество порций — 5.

По материалам <http://allrecipes.com>

## Советы

- Нут также называют бараньим горохом.
- 450 граммов сухого нута (2 стакана) соответствуют 5–6 стаканам приготовленного нута.
- Нут можно хранить в герметичном контейнере в течение года.

## Приготовление пищи — занятие для всей семьи!

### Дети могут:

- Перебрать нут и убрать раздробленные кусочки или сморщенные бобы.
- Залить нут холодной водой для замачивания.

Чтобы получать больше советов по здоровому питанию, подпишитесь на нас в Facebook:

[facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)

Для получения более подробной информации о Stellar Farmers' Markets посетите сайт [nyc.gov](http://nyc.gov) и выполните поиск по словам «farmers' markets» (сельскохозяйственные рынки).

Чтобы узнать больше новых рецептов, посетите сайт [jsyfruitveggies.org](http://jsyfruitveggies.org).

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) (FSP) в Нью-Йорке, оказывает помощь в предоставлении продуктов питания малоимущим. Она может помочь вам в приобретении питательных продуктов, которые улучшат ваш рацион питания. Для получения дополнительной информации звоните по номеру 800-342-3009 или посетите сайт [myBenefits.ny.gov](http://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 или инвалидности. Чтобы подать жалобу по поводу 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 линия TDD).

Russian

**NYC**  
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

# Кукуруза

## Важная информация

- При покупке выбирайте свежие, зеленые кукурузные початки без следов гниения.
- Кукурузу можно есть сырой, вареной, жареной на гриле или добавлять ее в супы, рагу или стир-фрай.
- Чтобы сохранить свежесть кукурузы, поместите початок с неснятой листовой оберткой в полиэтиленовый пакет. Храните в холодильнике не дольше семи дней.
- Кукуруза содержит клетчатку, которая нормализует работу желудка.



## Салат из свежей кукурузы

### Ингредиенты:

- 4 початка кукурузы
- 1 красная луковица, мелко нарезанная
- 2 помидора, мелко нарезанных
- 2 моркови, натертых на терке
- 2 столовые ложки растительного масла
- ¼ стакана уксуса
- 1 стакан нарезанной свежей зелени кориандра
- Соль и перец по вкусу

### Способ приготовления:

1. Очистите початок от листьев и срежьте с него зерна.
2. Смешайте зерна кукурузы, лук, помидоры и морковь в большой миске.
3. Чтобы приготовить заправку, смешайте в небольшой миске растительное масло, уксус, кориандр, соль и перец. Тщательно перемешайте.
4. Влейте заправку в салат и перемешайте.
5. Подавайте на стол. Приятного аппетита!
6. Оставшуюся часть блюда уберите в холодильник.

### Количество порций — 6.

По материалам <http://www.greenmarketrecipes.com>

## Полента из свежей кукурузы

### Ингредиенты:

- 4 початка кукурузы
- 1 столовая ложка растительного масла
- ½ стакана лука, мелко нарезанного
- ½ чайной ложки соли
- Соль и перец по вкусу

### Способ приготовления:

1. Натрите зерна кукурузы на терке. Оставьте и твердую, и жидкую часть.
2. Разогрейте растительное масло в большой кастрюле на среднем огне. Добавьте лук и готовьте в течение 5 минут, пока лук не станет мягким.
3. Добавьте кукурузу и готовьте примерно 3 минуты, пока кукуруза не станет мягкой.
4. Снимите с огня. Добавьте соль и черный перец по вкусу.
5. Подавайте на стол. Приятного аппетита!
6. Оставшуюся часть блюда уберите в холодильник.

### Количество порций — 4.

По материалам <http://food52.com>

## Советы

- Кукурузу можно есть в сыром виде. Просто срежьте зерна с початка и добавляйте в салаты.
- Чтобы сварить кукурузу, удалите листья и рыльца. Поместите початки кукурузы в кипящую воду на семь минут.
- Из одного початка кукурузы получается ½ или ¾ стакана зерен.

## Приготовление пиццы — занятие для всей семьи!

### Дети могут:

- Удалить листья и рыльца с кукурузы.
- Перемешать салат.

Чтобы получать больше советов по здоровому питанию, подпишитесь на нас в Facebook: [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)

Для получения более подробной информации о Stellar Farmers' Markets посетите сайт [nyc.gov](http://nyc.gov) и выполните поиск по словам «farmers' markets» (сельскохозяйственные рынки).

Чтобы узнать больше новых рецептов, посетите сайт [jsyfruitveggies.org](http://jsyfruitveggies.org).

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) (FSP) в Нью-Йорке, оказывает помощь в предоставлении продуктов питания малоимущим. Она может помочь вам в приобретении питательных продуктов, которые улучшат ваш рацион питания. Для получения дополнительной информации звоните по номеру 800-342-3009 или посетите сайт [myBenefits.ny.gov](http://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 или инвалидности. Чтобы подать жалобу по поводу 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 линия TDD).

Russian

**NYC**  
Health  
Just Say Yes to Fruits and Vegetables

# Огурцы

## Важная информация

- При покупке выбирайте твердые огурцы без пятен и помятостей.
- Подготовка: вымойте огурцы и срежьте кончики. Кожицу и семена можно есть, в них содержится много клетчатки и питательных веществ.
- Чтобы огурцы оставались свежими, храните их целыми в холодильнике не дольше одной недели.
- Огурцы содержат много воды и позволяют поддерживать водный баланс.

## Пряно-сладкие огурцы

### Ингредиенты:

3 огурца, нарезанных тонкими ломтиками  
1/2 красной луковицы, мелко нарезанной  
1/2 стакана красного винного уксуса  
1/2 стакана воды  
2 столовые ложки сахара  
1/4 чайной ложки соли  
1/4 чайной ложки хлопьев красного перца

### Способ приготовления:

1. В большой миске смешайте огурцы и красный лук.
2. Для приготовления заправки смешайте в небольшой миске воду, уксус, сахар, соль и хлопья красного перца.
3. Полейте огурцы заправкой и осторожно перемешайте.
4. Подавайте в охлажденном виде. Приятного аппетита!
5. Оставшуюся часть блюда уберите в холодильник.

### Количество порций — 6.

По материалам <http://ourbestbites.com>

## Салат из огурцов и помидоров

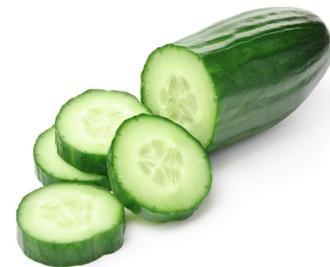
### Ингредиенты:

2 огурца, нарезанных ломтиками  
2 помидора, мелко нарезанных  
1 луковица, нарезанная ломтиками  
1/2 чайной ложки мелко рубленого чеснока  
1/2 чайной ложки сушеного орегано (по желанию)  
1 столовая ложка растительного масла  
3 столовые ложки уксуса  
Соль и перец по вкусу

### Способ приготовления:

1. Смешайте все ингредиенты в миске среднего размера.
2. Поставьте в холодильник на час.
3. Перемешайте и подавайте на стол. Приятного аппетита!
4. Оставшуюся часть блюда уберите в холодильник.

### Количество порций — 6.



## Советы

- Кладите нарезанные огурцы в салаты или на бутерброды, чтобы придать им хрустящий вкус.
- Разрежьте огурец вдоль и выньте семена. Наполните половинки маложирным творогом, тунцом или яичным салатом.
- Сделайте малосольные огурцы. Смешайте уксус и воду в равных частях, добавьте щепотку соли и свои любимые специи. Залейте этим рассолом дольки свежих огурцов и наслаждайтесь ими уже через час.

## Приготовление пиццы — занятие для всей семьи!

### Дети могут:

- Вымыть огурцы перед едой.
- Нарезать огурцы пластмассовым ножом.

Чтобы получать больше советов по здоровому питанию, подпишитесь на нас в Facebook:

[facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)

Для получения более подробной информации о Stellar Farmers' Markets посетите сайт [nyc.gov](http://nyc.gov) и выполните поиск по словам «farmers' markets» (сельскохозяйственные рынки).

Чтобы узнать больше новых рецептов, посетите сайт [jsyfruitveggies.org](http://jsyfruitveggies.org).

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) (FSP) в Нью-Йорке, оказывает помощь в предоставлении продуктов питания малоимущим. Она может помочь вам в приобретении питательных продуктов, которые улучшат ваш рацион питания. Для получения дополнительной информации звоните по номеру 800-342-3009 или посетите сайт [myBenefits.ny.gov](http://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 или инвалидности. Чтобы подать жалобу по поводу 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 линия TDD).

Russian



# Баклажан

## Важная информация

- При покупке выбирайте баклажаны с гладкой кожицей и без мягких пятен.
- Для приготовления вымойте и срежьте кончики. Кожицу и семена можно есть, в них содержится много клетчатки и питательных веществ.
- Чтобы сохранить свежесть баклажанов, храните их в невымытом виде в холодильнике в течение четырех – десяти дней.
- Баклажаны содержат антиоксиданты, которые помогают бороться с заболеваниями.

## Баклажаны с базиликом

### Ингредиенты:

1 столовая ложка растительного масла  
½ перца халапеньо, нарезанного кубиками, без семян  
2 нарезанных кубиками зубчика чеснока  
8 стаканов баклажанов, нарезанных кубиками  
1 стакан воды  
2 столовые ложки соевого соуса с пониженным содержанием соли  
1 чайная ложка меда или сахара  
1 стакан рубленой зелени базилика  
Соль и перец по вкусу

### Способ приготовления:

1. Разогрейте растительное масло на большой сковороде на среднем огне. Добавьте халапеньо и чеснок и готовьте в течение 2 минут, постоянно помешивая.
2. Добавьте баклажаны и перемешайте. Добавьте воды, накройте сковороду крышкой и готовьте примерно 6–7 минут до тех пор, пока баклажаны не станут мягкими. Если необходимо, добавьте еще воды.
3. Добавьте соевый соус и мед и перемешайте. Выключите огонь.
4. Добавьте базилик и перемешайте. Добавьте соль и перец по вкусу.
5. Подавайте в горячем виде. Приятного аппетита!
6. Оставшуюся часть блюда уберите в холодильник.

