

Easy Ways to... Store Fruits and Vegetables

Properly stored fruits and vegetables stay fresh longer, taste better, maintain nutrients and save you money by reducing food waste.

Cool, dark and dry place: 1 to 3 months



Potatoes
Sweet potatoes
Winter squash

Garlic
Onions
Shallots



Counter: 3 to 10 days (refrigerate when ripe)



Apples
Grapes
Peaches
Plums

Cherries
Melons
Pears
Tomatoes



Refrigerator: 3 to 14 days

Asparagus*	Berries	Beets
Broccoli	Brussels sprouts	Cabbage
Carrots	Cauliflower	Celery*
Chili peppers	Corn	Cucumbers
Eggplant	Green onions	Green beans
Herbs*	Leafy greens*	Leeks
Mushrooms	Okra	Peas
Peppers	Radishes	Summer squash
Zucchini		<i>*keep in plastic bag</i>



For healthy eating tips, like Eat Healthy, Be Active NYC on Facebook at

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

For more information about Stellar Farmers Markets, visit nyc.gov and search for "farmers markets."

For healthy recipes, visit jsyfruitveggies.org.

NYC
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

Простые способы хранения фруктов и овощей

При правильном хранении фрукты и овощи дольше сохраняют свежесть, вкус и питательные вещества, а также позволяют экономить за счет сокращения пищевых отходов.

Прохладное, темное и сухое место: от одного до трех месяцев



Картофель
Батат
Зимние сорта
ТЫКВЫ

Чеснок
Репчатый лук
Лук-шалот



Буфет или кухонный стол: от трех до десяти дней (необходимо хранить в холодильнике после созревания)

Яблоки
Виноград
Персики
Сливы

Черешня
Дыни
Груши
Помидоры



Холодильник: от 3 до 14 дней

Спаржа*	Ягоды	Свекла
Брокколи	Брюссельская капуста	Кочанная капуста
Морковь	Цветная капуста	Сельдерей*
Перец чили	Кукуруза	Огурцы
Баклажан	Зеленый лук	Стручковая фасоль
Пряные травы*	Зеленолистные овощи*	Лук-порей
Грибы	Бамия	Горох
Перец	Редис	Кабачки
Цукини		

* Храните в пластиковом пакете



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

facebook.com/eatinghealthynyc

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

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

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

Russian

NYC
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables