

Easy Ways to Enjoy Fresh Greens



1. Buy

- ❖ Choose greens with crisp, bright leaves with no yellow or brown spots.

2. Store

- ❖ Before storing:
 - **Lettuce and salad greens:** Wrap leaves in a dry paper towel.
 - **Bunched greens with stems (kale, collard greens):** Chop off ends of stems and wrap ends in a damp paper towel.
 - **Herbs:** Wrap entire bunch in a slightly damp paper towel.
- ❖ Keep all greens in the refrigerator, unwashed, in a sealed plastic bag.



3. Wash

- ❖ Place greens in a bowl and cover with water.
- ❖ Shake greens under the water to loosen any dirt. Allow dirt to settle.
- ❖ Gently lift out greens and discard water. Repeat as needed.

4. Prepare

- ❖ Sauté onions and garlic in oil. Add leafy greens and cook until tender.
- ❖ Blend spinach or kale with frozen fruit to make a smoothie or with beans to make a delicious dip.
- ❖ Add chopped leafy greens to soups, stews and pasta sauces. Cook until tender.
- ❖ Add fruits, other vegetables, nuts or beans to raw chopped greens for a hearty salad.



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

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

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

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

NYC
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

Простые способы наслаждаться свежей зеленью



1. Покупка

- ❖ Выбирайте хрустящую зелень с яркими листьями без желтых или коричневых пятен.

2. Хранение

- ❖ Подготовка к хранению
 - **Латук и салатная зелень:** заверните листья в сухое бумажное полотенце.
 - **Пучковая зелень со стеблями (например, кудрявая и листовая капуста):** отрежьте концы стеблей и заверните пучки во влажное бумажное полотенце.
 - **Пряные травы:** заверните весь пучок в слегка влажное бумажное полотенце.
- ❖ Храните всю зелень немытой в холодильнике, в запечатанном пластиковом пакете.



3. Мытье

- ❖ Положите зелень в миску и залейте водой.
- ❖ Промойте ее водой, чтобы удалить все загрязнения и чтобы грязь осела на дно.
- ❖ Аккуратно выньте зелень и стряхните воду. При необходимости промойте еще раз.

4. Подготовка

- ❖ Пассеруйте лук и чеснок в масле. Добавьте зелень и доведите до готовности.
- ❖ Взбейте блендером шпинат или кудрявую капусту с замороженными фруктами, чтобы сделать смузи, либо с фасолью, чтобы приготовить вкусный соус.
- ❖ Добавьте нарезанную зелень в суп, рагу или соус для пасты. Проварите до готовности.
- ❖ Добавьте фрукты, овощи, орехи или фасоль к сырой рубленой зелени, чтобы приготовить сытный салат.



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](https://www.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.

NYC
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

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