### Количество порций — 8.

По материалам <http://www.thaitable.com>

## Рагу из помидоров и баклажанов

### Ингредиенты:

1 столовая ложка растительного масла  
1 стакан лука, нарезанного кусочками  
1 стакан сладкого перца, мелко нарезанного  
2 мелко нарезанных зубчика чеснока  
8 стаканов баклажанов, мелко нарезанных  
3 стакана свежих помидоров, мелко нарезанных  
1 столовая ложка свежей или 2 чайные ложки сушеной зелени тимьяна  
Соль и перец по вкусу

### Способ приготовления:

1. Разогрейте растительное масло в большой кастрюле на среднем огне. Добавьте лук и сладкий перец и готовьте, пока ингредиенты не станут мягкими.
2. Добавьте чеснок и готовьте в течение 1 минуты. Добавьте баклажаны и готовьте в течение еще 5 минут.
3. Добавьте помидоры и тимьян, перемешайте и доведите до кипения. Уменьшите огонь и готовьте в течение 15 минут до тех пор, пока соус не загустеет и баклажаны не будут полностью готовы. Добавьте соль и перец по вкусу. Постоянно помешивайте.
4. Подавайте в горячем или теплом виде. Приятного аппетита!
5. Оставшуюся часть блюда уберите в холодильник.

### Количество порций — 8.

По материалам [www.nytimes.com](http://www.nytimes.com)



## Советы

- Используйте мелко нарезанный баклажан в качестве ингредиента для приготовления овощных гарниров или закусок.
- Разные виды баклажанов взаимозаменяемы в рецептах. Пробуйте новые цвета и формы!
- Баклажаны превосходно подходят для гриля! Смажьте баклажаны растительным маслом, посолите, поперчите и положите на раскаленный гриль.

## Приготовление пищи — занятие для всей семьи! Дети могут:

- Вымыть баклажан перед приготовлением.
- Нарезать часть баклажана на маленькие кусочки пластмассовым ножом.

Чтобы получать больше советов по здоровому питанию, подпишитесь на нас в Facebook:

[facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)

Для получения более подробной информации о Stellar Farmers' Markets посетите сайт [nyc.gov](http://nyc.gov) и выполните поиск по словам «farmers' markets» (сельскохозяйственные рынки).

Чтобы узнать больше новых рецептов, посетите сайт [jsvfruitveggies.org](http://jsvfruitveggies.org).

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) (FSP) в Нью-Йорке, оказывает помощь в предоставлении продуктов питания малоимущим. Она может помочь вам в приобретении питательных продуктов, которые улучшат ваш рацион питания. Для получения дополнительной информации звоните по номеру 800-342-3009 или посетите сайт [myBenefits.ny.gov](http://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 или инвалидности. Чтобы подать жалобу по поводу 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 линия TDD).

Russian

**NYC**  
Health  
Just Say Yes to Fruits and Vegetables

# Фруктовая вода

## Советы

- Для поддержания водного баланса организма необходимо ежедневно выпивать большое количество воды. Пейте больше в жаркую погоду и при физической нагрузке.
- Наполните бутылку водой и держите ее при себе в течение всего дня.
- Экспериментируйте! Сделайте воду еще вкуснее, добавив в нее дольку своего любимого фрукта.



<b>Весна: клубника и базилик</b>	<b>Начало лета: ягодная смесь</b>
<p><b>Ингредиенты:</b> 2 стакана клубники, нарезанной ломтиками 1/4 стакана листьев свежей зелени базилика Обычная или газированная вода Лед</p> <p><b>Способ приготовления:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Поместите в кувшин клубнику и базилик.</li><li>2. Слегка подавите смесь ложкой, чтобы выдавить немного сока.</li><li>3. Добавьте в кувшин лед, а затем заполните водой. Перемешайте фрукты.</li><li>4. Подавайте на стол сразу или предварительно охладите накрытый кувшин в холодильнике. Приятного аппетита!</li></ol>	<p><b>Ингредиенты:</b> 2 стакана черники, малины и/или ежевики Обычная или газированная вода Лед</p> <p><b>Способ приготовления:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Положите в кувшин ягоды.</li><li>2. Слегка подавите смесь ложкой, чтобы выдавить немного сока.</li><li>3. Добавьте в кувшин лед, а затем заполните водой. Перемешайте фрукты.</li><li>4. Подавайте на стол сразу или предварительно охладите накрытый кувшин в холодильнике. Приятного аппетита!</li></ol>
<b>Конец лета: арбуз и перец халапеньо</b>	<b>Осень/зима: яблоко, груша и имбирь</b>
<p><b>Ингредиенты:</b> 2 стакана арбуза, нарезанного кусочками 1/2 перца халапеньо, тонко нарезанного, без семян Обычная или газированная вода Лед</p> <p><b>Способ приготовления:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Поместите в большой кувшин кусочки арбуза и перца халапеньо.</li><li>2. Подавите ингредиенты ложкой.</li><li>3. Добавьте в кувшин лед и воду. Перемешайте.</li><li>4. Подавайте на стол сразу или предварительно охладите накрытый кувшин в холодильнике. Приятного аппетита!</li></ol>	<p><b>Ингредиенты:</b> 1 яблоко, нарезанное ломтиками 1 груша, нарезанная ломтиками 2 столовые ложки рубленого имбиря Обычная или газированная вода Лед</p> <p><b>Способ приготовления:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Поместите все ингредиенты в кувшин и слегка подавите, чтобы вышло немного сока.</li><li>2. Добавьте в кувшин лед и воду. Перемешайте и подавайте на стол. Приятного аппетита!</li></ol>

Чтобы получать больше советов по здоровому питанию, подпишитесь на нас в Facebook:

[facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)

Для получения более подробной информации о Stellar Farmers' Markets посетите сайт [nyc.gov](http://nyc.gov) и выполните поиск по словам «farmers' markets» (сельскохозяйственные рынки).

Чтобы узнать больше новых рецептов, посетите сайт [jsvfruitveggies.org](http://jsvfruitveggies.org).

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) (FSP) в Нью-Йорке, оказывает помощь в предоставлении продуктов питания малоимущим. Она может помочь вам в приобретении питательных продуктов, которые улучшат ваш рацион питания. Для получения дополнительной информации звоните по номеру 800-342-3009 или посетите сайт [myBenefits.ny.gov](http://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 или инвалидности. Чтобы подать жалобу по поводу 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 линия TDD).

Russian

**NYC**  
Health  
Just Say Yes to Fruits and Vegetables

# Стручковая фасоль

## Важная информация

- При покупке выбирайте твердые, свежие и хрустящие стручки фасоли.
- Подготовка: вымойте стручковую фасоль и удалите кончики, перед тем как употреблять в пищу.
- Для хранения положите ее в неплотно закрытый полиэтиленовый пакет и храните в холодильнике в течение трех – пяти дней.
- Стручковая фасоль содержит витамин А, который полезен для глаз и кожи.

## Стир-фрай из стручковой фасоли с кукурузой

### Ингредиенты:

- 2 столовые ложки растительного масла
- 2 мелкорубленых зубчика чеснока
- 1 перец халапеньо, рубленый, без семян
- 4 стакана стручковой фасоли, мелко нарезанной
- 1 стакан зерен кукурузы
- 2 столовые ложки лука-шалота, мелко нарезанного
- 1 стакан рубленой зелени кориандра
- 2 столовые ложки соевого соуса с пониженным содержанием соли
- 1 чайная ложка меда

### Способ приготовления:

1. Разогрейте растительное масло в большой сковороде на умеренно сильном огне.
2. Добавьте чеснок и перец халапеньо и готовьте в течение 1 минуты, постоянно помешивая.
3. Добавьте стручковую фасоль, кукурузу и лук-шалот. Тщательно перемешайте.
4. Готовьте примерно 4–5 минут, пока стручковая фасоль не станет мягкой, постоянно помешивая.
5. Уменьшите огонь до среднего. Добавьте зелень кориандра, соевый соус и мед. Тщательно перемешайте и готовьте в течение 1 минуты.
6. Подавайте на стол. Приятного аппетита!

### Количество порций — 6.

По материалам <http://www.bonappetit.com>

Чтобы получать больше советов по здоровому питанию, подпишитесь на нас в Facebook: [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)

Для получения более подробной информации о Stellar Farmers' Markets посетите сайт [nyc.gov](http://nyc.gov) и выполните поиск по словам «farmers' markets» (сельскохозяйственные рынки).

Чтобы узнать больше новых рецептов, посетите сайт [jsyfruitveggies.org](http://jsyfruitveggies.org).

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) (FSP) в Нью-Йорке, оказывает помощь в предоставлении продуктов питания малоимущим. Она может помочь вам в приобретении питательных продуктов, которые улучшат ваш рацион питания. Для получения дополнительной информации звоните по номеру 800-342-3009 или посетите сайт [myBenefits.ny.gov](http://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 или инвалидности. Чтобы подать жалобу по поводу 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 линия TDD).

Russian



## Советы

- Добавляйте стручковую фасоль в супы, рагу или блюда стир-фрай.
- Стручковую фасоль можно есть в сыром виде. Нарежьте кусочками свежую стручковую фасоль и добавляйте ее в овощной салат для хруста.
- Приготовьте ее в сковороде с небольшим количеством чеснока и оливкового масла — получится вкусный гарнир.

## Приготовление пищи — занятие для всей семьи!

### Дети могут:

- Вымыть стручковую фасоль.
- Поломать стручки на кусочки.

**NYC**  
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

# Латук

## Важная информация

- При покупке выбирайте тугой зеленый латук со сладковатым ароматом.
- Подготовка: удалите сердцевину кочана и верхние вялые листья. Тщательно вымойте и высушите чистым полотенцем.
- Для хранения заверните немойтый латук в бумажное полотенце и храните в холодильнике в течение трех – семи дней. Перед употреблением тщательно промойте.
- Латук содержит витамин А, который полезен для глаз и кожи.



## Салат из латука с хлебом

### Ингредиенты:

- 6 стаканов крупно нарезанного латука
- 4 стакана хлеба, нарезанного кубиками или наломанного кусочками
- 1 стакан рубленого сахарного гороха
- 1 стакан редиса, нарезанного кубиками
- 2 столовые ложки рубленых листочков мяты
- 3 столовые ложки горчицы
- 2 столовые ложки растительного масла
- 1 столовая ложка яблочного уксуса
- 1 чайная ложка меда
- Соль и перец по вкусу

### Способ приготовления:

1. В большой миске смешайте латук, хлеб, сахарный горох, редис и мяту.
2. Чтобы приготовить заправку, смешайте в небольшой миске горчицу, растительное масло, уксус и мед.
3. Полейте заправкой салат из латука и перемешайте.
4. Подавайте на стол сразу. Приятного аппетита!
5. Оставшуюся часть блюда уберите в холодильник.

### Количество порций — 4.

По материалам [www.smittenkitchen.com](http://www.smittenkitchen.com)

## Стир-фрай из латука

### Ингредиенты:

- 2 чайные ложки растительного масла
- 4 мелко рубленых зубчика чеснока
- 1 столовая ложка соевого соуса с пониженным содержанием соли
- 1 чайная ложка меда или сахара
- 2 рубленые головки латука
- 1/4 чайной ложки молотого красного перца (по желанию)
- Соль и перец по вкусу

### Способ приготовления:

1. Разогрейте растительное масло в большой кастрюле на среднем огне.
2. Добавьте чеснок и готовьте в течение 2 минут, постоянно помешивая.
3. Добавьте соевый соус и мед и перемешайте.
4. Добавьте латук и готовьте примерно 2–3 минуты до тех пор, пока он не станет мягким.
5. Добавьте хлопья красного перца, а также соль и перец по вкусу.
6. Подавайте в горячем виде. Приятного аппетита!
7. Оставшуюся часть блюда уберите в холодильник.

### Количество порций — 4.

Рецепт предоставила Бет Бейнбридж (Beth Bainbridge), Stellar Farmers' Markets

## Советы

- Латук придает блюдам отличный вкус! Нарезьте листья и добавляйте его в суп или стир-фрай, как и любую другую зелень.
- Сбрызните латук лимонным соком и добавьте немного растительного масла — получится отличный салат на скорую руку!
- Чем темнее латук, тем больше в нем питательных веществ.

## Приготовление пищи — занятие для всей семьи!

### Дети могут:

- Вымыть латук холодной водой.
- Порвать на кусочки листья латука.

Чтобы получать больше советов по здоровому питанию, подпишитесь на нас в Facebook: [facebook.com/eatinghealthynyc](https://facebook.com/eatinghealthynyc)

Для получения более подробной информации о Stellar Farmers' Markets посетите сайт [nyc.gov](http://nyc.gov) и выполните поиск по словам «farmers' markets» (сельскохозяйственные рынки).

Чтобы узнать больше новых рецептов, посетите сайт [jsvfruitveggies.org](http://jsvfruitveggies.org).

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) (FSP) в Нью-Йорке, оказывает помощь в предоставлении продуктов питания малоимущим. Она может помочь вам в приобретении питательных продуктов, которые улучшат ваш рацион питания. Для получения дополнительной информации звоните по номеру 800-342-3009 или посетите сайт [myBenefits.ny.gov](http://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 или инвалидности. Чтобы подать жалобу по поводу дискриминации, напишите письмо во 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 линия TDD).

Russian



# Дыни

## Важная информация

- При покупке выбирайте дыни с приятным запахом, тяжелые для своего размера и без вмятин.
- Подготовка: вымойте кожуру, удалите семена и нарежьте дыню кусочками или ломтиками.
- Храните дыни вдали от прямых солнечных лучей при комнатной температуре до созревания, а после этого — в холодильнике. Дыня спелая, когда она издает сильный аромат. Нарезанную дыню следует хранить в холодильнике.
- Дыни содержат калий, который полезен для сердца.

## Гаспачо из дыни

### Ингредиенты:

- 4 стакана дыни, мелко нарезанной (дыни канталупы и медовой дыни)
- 2 стакана помидоров, мелко нарезанных
- 3 стакана красного и зеленого сладкого перца, мелко нарезанного
- 1/2 стакана лука-шалота, мелко нарезанного
- 1/2 перца халапеньо, мелко нарезанного, без семян
- 3 зубчика чеснока
- 1/4 стакана лимонного сока
- 1 столовая ложка растительного масла
- Соль и перец по вкусу

### Способ приготовления:

1. Смешайте все ингредиенты в блендере или кухонном комбайне до образования пюре.
2. Добавьте перец по вкусу.
3. Подавайте на стол сразу или сначала охладите в холодильнике.
4. Оставшуюся часть блюда уберите в холодильник.

### Количество порций — 7.

По материалам [www.tastingtable.com](http://www.tastingtable.com)

## Салат из дыни со свежими пряными травами

### Ингредиенты:

- 3 стакана дыни канталупы, мелко нарезанной
- 1/2 перца халапеньо, нарезанного кубиками
- 1/4 стакана свежей зелени кориандра
- 1/4 стакана свежей зелени базилика
- 1/4 стакана свежих листочков мяты
- 1/4 стакана свежевыжатого сока лайма
- Соль и перец по вкусу

### Способ приготовления:

1. В большой миске смешайте все ингредиенты и тщательно перемешайте.
2. Добавьте соль и перец по вкусу.
3. Подавайте на стол сразу или сначала охладите в холодильнике.
4. Оставшуюся часть блюда уберите в холодильник.

### Количество порций — 4.

Рецепт предоставила Бет Бейнбридж (Beth Bainbridge), Stellar Farmers' Markets



## Советы

- Приготовьте в блендере пюре из дыни, обезжиренного йогурта и зелени — получится освежающий смузи.
- Добавляйте кубики или шарики дыни во фруктовые салаты.
- Разрезанную пополам дыню можно подавать на стол, наполнив салатом с курицей.

## Приготовление пиццы — занятие для всей семьи!

### Дети могут:

- Очистить дыню от семян.
- Помочь выбрать спелую дыню по запаху при покупке.

Чтобы получать больше советов по здоровому питанию, подпишитесь на нас в Facebook:

[facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)

Для получения более подробной информации о Stellar Farmers' Markets посетите сайт [nyc.gov](http://nyc.gov) и выполните поиск по словам «farmers' markets» (сельскохозяйственные рынки).

Чтобы узнать больше новых рецептов, посетите сайт [jsyfruitveggies.org](http://jsyfruitveggies.org).

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) (FSP) в Нью-Йорке, оказывает помощь в предоставлении продуктов питания малоимущим. Она может помочь вам в приобретении питательных продуктов, которые улучшат ваш рацион питания. Для получения дополнительной информации звоните по номеру 800-342-3009 или посетите сайт [myBenefits.ny.gov](http://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 или инвалидности. Чтобы подать жалобу по поводу 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 линия TDD).

Russian

**NYC**  
Health  
Just Say Yes to Fruits and Vegetables

# Персики

## Важная информация

- При покупке выбирайте персики с красноватой бархатистой кожицей.
- Подготовка: помойте, после чего можете съесть целиком. Осторожно! Внутри косточка!
- Храните персики вдали от прямых солнечных лучей при комнатной температуре до созревания. Храните созревшие персики в холодильнике не дольше пяти дней.
- Персики содержат витамин А, который полезен для глаз и кожи.

## Десерт из персиков

### Ингредиенты:

- 4 стакана персиков, мелко нарезанных
- 2 стакана нектаринов или слив, мелко нарезанных
- 2 столовые ложки меда
- 1 чайная ложка цедры лимона
- 1 палочка корицы или 1 чайная ложка молотой корицы

### Способ приготовления:

1. Добавьте фрукты и мед в кастрюлю, разогревая на среднем огне.
2. Добавьте цедру лимона и корицу. Перемешайте.
3. Готовьте, пока фрукты не станут мягкими, примерно 10–12 минут.
4. Подавайте на стол сразу или сначала поставьте в холодильник.
5. Оставшуюся часть блюда уберите в холодильник.

### Количество порций — 4.

По материалам [www.marthastewart.com](http://www.marthastewart.com)

## Вкусная сальса с персиками

### Ингредиенты:

- 2 стакана персиков, нарезанных кубиками
- 3/4 стакана огурца, нарезанного кубиками
- 1/4 стакана красного лука, нарезанного мелкими кубиками
- 1/4 стакана нарезанной зелени кориандра
- 1 перец халапеньо, нарезанный мелкими кубиками, без семян
- 2 столовые ложки сока лайма
- Соль и перец по вкусу

### Способ приготовления:

1. Соедините все ингредиенты в миске среднего размера и тщательно перемешайте.
2. Подавайте сразу или сначала охладите. Приятного аппетита!
3. Оставшуюся часть блюда уберите в холодильник.

### Количество порций — 8.

По материалам

<http://www.vegetariantimes.com>



## Советы

- Добавляйте дольки персика в горячие или холодные блюда из хлопьев, на вафли или оладьи.
- Добавляйте мелко нарезанные персики в обычный или ванильный йогурт.
- Не выбрасывайте помятые персики. Из слегка поврежденных плодов можно приготовить вкусный соус.

## Приготовление пищи —

## занятие для всей семьи!

### Дети могут:

- Помыть персики.
- Добавить кусочки персика в сальсу.

Чтобы получать больше советов по здоровому питанию, подпишитесь на нас в Facebook:

[facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)

Для получения более подробной информации о Stellar Farmers' Markets посетите сайт [nyc.gov](http://nyc.gov) и выполните поиск по словам «farmers' markets» (сельскохозяйственные рынки).

Чтобы узнать больше новых рецептов, посетите сайт [jsyfruitveggies.org](http://jsyfruitveggies.org).

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) (FSP) в Нью-Йорке, оказывает помощь в предоставлении продуктов питания малоимущим. Она может помочь вам в приобретении питательных продуктов, которые улучшат ваш рацион питания. Для получения дополнительной информации звоните по номеру 800-342-3009 или посетите сайт [myBenefits.ny.gov](http://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 или инвалидности. Чтобы подать жалобу по поводу 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 линия TDD).

Russian

**NYC**  
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

# Груши

## Важная информация

- При покупке выбирайте груши, немного мягкие возле плодоножки и без вмятин.
- Подготовка: перед употреблением в пищу тщательно вымойте груши проточной водой.
- Храните груши в холодильнике не дольше пяти дней.
- Груши содержат клетчатку, которая нормализует работу желудка.



## Припущенные груши с яблочным соусом

### Ингредиенты:

- 3 стакана яблочного сидра (безалкогольного)
- 1 чайная ложка корицы
- 2 тонких кусочка свежего корня имбиря
- 4 груши с удаленной сердцевинкой, мелко нарезанные
- 1 чайная ложка листочков мяты (по желанию)

### Способ приготовления:

1. В большой кастрюле на среднем огне доведите до кипения яблочный сидр, имбирь и корицу.
2. Добавьте груши и готовьте в течение 15 минут. Выньте груши.
3. Увеличьте огонь до сильного и готовьте сироп, пока он не загустеет.
4. Полейте груши сиропом и украсьте листочками мяты.
5. Подавайте на стол. Приятного аппетита!

### Количество порций — 6.

По материалам The Angelica Home Kitchen, автор Лесли Мак-Ичерн (Leslie McEachern)

## Чатни из груш

### Ингредиенты:

- 4 груши с удаленной сердцевинкой, нарезанные дольками
- 1 луковица, мелко нарезанная
- 2 чайные ложки меда
- 1/2 стакана белого винного уксуса
- 1 палочка корицы
- 1 небольшой лавровый лист
- Соль и перец по вкусу

### Способ приготовления:

1. Положите все ингредиенты в большую кастрюлю, поставьте на средний огонь и доведите до кипения.
2. Уменьшите огонь до слабого и продолжайте готовить в течение 10 минут или пока груши не станут мягкими, а блюдо не загустеет.
3. Дайте блюду остыть, после чего подавайте на стол. Приятного аппетита!
4. Оставшуюся часть блюда уберите в холодильник.

### Количество порций — 4.

По материалам [www.foodandwine.com](http://www.foodandwine.com)

## Советы

- Нарезьте груши кусочками и добавьте в овощной салат.
- Тоненькие дольки груш можно класть на сыр и крекеры.
- Попробуйте положить ломтики груш на бутерброд с арахисовым маслом.
- Не забывайте мыть все фрукты и овощи перед употреблением в пищу.

## Приготовление пищи — занятие для всей семьи!

### Дети могут:

- Вымыть груши.
- Нарезать груши пластмассовым ножом.

Чтобы получать больше советов по здоровому питанию, подпишитесь на нас в Facebook:

[facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)

Для получения более подробной информации о Stellar Farmers' Markets посетите сайт [nyc.gov](http://nyc.gov) и выполните поиск по словам «farmers' markets» (сельскохозяйственные рынки).

Чтобы узнать больше новых рецептов, посетите сайт [jsyfruitveggies.org](http://jsyfruitveggies.org).

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) (FSP) в Нью-Йорке, оказывает помощь в предоставлении продуктов питания малоимущим. Она может помочь вам в приобретении питательных продуктов, которые улучшат ваш рацион питания. Для получения дополнительной информации звоните по номеру 800-342-3009 или посетите сайт [myBenefits.ny.gov](http://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 или инвалидности. Чтобы подать жалобу по поводу 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 линия TDD).

Russian



# Сладкий перец

## Важная информация

- При покупке выбирайте твердые перцы без мягких пятен.
- Подготовка: вымойте перец, удалите плодоножку, сердцевину и семена.
- Храните перец в холодильнике в течение семи – десяти дней.
- Перец содержит витамин С, который полезен в борьбе с простудой и для заживления порезов.

## Салат из сладкого перца и белой фасоли

### Ингредиенты:

- 3 стакана рубленой рукколы или листьев шпината
- 1 стакан сладкого перца, мелко нарезанного
- 1/3 стакана нашинкованного красного лука
- 1/2 стакана приготовленной или 1 банка (440 г) консервированной белой фасоли, из которой нужно слить жидкость, а затем промыть
- 1/2 столовые ложки бальзамического или другого укуса
- 1 столовая ложка растительного масла
- 1 мелкорубленный зубчик чеснока
- Соль и перец по вкусу

### Способ приготовления:

1. Смешайте в большой миске рукколу (или шпинат), красный перец, красный лук и белую фасоль.
2. Чтобы приготовить заправку, смешайте в небольшой миске укус, растительное масло, чеснок, соль и перец.
3. Влейте заправку в салат и тщательно перемешайте.
4. Подавайте на стол. Приятного аппетита!
5. Оставшуюся часть блюда уберите в холодильник.

### Количество порций — 6.

По материалам [www.cookinglight.com](http://www.cookinglight.com)

## Рагу из сладкого перца и помидоров

### Ингредиенты:

- 1 столовая ложка растительного масла
- 1 стакан лука, нарезанного кусочками
- 3 тонко нарезанных зубчика чеснока
- 5 стаканов помидоров, мелко нарезанных
- 5 стаканов желтого и красного сладкого перца, мелко нарезанного
- 2 чайные ложки паприки
- 1/4 чайной ложки хлопьев красного перца (по желанию)
- Соль и перец по вкусу

### Способ приготовления:

1. Разогрейте растительное масло в большой кастрюле на среднем огне.
2. Добавьте лук и чеснок и готовьте в течение 5 минут, пока ингредиенты не станут мягкими, постоянно помешивая.
3. Добавьте помидоры, перец, паприку и хлопья красного перца. Перемешайте. Готовьте примерно 20 минут, пока перец не станет мягким.
4. Подавайте в горячем виде. Приятного аппетита!
5. Оставшуюся часть блюда уберите в холодильник.

### Количество порций — 6.

По материалам Vegetarian Cooking for Everyone (Вегетарианская кухня для всех), автор Дебора Мэдисон (Deborah Madison)



## Советы

- Сладкий перец можно есть в сыром виде. Нарезьте перец соломкой и ешьте просто так или с соусом.
- Чтобы обжарить перец, положите его на сухую сковороду и готовьте на умеренно сильном огне, пока кожа не потемнеет. Поместите перец в миску с крышкой на пять минут. Выньте семена и нарежьте кусочками.
- Добавляйте нарезанный перец в соусы к макаронам или рису.

## Приготовление пиццы — занятие для всей семьи!

### Дети могут:

- Вымыть перец перед употреблением.
- Помочь удалить семена перца ложкой.

Чтобы получать больше советов по здоровому питанию, подпишитесь на нас в Facebook:

[facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)

Для получения более подробной информации о Stellar Farmers' Markets посетите сайт [nyc.gov](http://nyc.gov) и выполните поиск по словам «farmers' markets» (сельскохозяйственные рынки).

Чтобы узнать больше новых рецептов, посетите сайт [jsvfruitveggies.org](http://jsvfruitveggies.org).

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) (FSP) в Нью-Йорке, оказывает помощь в предоставлении продуктов питания малоимущим. Она может помочь вам в приобретении питательных продуктов, которые улучшат ваш рацион питания. Для получения дополнительной информации звоните по номеру 800-342-3009 или посетите сайт [myBenefits.ny.gov](http://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 или инвалидности. Чтобы подать жалобу по поводу 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 линия TDD).

Russian

**NYC**  
Health  
Just Say Yes to Fruits and Vegetables

# СЛИВЫ

## Важная информация

- При покупке выбирайте слегка мягкие сливы.
- Сливы будут более сладкими и сочными при комнатной температуре.
- Недозрелые сливы следует хранить на столе при комнатной температуре. Спелые сливы можно хранить в холодильнике в течение нескольких дней.
- Сливы содержат витамин К, который необходим для свертывания крови.



## Сливы с пряностями

### Ингредиенты:

- 6 черных или красных слив, мелко нарезанных
- 1 столовая ложка меда
- ¾ чайной ложки корицы
- ½ чайной ложки душистого перца (по желанию)

### Способ приготовления:

1. В кастрюле среднего размера на сильном огне смешайте сливы, мед, корицу и душистый перец.
2. Доведите до кипения, уменьшите огонь и накройте крышкой. Готовьте в течение 10 минут, постоянно помешивая.
3. Снимите крышку и готовьте в течение еще 5 минут или до загустения.
4. Подавайте на стол. Приятного аппетита!
5. Оставшуюся часть блюда уберите в холодильник.

### Количество порций — 6.

По материалам

<https://theveggieclub.wordpress.com>

## Салат из слив с огурцами

### Ингредиенты:

- 6 черных или красных слив, нарезанных кубиками
- 1½ стакана огурца, нарезанного кубиками
- ½ красной луковицы, нарезанной кубиками
- 1 болгарский перец, нарезанный кубиками
- ¼ стакана рубленой зелени кориандра (по желанию)
- 2 столовые ложки бальзамического или другого уксуса
- 1 столовая ложка растительного масла
- Соль и перец по вкусу

### Способ приготовления:

1. В большой миске смешайте сливы, огурцы, лук, перец и зелень кориандра.
2. Чтобы приготовить заправку, взбейте в небольшой миске уксус, растительное масло, соль и перец.
3. Влейте заправку в большую миску и хорошо перемешайте.
4. Подавайте на стол. Приятного аппетита!
5. Оставшуюся часть блюда уберите в холодильник.

### Количество порций — 6.

По материалам [www.finecooking.com](http://www.finecooking.com)

## Советы

- Вместо одного сорта сливы всегда можно использовать другой.
- Сливы можно замораживать в сыром виде. Перед заморозкой просто вымойте их, высушите и удалите косточку.
- Не дайте примятым сливам пропасть! Смешайте их в блендере с бананом и йогуртом — получится вкусный смузи.

## Приготовление пиццы — занятие для всей семьи!

### Дети могут:

- Вымыть сливы перед приготовлением и употреблением.
- Помочь выбрать разные сорта слив на рынке.

Чтобы получать больше советов по здоровому питанию, подпишитесь на нас в Facebook:

[facebook.com/eatinghealthynyc](https://facebook.com/eatinghealthynyc)

Для получения более подробной информации о Stellar Farmers' Markets посетите сайт [nyc.gov](http://nyc.gov) и выполните поиск по словам «farmers' markets» (сельскохозяйственные рынки).

Чтобы узнать больше новых рецептов, посетите сайт [jsyfruitveggies.org](http://jsyfruitveggies.org).

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) (FSP) в Нью-Йорке, оказывает помощь в предоставлении продуктов питания малоимущим. Она может помочь вам в приобретении питательных продуктов, которые улучшат ваш рацион питания. Для получения дополнительной информации звоните по номеру 800-342-3009 или посетите сайт [myBenefits.ny.gov](http://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 или инвалидности. Чтобы подать жалобу по поводу 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 линия TDD).

Russian

**NYC**  
Health  
Just Say Yes to Fruits and Vegetables

# Картофель

## Важная информация

- При покупке выбирайте твердые картофелины без зеленых пятен.
- У картофеля вкусная и питательная кожура. Просто тщательно очистите ее от грязи перед приготовлением.
- Чтобы сохранить картофель свежим, храните его в сухом прохладном месте вдали от лука не дольше двух недель.
- Картофель содержит калий, который полезен для сердца.



## Советы

- Добавляйте картофель в супы и рагу.
- Выбирайте картофель с гладкой кожурой с минимальным количеством повреждений на кожуре.
- Обязательно ешьте картофель вместе с кожурой, чтобы получить больше клетчатки и калия.

## Картофельное пюре с кудрявой капустой

### Ингредиенты:

- 1 столовая ложка растительного масла
- 6 стаканов картофеля, нарезанного кубиками
- 6 стаканов кудрявой капусты, нарезанной кусочками
- 1 стакан воды
- 3 столовые ложки лука-шалота, нарезанного кусочками
- ¼ чайной ложки хлопьев красного перца
- Соль и перец по вкусу

### Способ приготовления:

1. Разогрейте растительное масло в большой сковороде на среднем огне.
2. Добавьте картофель и готовьте в течение 5 минут.
3. Добавьте капусту и готовьте в течение еще 5 минут.
4. Добавьте воду, накройте крышкой и готовьте в течение еще 5 минут.
5. Разомните картофель и капусту в пюре.
6. Добавьте лук-шалот, хлопья красного перца, соль и перец по вкусу.
7. Подавайте в горячем виде. Приятного аппетита!
8. Оставшуюся часть блюда уберите в холодильник.

### Количество порций — 8.

Рецепт предоставила Бет Бейнбридж (Beth Bainbridge), Stellar Farmers' Markets

## Жареный картофель

### Ингредиенты:

- 2 столовые ложки растительного масла
- ½ чайной ложки соли
- 4–5 картофелин, нарезанных на кусочки одинакового размера

### Способ приготовления:

1. Разогрейте растительное масло с солью в большой сковороде на умеренно сильном огне. Выложите картофель в один слой срезом вниз.
2. Готовьте в течение 10 минут, не накрывая крышкой. Не перемешивайте!
3. Когда картофель станет коричневым, уменьшите огонь до слабого, накройте крышкой и готовьте примерно 15 минут, пока картофель не станет мягким.
4. Подавайте в горячем виде. Приятного аппетита!
5. Оставшуюся часть блюда уберите в холодильник.

### Количество порций — 5.

По материалам <http://food52.com>

## Приготовление пиццы — занятие для всей семьи!

### Дети могут:

- Тщательно очистить кожуру картофеля от грязи.
- Положить сырой нарезанный картофель в миску и залить холодной водой, чтобы вода полностью покрывала картофель. Это нужно, чтобы он не потемнел. Храните в холодильнике и используйте в течение 24 часов.

Чтобы получать больше советов по здоровому питанию, подпишитесь на нас в Facebook:

[facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)

Для получения более подробной информации о Stellar Farmers' Markets посетите сайт [nyc.gov](http://nyc.gov) и выполните поиск по словам «farmers' markets» (сельскохозяйственные рынки).

Чтобы узнать больше новых рецептов, посетите сайт [jsyfruitveggies.org](http://jsyfruitveggies.org).

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) (FSP) в Нью-Йорке, оказывает помощь в предоставлении продуктов питания малоимущим. Она может помочь вам в приобретении питательных продуктов, которые улучшат ваш рацион питания. Для получения дополнительной информации звоните по номеру 800-342-3009 или посетите сайт [myBenefits.ny.gov](http://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 или инвалидности. Чтобы подать жалобу по поводу 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 линия TDD).

Russian

**NYC**  
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

# Тыква

## Важная информация

- При покупке выбирайте тыкву с ярко-оранжевой кожурой без пятен.
- Подготовка: вымойте свежую тыкву, удалите семена и нарежьте на маленькие кусочки. Варите или запекайте кусочки тыквы примерно 10–20 минут, пока они не станут мягкими.
- Чтобы сохранить тыкву свежей, храните ее в сухом прохладном месте не более одного месяца.
- Тыква содержит витамин А, который полезен для глаз и кожи.

## Тыква с карри и картофелем

### Ингредиенты:

- 1 столовая ложка растительного масла
- 1 луковичка, нарезанная кружочками
- 1 рубленый зубчик чеснока
- 2½ чайной ложки порошка карри
- 1 тыква (любой зимний сорт), мелко нарезанная
- 2 картофелины, мелко нарезанные
- 1½ стакана воды
- ¾ стакана изюма
- Соль и перец по вкусу
- Нарезанная свежая зелень кориандра по вкусу (по желанию)

### Способ приготовления:

1. Разогрейте растительное масло в кастрюле среднего размера на среднем огне.
2. Добавьте лук и готовьте в течение 5 минут. Добавьте чеснок и готовьте в течение еще 1 минуты.
3. Добавьте карри, тыкву, картофель, соль и перец. Готовьте в течение 5 минут, постоянно помешивая.
4. Добавьте воду и изюм. Накройте крышкой и готовьте в течение 5–10 минут, пока тыква и картофель не станут мягкими.
5. Добавьте зелень кориандра. Подавайте на стол. Приятного аппетита!

### Количество порций — 6.

По материалам [www.countryliving.com](http://www.countryliving.com)

Чтобы получать больше советов по здоровому питанию, подпишитесь на нас в Facebook: [facebook.com/eatinghealthynyc](https://facebook.com/eatinghealthynyc)

Для получения более подробной информации о Stellar Farmers' Markets посетите сайт [nyc.gov](http://nyc.gov) и выполните поиск по словам «farmers' markets» (сельскохозяйственные рынки).

Чтобы узнать больше новых рецептов, посетите сайт [jsyfruitveggies.org](http://jsyfruitveggies.org).

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) (FSP) в Нью-Йорке, оказывает помощь в предоставлении продуктов питания малоимущим. Она может помочь вам в приобретении питательных продуктов, которые улучшат ваш рацион питания. Для получения дополнительной информации звоните по номеру 800-342-3009 или посетите сайт [myBenefits.ny.gov](http://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 или инвалидности. Чтобы подать жалобу по поводу 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 линия TDD).

Russian



## Советы

- Сделайте пюре из приготовленной тыквы и добавьте в тесто для оладий.
- Удалите из тыквы семена и промойте их. Слегка подсолите и запекайте в духовке в течение 15 минут при температуре 175 °C.
- Вместо зимнего сорта тыквы всегда можно использовать другой.

## Приготовление пиццы — занятие для всей семьи! Дети могут:

- Удалить и промыть семена тыквы для запекания.
- Отмерить и добавить ингредиенты в блюдо по рецепту.

**NYC**  
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

# Редис

## Важная информация

- При покупке выбирайте редис с гладкой кожицей без коричневых пятен и вмятин. Если на редисе оставлена ботва, она не должна быть вялой.
- Редис и ботву редиса можно употреблять как в сыром, так и приготовленном виде.
- Чтобы сохранить свежесть редиса, храните его в невымытом виде без ботвы в холодильнике не более двух недель. Храните ботву редиса завернутой во влажное бумажное полотенце в холодильнике в течение двух-трех дней.
- Редис содержит витамин С, который полезен в борьбе с простудой и для заживления порезов.



## Стир-фрай из редиса с сахарным горохом

### Ингредиенты:

- 1 столовая ложка растительного масла
- 1/2 стакана лука-шалота, нарезанного кубиками
- 3 стакана рубленого сахарного гороха
- 2 стакана нарезанного редиса
- 1/4 стакана апельсинового сока
- 2 столовые ложки рубленой свежей зелени укропа
- Соль и перец по вкусу

### Способ приготовления:

1. Разогрейте в большой сковороде на среднем огне растительное масло.
2. Добавьте лук-шалот и готовьте в течение 3 минут, пока лук не станет мягким.
3. Добавьте сахарный горох и готовьте в течение 3 минут. Добавьте редис и готовьте в течение еще 3 минут. Перемешайте.
4. Добавьте апельсиновый сок и укроп.
5. Добавьте черный перец по вкусу.
6. Тщательно перемешайте. Подавайте на стол. Приятного аппетита!
7. Оставшуюся часть блюда уберите в холодильник.

### Количество порций — 4.

По материалам [www.smittenkitchen.com](http://www.smittenkitchen.com)

## Маринованный редис по рецепту Риты

### Ингредиенты:

- 2 стакана редиса, нарезанного тонкими кружочками
- 1/2 чайной ложки соли
- 1 столовая ложка меда
- 1 стакан сока лайма (4 лайма)
- 1 столовая ложка рубленой зелени мяты или кориандра (по желанию)

### Способ приготовления:

1. Посыпьте солью редис, нарезанный тонкими кружочками. Отставьте.
2. Чтобы приготовить заправку, перемешайте в небольшой миске мед, сок лайма и травы (если вы их используете).
3. Полейте редис заправкой.
4. Накройте крышкой и отставьте настояться при комнатной температуре на 20–30 минут.
5. Перед тем как подавать на стол, слейте жидкость.
6. Подавайте на стол или сначала охладите в холодильнике. Приятного аппетита!
7. Оставшуюся часть блюда уберите в холодильник.

### Количество порций — 8.

Рецепт предоставила Рита Хатун (Rita Khatun), Stellar Farmers' Markets

## Советы

- Редис можно варить, запекать, готовить на пару или жарить.
- Смешайте тертый редис и цуккини с соком лайма — получится вкусная начинка для тако!
- Из одного пучка редиса получается примерно 2 1/2 стакана редиса, нарезанного тонкими кружочками.

## Приготовление пиццы — занятие для всей семьи!

### Дети могут:

- Отделить редис от ботвы.
- Тщательно очистить редис от грязи перед подачей на стол.

Чтобы получать больше советов по здоровому питанию, подпишитесь на нас в Facebook:

[facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)

Для получения более подробной информации о Stellar Farmers' Markets посетите сайт [nyc.gov](http://nyc.gov) и выполните поиск по словам «farmers' markets» (сельскохозяйственные рынки).

Чтобы узнать больше новых рецептов, посетите сайт [jsvfruitveggies.org](http://jsvfruitveggies.org).

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) (FSP) в Нью-Йорке, оказывает помощь в предоставлении продуктов питания малоимущим. Она может помочь вам в приобретении питательных продуктов, которые улучшат ваш рацион питания. Для получения дополнительной информации звоните по номеру 800-342-3009 или посетите сайт [myBenefits.ny.gov](http://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 или инвалидности. Чтобы подать жалобу по поводу дискриминации, напишите письмо во 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 линия TDD).

Russian

**NYC**  
Health  
Just Say Yes to Fruits and Vegetables

# Шпинат

## Важная информация

- При покупке выбирайте шпинат с сочными темно-зелеными листочками.
- Подготовка: положите листья в миску с холодной водой и хорошо промойте, чтобы смыть всю грязь.
- Чтобы сохранить свежесть шпината, положите его в полиэтиленовый пакет и храните в холодильнике в течение трех – семи дней.
- Шпинат содержит витамин А, который полезен для глаз и кожи.



## Фруктовый салат со шпинатом

### Ингредиенты:

- 4 чашки порванного на кусочки свежего шпината без стеблей
- 1 стакан клубники, нарезанной ломтиками
- 1 стакан изюма
- 2 столовые ложки растительного масла
- 1 столовая ложка лимонного сока
- Соль и перец по вкусу

### Способ приготовления:

1. Положите в большую миску шпинат, клубнику и изюм. Слегка встряхните.
2. Чтобы приготовить заправку, смешайте в небольшой миске растительное масло и лимонный сок. Тщательно перемешайте.
3. Вылейте заправку в смесь со шпинатом. Добавьте соль и перец по вкусу.
4. Хорошенько перемешайте и подавайте.
5. Оставшуюся часть блюда уберите в холодильник.

### Количество порций — 4.

По материалам <http://www.cityharvest.org>

## Шпинат с фасолью

### Ингредиенты:

- 2 столовые ложки растительного масла
- 1 луковица, нарезанная кусочками
- 2 мелкорубленых зубчика чеснока
- 3½ стакана приготовленной белой фасоли (сорта Great Northern)
- 6 стаканов свежего шпината без стеблей
- 1 столовая ложка уксуса
- Соль и перец по вкусу

### Способ приготовления:

1. В большой сковороде на среднем огне разогрейте растительное масло.
2. Добавьте лук и готовьте в течение 2 минут, постоянно помешивая.
3. Добавьте чеснок и готовьте в течение 1 минуты.
4. Добавьте фасоль и готовьте в течение 3 минут, пока блюдо не разогреется.
5. Добавляйте шпинат небольшими порциями, влейте уксус и готовьте примерно 3 минуты, помешивая, пока шпинат не станет пассерованным.
6. Добавьте соль и перец, подавайте на стол.
7. Оставшуюся часть блюда уберите в холодильник.

### Количество порций — 6.

## Советы

- Сырой шпинат можно добавлять в супы или домашние смузи.
- Рекомендуем добавлять приготовленный шпинат в блюда из риса и макарон.
- Добавляйте сырой шпинат в салаты из латука, чтобы получить еще больше питательных веществ и вкуса.

## Приготовление пиццы — занятие для всей семьи!

### Дети могут:

- Положить листья шпината в миску с водой и прополаскивать их, чтобы смыть грязь.
- Аккуратно порвать листья шпината на кусочки для добавления в супы или домашние смузи.

Чтобы получать больше советов по здоровому питанию, подпишитесь на нас в Facebook:

[facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)

Для получения более подробной информации о Stellar Farmers' Markets посетите сайт [nyc.gov](http://nyc.gov) и выполните поиск по словам «farmers' markets» (сельскохозяйственные рынки).

Чтобы узнать больше новых рецептов, посетите сайт [jsyfruitveggies.org](http://jsyfruitveggies.org).

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) (FSP) в Нью-Йорке, оказывает помощь в предоставлении продуктов питания малоимущим. Она может помочь вам в приобретении питательных продуктов, которые улучшат ваш рацион питания. Для получения дополнительной информации звоните по номеру 800-342-3009 или посетите сайт [myBenefits.ny.gov](http://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 или инвалидности. Чтобы подать жалобу по поводу 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 линия TDD).

Russian

**NYC**  
Health  
Just Say Yes to Fruits and Vegetables

# Клубника

## Важная информация

- При покупке клубники выбирайте ярко-красные твердые ягоды.
- Подготовка: помойте свежую клубнику и удалите хвостики.
- Чтобы сохранить свежесть клубники, храните ее в холодильнике в течение четырех–семи дней.
- Клубника содержит витамин С, который полезен в борьбе с простудой и для заживления порезов.

## Клубничный соус с базиликом

### Ингредиенты:

- 4 стакана клубники, мелко нарезанной
- 2 столовые ложки меда
- 2 столовые ложки лимонного сока
- ¼ стакана нашинкованной свежей зелени базилика

### Способ приготовления:

1. В большой миске на среднем огне подогрейте клубнику.
2. Готовьте примерно 4 минуты, пока клубника не станет мягкой.
3. Добавьте мед и лимонный сок и перемешайте. Готовьте в течение 8–10 минут.
4. Снимите с огня, добавьте базилик и тщательно перемешайте.
5. Подавайте в горячем или охлажденном виде.
6. Оставшуюся часть блюда уберите в холодильник.

### Количество порций — 8.

По материалам [www.marthastewart.com](http://www.marthastewart.com)

## Клубничная сальса со сладким перцем

### Ингредиенты:

- 2 стакана клубники, мелко нарезанной
- ½ красной луковицы, нарезанной тонкими кружочками
- 1 перец халапеньо, нарезанный кубиками
- ½ красного сладкого перца, мелко нарезанного
- ½ зеленого сладкого перца, мелко нарезанного
- ½ оранжевого сладкого перца, мелко нарезанного
- 2 столовые ложки лимонного сока
- 1 столовая ложка растительного масла
- Соль, перец и зелень кориандра по вкусу

### Способ приготовления:

1. Соедините все ингредиенты в большой миске и тщательно перемешайте.
2. Подавайте на стол. Приятного аппетита!
3. Оставшуюся часть блюда уберите в холодильник.

### Количество порций — 6.

По материалам [www.yummly.com](http://www.yummly.com)



## Советы

- Клубнику можно добавлять в горячие или холодные блюда из хлопьев.
- Смешивайте клубнику с йогуртом или творогом.
- Взбивайте клубнику, йогурт, мед и апельсиновый сок в блендере — получится фруктовый смузи.

## Приготовление пищи — занятие для всей семьи!

### Дети могут:

- Оторвать хвостики клубники.
- Помыть клубнику перед едой.

Чтобы получать больше советов по здоровому питанию, подпишитесь на нас в Facebook:

[facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)

Для получения более подробной информации о Stellar Farmers' Markets посетите сайт [nyc.gov](http://nyc.gov) и выполните поиск по словам «farmers' markets» (сельскохозяйственные рынки).

Чтобы узнать больше новых рецептов, посетите сайт [jsyfruitveggies.org](http://jsyfruitveggies.org).

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) (FSP) в Нью-Йорке, оказывает помощь в предоставлении продуктов питания малоимущим. Она может помочь вам в приобретении питательных продуктов, которые улучшат ваш рацион питания. Для получения дополнительной информации звоните по номеру 800-342-3009 или посетите сайт [myBenefits.ny.gov](http://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 или инвалидности. Чтобы подать жалобу по поводу 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 линия TDD).

Russian

**NYC**  
Health  
Just Say Yes to Fruits and Vegetables

# Кабачки

## Важная информация

- При покупке выбирайте твердые кабачки (желтого или зеленого цвета) без мягких пятен.
- Подготовка: тщательно очистите кожицу от грязи и промойте, затем срежьте концы. Семена и кожицу полезно употреблять в пищу, потому что в них много клетчатки и питательных веществ!
- Чтобы сохранить свежесть кабачков, храните их в холодильнике в открытом полиэтиленовом пакете в течение семи – десяти дней.
- Кабачки содержат калий, который полезен для сердца.

## Салат из кабачков и белой фасоли

### Ингредиенты:

- 4 стакана нарезанных кубиками кабачков
- 1 стакан красного лука, мелко нарезанного
- 2¼ стакана приготовленной или 1 банка (540 г) белой фасоли каннеллини, из которой нужно слить жидкость, а затем промыть
- 2 столовые ложки растительного масла
- ¼ стакана яблочного уксуса
- ½ столовой ложки рубленой зелени розмарина
- Соль и перец по вкусу

### Способ приготовления:

1. Положите в большую миску кабачки, лук и фасоль.
2. В небольшой миске смешайте растительное масло, уксус, розмарин, соль и перец.
3. Вылейте заправку в смесь кабачков с фасолью и перемешайте.
4. Охладите и подавайте. Приятного аппетита!
5. Оставшуюся часть блюда уберите в холодильник.

### Количество порций — 10.

По материалам <http://newhopez60.com>

## Спагетти с цукини

### Ингредиенты:

- 1 столовая ложка растительного масла
- 1 стакан лука, мелко нарезанного
- 4 мелко рубленых зубчика чеснока
- 2 стакана помидоров, нарезанных кусочками
- 4 стакана цукини, нарезанных соломкой
- Соль, перец и хлопья красного перца по вкусу

### Способ приготовления:

1. В большой сковороде на среднем огне разогрейте масло.
2. Добавьте лук и готовьте в течение 5 минут, пока лук не станет мягким.
3. Добавьте чеснок и готовьте в течение 1 минуты, постоянно помешивая.
4. Добавьте помидоры и готовьте в течение 10 минут, постоянно помешивая.
5. Добавьте цукини и готовьте в течение 3 минут, пока он не станет мягким. Добавьте хлопья красного перца по вкусу.
6. Можно есть как отдельное блюдо или со своей любимой пастой либо кашей!
7. Оставшуюся часть блюда уберите в холодильник.

### Количество порций — 8.



## Советы

- Натрите кабачки на терке и заморозьте сырыми или добавьте в омлет.
- Тонко нарежьте и добавляйте в свежем виде в салаты или в качестве холодного овощного ассорти.
- Приготовьте на пару мелко нарезанные кабачки с небольшим количеством воды в течение трех минут. Добавьте перец и свежие пряные травы.

## Приготовление пищи — занятие для всей семьи!

### Дети могут:

- Помыть кабачки под проточной водой.
- Натереть кабачки на терке под присмотром взрослых.

Чтобы получать больше советов по здоровому питанию, подпишитесь на нас в Facebook:

[facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)

Для получения более подробной информации о Stellar Farmers' Markets посетите сайт [nyc.gov](http://nyc.gov) и выполните поиск по словам «farmers' markets» (сельскохозяйственные рынки).

Чтобы узнать больше новых рецептов, посетите сайт [jsvfruitveggies.org](http://jsvfruitveggies.org).

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) (FSP) в Нью-Йорке, оказывает помощь в предоставлении продуктов питания малоимущим. Она может помочь вам в приобретении питательных продуктов, которые улучшат ваш рацион питания. Для получения дополнительной информации звоните по номеру 800-342-3009 или посетите сайт [myBenefits.ny.gov](http://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 или инвалидности. Чтобы подать жалобу по поводу 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 линия TDD).

Russian

**NYC**  
Health  
Just Say Yes to Fruits and Vegetables

# Батат

## Важная информация

- При покупке выбирайте батат, концы которого имеют конусовидную форму.
- Подготовка: тщательно очистите батат от грязи и удалите глазки и темные пятна. Не счищайте кожицу, в ней много клетчатки и питательных веществ.
- Чтобы сохранить батат свежим, храните его в сухом прохладном месте в течение одной-двух недель.
- Батат содержат витамин А, который полезен для глаз и кожи.

## Стир-фрай из батата и яблок

### Ингредиенты:

- 2 столовые ложки растительного масла
- 4 стакана батата, мелко нарезанного
- ½ стакана воды
- 1 чайная ложка тертого имбиря (по желанию)
- 2 стакана яблок, мелко нарезанных
- 1 чайная ложка корицы

### Способ приготовления:

1. Разогрейте растительное масло в большой кастрюле на среднем огне.
2. Добавьте батат, накройте крышкой и готовьте в течение 5 минут.
3. Добавьте воду и имбирь, если вы его используете. Накройте крышкой и готовьте в течение 5 минут, постоянно помешивая.
4. Добавьте яблоки и корицу. Готовьте в течение 10 минут или пока батат не станет мягким.
5. Подавайте сразу в качестве десерта или сладкого гарнира. Приятного аппетита!
6. Оставшуюся часть блюда уберите в холодильник.

### Количество порций — 5.

По материалам <http://recipes.sparkpeople.com>

## Батат с красной фасолью и чили

### Ингредиенты:

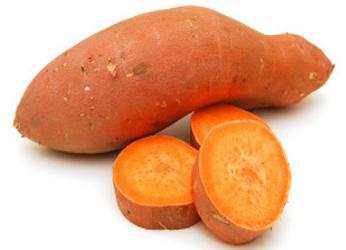
- 2 чайные ложки растительного масла
- 1 луковица, нарезанная кубиками
- 3 стакана батата, нарезанного кубиками
- 2 мелко рубленых зубчика чеснока
- 2 стакана помидоров, мелко нарезанных
- 1½ столовой ложки молотого копченого красного перца чили (чипотле)
- 2 чайные ложки кумина (по желанию)
- 1½ стакана воды
- 1½ стакана приготовленной или 1 банка (425 г) предварительно промытой консервированной красной фасоли
- 2 столовые ложки рубленой зелени кориандра (по желанию)
- Соль и перец по вкусу

### Способ приготовления:

1. Разогрейте растительное масло в большой кастрюле на среднем огне.
2. Добавьте лук и чеснок. Готовьте в течение 4 минут или пока ингредиенты не станут мягкими.
3. Помешивая, добавьте батат и специи. Увеличьте огонь и жарьте в течение 1 минуты.
4. Добавьте помидоры и воду. Готовьте в течение 10 минут.
5. Добавьте фасоль. Готовьте примерно 5 минут, пока фасоль не разогреется.
6. Добавьте зелень кориандра, соль и перец.

### Количество порций — 6.

По материалам [www.eatingwell.com](http://www.eatingwell.com)



## Советы

- Для того чтобы запечь батат, его необходимо тщательно очистить от грязи и завернуть в фольгу. Запекайте при температуре 190 °C в течение одного часа.
- Отварите батат и сделайте пюре. Добавьте апельсиновый сок и коричневый сахар на кончике ножа, чтобы придать блюду сладкий вкус.
- Батат можно смешивать с обычным картофелем, чтобы получить еще более питательное и вкусное блюдо.

## Приготовление пищи — занятие для всей семьи!

### Дети могут:

- Тщательно очистить батат от грязи перед употреблением.
- Растолочь вареный батат в пюре.

Чтобы получать больше советов по здоровому питанию, подпишитесь на нас в Facebook:

[facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)

Для получения более подробной информации о Stellar Farmers' Markets посетите сайт [nyc.gov](http://nyc.gov) и выполните поиск по словам «farmers' markets» (сельскохозяйственные рынки).

Чтобы узнать больше новых рецептов, посетите сайт [jsyfruitveggies.org](http://jsyfruitveggies.org).

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) (FSP) в Нью-Йорке, оказывает помощь в предоставлении продуктов питания малоимущим. Она может помочь вам в приобретении питательных продуктов, которые улучшат ваш рацион питания. Для получения дополнительной информации звоните по номеру 800-342-3009 или посетите сайт [myBenefits.ny.gov](http://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 или инвалидности. Чтобы подать жалобу по поводу 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 линия TDD).

Russian

**NYC**  
Health  
Just Say Yes to Fruits and Vegetables

# Помидоры

## Важная информация

- При покупке выбирайте твердые помидоры с гладкой кожицей. Зеленые помидоры дозревают при комнатной температуре.
- Подготовка: вымойте свежие помидоры и нарежьте ломтиками или кусочками. Ешьте в свежем или в приготовленном виде.
- Чтобы сохранить свежесть помидоров, храните их вдали от прямых солнечных лучей при комнатной температуре до созревания, а после этого в случае необходимости храните в холодильнике не более одной недели.
- Помидоры содержат витамин А, который полезен для глаз и кожи.

## Легкий томатный соус

### Ингредиенты:

1½ чайные ложки растительного масла  
1 луковица, мелко нарезанная  
2½ стакана помидоров, мелко нарезанных  
2 рубленых зубчика чеснока  
½ чайной ложки орегано (по желанию)  
½ чайной ложки соли  
¼ чайной ложки перца

### Способ приготовления:

1. В большой сковороде на среднем огне разогрейте растительное масло. Добавьте лук и готовьте, пока он не станет мягким, постоянно помешивая.
2. Добавьте помидоры, чеснок, орегано, соль и перец.
3. Оставьте вариться, не доводя до кипения, в течение 15–20 минут или пока смесь не загустеет.
4. Этим соусом можно полить пасту, рис или приготовленные овощи. Приятного аппетита!
5. Оставшуюся часть блюда уберите в холодильник.

Количество порций — 5.

## Чилийский салат с помидорами

### Ингредиенты:

2 стакана тонко нарезанного лука  
½ чайной ложки соли  
8 стаканов помидоров, нарезанных ломтиками  
¼ стакана листочков базилика или кориандра, порванных на кусочки  
1 столовая ложка растительного масла  
Соль и перец по вкусу

### Способ приготовления:

1. Положите лук в маленькую миску и посолите. Отставьте на 20–30 минут.
2. Промойте лук под проточной водой, чтобы удалить соль. Тщательно слейте воду.
3. Положите в большую миску помидоры, лук (с которого слита жидкость) и базилик или кориандр. Добавьте масло и тщательно перемешайте.
4. Подавайте на стол или сначала охладите в холодильнике. Приятного аппетита!
5. Оставшуюся часть блюда уберите в холодильник.

### Количество порций — 8.

Рецепт предоставила Бет Бейнбридж (Beth Bainbridge), Stellar Farmers' Markets



## Советы

- Из одного помидора среднего размера получается примерно один стакан нарезанных помидоров.
- Нарезанные помидоры можно добавить в яичницу.
- Сделайте сами томатный суп! Потушите мелко нарезанный лук и чеснок, пока они не станут мягкими, а затем добавьте свои любимые травы, мелко нарезанные помидоры и бульон с низким содержанием соли. Готовьте в течение 10–15 минут и подавайте на стол. Приятного аппетита!

## Приготовление пищи — занятие для всей семьи!

### Дети могут:

- Помыть помидоры холодной водой.
- Растолочь или нарезать помидоры, чтобы сделать легкий соус или сальсу.

Чтобы получать больше советов по здоровому питанию, подпишитесь на нас в Facebook:

[facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)

Для получения более подробной информации о Stellar Farmers' Markets посетите сайт [nyc.gov](https://www.nyc.gov) и выполните поиск по словам «farmers' markets» (сельскохозяйственные рынки).

Чтобы узнать больше новых рецептов, посетите сайт [jsvfruitveggies.org](https://www.jsvfruitveggies.org).

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) (FSP) в Нью-Йорке, оказывает помощь в предоставлении продуктов питания малоимущим. Она может помочь вам в приобретении питательных продуктов, которые улучшат ваш рацион питания. Для получения дополнительной информации звоните по номеру 800-342-3009 или посетите сайт [myBenefits.ny.gov](https://www.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 или инвалидности. Чтобы подать жалобу по поводу 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 линия TDD).

Russian

**NYC**  
Health  
Just Say Yes to Fruits and Vegetables

# Арбуз

## Важная информация

- При покупке выбирайте арбузы, тяжелые для своего размера, без вмятин или мягких пятен.
- Подготовка: помойте арбуз, разрежьте пополам или нарежьте дольками и удалите семена.
- Храните арбузы вдали от прямых солнечных лучей при комнатной температуре в течение не более одной недели. Разрезанный арбуз храните в холодильнике не более пяти дней.
- Арбуз содержит витамин А, который полезен для глаз и кожи.



## Закуска из арбуза с пряностями

### Ингредиенты:

- 3 стакана арбуза, нарезанного кубиками
  - 2 огурца, нарезанных тонкими кружочками
  - 1/2 луковицы, мелко нарезанной
  - 1 морковь, нарезанная тонкими кружочками
  - 1/4 стакана яблочного уксуса
  - 1 чайная ложка хлопьев красного перца
  - 2 столовые ложки рубленых листочков мяты
  - 1 столовая ложка рубленой зелени кориандра (по желанию)
- Соль и перец по вкусу

### Способ приготовления:

1. Соедините все ингредиенты в большой миске и аккуратно перемешайте.
2. Охладите и подавайте на стол. Приятного аппетита!
3. Оставшуюся часть блюда уберите в холодильник.

### Количество порций — 6.

По материалам [www.wchstv.com](http://www.wchstv.com)

## Сальса из арбуза и черной фасоли

### Ингредиенты:

- 2 стакана кусочков арбуза без семян
- 1 стакан приготовленной черной фасоли
- 1/2 стакана лука, мелко нарезанного
- 1 столовая ложка зеленого перца чили, нарезанного кусочками
- 1 мелко рубленый зубчик чеснока
- 2 столовые ложки сока лайма
- 1 столовая ложка растительного масла
- 1 столовая ложка рубленой зелени кориандра (по желанию)

### Способ приготовления:

1. Соедините все ингредиенты в большой миске и аккуратно перемешайте.
2. Охладите и подавайте на стол. Приятного аппетита!
3. Оставшуюся часть блюда уберите в холодильник.

### Количество порций — 4.

## Советы

- Добавляйте кубики или шарики дыни во фруктовые салаты.
- Выбирайте арбузы со светло-желтым пятном на корке. Это говорит о том, что арбуз спелый.
- Добавляйте кусочки арбуза в воду, чтобы приготовить освежающий напиток.

## Приготовление пищи — занятие для всей семьи!

### Дети могут:

- Вынуть мякоть арбуза ложкой, чтобы съесть в качестве закуски или добавить в какое-либо блюдо.
- Ложкой достать семена из ломтиков арбуза.

Чтобы получать больше советов по здоровому питанию, подпишитесь на нас в Facebook:

[facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)

Для получения более подробной информации о Stellar Farmers' Markets посетите сайт [nyc.gov](http://nyc.gov) и выполните поиск по словам «farmers' markets» (сельскохозяйственные рынки).

Чтобы узнать больше новых рецептов, посетите сайт [jvfruitveggies.org](http://jvfruitveggies.org).

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) (FSP) в Нью-Йорке, оказывает помощь в предоставлении продуктов питания малоимущим. Она может помочь вам в приобретении питательных продуктов, которые улучшат ваш рацион питания. Для получения дополнительной информации звоните по номеру 800-342-3009 или посетите сайт [myBenefits.ny.gov](http://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 или инвалидности. Чтобы подать жалобу по поводу 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 линия TDD).

Russian

**NYC**  
Health  
Just Say Yes to Fruits and Vegetables

# Зимняя зелень

## Важная информация

- При покупке зелени осмотрите ее. Она должна быть сочной и не вялой, с ярко-зелеными листьями.
- Подготовка: вымойте листья и нарежьте на небольшие кусочки.
- Для хранения заверните немывтую зелень во влажное бумажное полотенце, поместите в полиэтиленовый пакет и храните в холодильнике в течение трех – пяти дней.
- Зимняя зелень содержит витамин А, который полезен для глаз и кожи.



## Салат из зеленолистных овощей с яблочной заправкой

### Ингредиенты:

- 2 яблока
- 12 стаканов тонко нарезанных зеленолистных овощей (кудрявой капусты, молодых листьев горчицы, шпината)
- 2 столовые ложки яблочного уксуса
- 1 чайная ложка лимонного сока
- 2 столовые ложки растительного масла
- Соль и перец по вкусу

### Способ приготовления:

1. Нарежьте кусочками яблоко и положите его в большую миску. Добавьте зелень.
2. Чтобы приготовить заправку, натрите 1 яблоко на мелкой терке. Положите тертое яблоко, уксус, лимонный сок и растительное масло в небольшую миску.
3. Добавьте заправку в зелень, тщательно перемешайте руками. Добавьте перец по вкусу.
4. Подавайте на стол. Приятного аппетита!
5. Оставшуюся часть блюда уберите в холодильник.

**Количество порций — 6.**

По материалам [www.bonappetit.com](http://www.bonappetit.com)

## Коровий горох с листовой капустой

### Ингредиенты:

- 1 столовая ложка растительного масла
- 1 стакан лука, мелко нарезанного
- 3 мелко рубленых зубчика чеснока
- 8 стаканов шинкованной листовой капусты
- 2 стакана помидоров, мелко нарезанных
- ¼ стакана рубленой зелени укропа
- ½ стакана воды
- 1½ стакана приготовленного или 1 банка (425 г) предварительно промытого консервированного коровьего гороха
- Соль и перец по вкусу

### Способ приготовления:

1. Разогрейте растительное масло в большой кастрюле на среднем огне.
2. Добавьте лук и чеснок и готовьте в течение 5 минут, пока ингредиенты не станут мягкими. Время от времени помешивайте.
3. Добавьте зелень, помидоры, укроп и воду. Чтобы предотвратить прилипание, при необходимости добавьте больше воды. Готовьте примерно 20–25 минут, пока зелень не станет мягкой.
4. Добавьте коровий горох. Добавьте черный перец по вкусу. Перемешайте.
5. Подавайте сразу. Приятного аппетита!
6. Оставшуюся часть блюда уберите в холодильник.

**Количество порций — 4.**

По материалам [www.nytimes.com](http://www.nytimes.com)

## Советы

- Добавляйте кудрявую капусту, листовую капусту, молодые листья горчицы или листовую свеклу в супы и рагу. Вместо одного сорта зелени всегда можно использовать другой.
- Готовьте зимнюю зелень с растительным маслом и чесноком — получится гарнир на скорую руку.
- Зелень можно приправить уксусом, имбирем, лимонным соком или хлопьями острого перца.

## Приготовление пищи — занятие для всей семьи! Дети могут:

- Помыть листья холодной водой.
- Порвать листья на кусочки.

Чтобы получать больше советов по здоровому питанию, подпишитесь на нас в Facebook:

[facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)

Для получения более подробной информации о Stellar Farmers' Markets посетите сайт [nyc.gov](http://nyc.gov) и выполните поиск по словам «farmers' markets» (сельскохозяйственные рынки).

Чтобы узнать больше новых рецептов, посетите сайт [jsvfruitveggies.org](http://jsvfruitveggies.org).

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) (FSP) в Нью-Йорке, оказывает помощь в предоставлении продуктов питания малоимущим. Она может помочь вам в приобретении питательных продуктов, которые улучшат ваш рацион питания. Для получения дополнительной информации звоните по номеру 800-342-3009 или посетите сайт [myBenefits.ny.gov](http://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 или инвалидности. Чтобы подать жалобу по поводу 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 линия TDD).

Russian

**NYC**  
Health  
Just Say Yes to Fruits and Vegetables