

1. קויפט

❖ וועלט אויס גרינס מיט פרישע, לעכטיגע בלעטער און קיין געלע אדער ברוינע פלעקן.

2. לייגט אוועק

❖ איידער איר לייגט עס אוועק:

- לעטס און סאלאט גרינס: וויקלט איין די בלעטער אין טרוקענע האנטוך פאפיר.
 - גרינס מיט שטאמען אין א בינטל (קעיל, קאלארד גרינס): שניידט אראפ דעם עק פון די שטאם און וויקלט איין די עקן אין א פייכטע האנטוך פארפיר.
 - הערבס: וויקלט איין די גאנצע בינטל אין א פייכטע האנטוך פארפיר.
- ❖ האלט אלע גרינס אין פרידזשידער, אומגעוואשן, אין א גוט פארמאכטע פלאסטיק זעקל.



3. וואשט

- ❖ לייגט גרינס אין א שיסל און דעקט איבער מיט וואסער.
- ❖ שאקלט די גרינס אונטער די וואסער לויז צו מאכן שמוץ. לאזט די שמוץ זיך זעצן.
- ❖ נעמט פארזיכטיג ארויס די גרינס און גיסט אויס דאס וואסער. טוט דאס נאכאמאל אויב נויטיג.

4. גרייט צו



- ❖ דינסט צוויבל און קנאבל אין אויל. לייגט צו די גרינע בלעטער און קאכט ביז עס ווערט ווייך.
- ❖ צעמאלט ספינעטש אדער קעיל מיט פארפרוירענע פרוכט צו מאכן א 'סמאדי' אדער מיט באנדלעך צו מאכן א געשמאקע דיף.
- ❖ לייגט צו צעשניטענע גרינע בלעטער צו זופ, געקעכצן און לאקשן סאוסעס.
- ❖ קאכט ביז עס ווערט ווייך.
- ❖ לייכט צו פרוכט, אנדערע גרינצייג, ניס אדער באנדלעך צו רייע צעשניטענע גרינס פאר א געזונטע סאלאט.

פאר טיפס אויף עסן געזונט, קליקט 'מיר געפעלט' עס געזונט, זיי אקטיוו NYC אויף פעיסבוק אויף [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc).

פאר מער אינפארמאציע וועגן סטעלער פארמערס מארקעטס, באזוכט [nyc.gov](https://www.nyc.gov) און זוכט פארמערס מארקעטס (farmers markets).



די מאטריעל איז פינאנסירט געווארן דורך יוניטעד סטעיטס דעפארטמענט אויף אגריקולטור'ס (USDA) סופולמענטעל אסיסטענס פראגראם (SNAP), פריער באקאנט אלץ די פוד סטעמפס פראגראם (FSP) אין ניו יארק, שטעלט צו נערונג הילף פאר מענטשן מיט נידריגע אינקאם. עס קען איין העלפן קויפן נארהאפטגע עסן פאר א בעסערע דייטע. אויסצוגעפונען מער, פארבינדט איין אויף 800-342-3009 אדער גייט צו [USDA .myBenefits.ny.gov](https://www.usda.gov/myBenefits) איז א גלייכע געלעגנהייט פראוויידער און ארבעטסגעבער. לויט די פעדעראלע געזעץ און USDA פאליסי, טאר די אינסטיטושען נישט דיסקרימינירן וועגן ראסע, קאליר, נאציענאלע אפשטאמונג, געשלעכט, עלטער, רעליגיע, פאליטישע גלייבונג אדער דיסעביליטי. אריינצוגעבן א קלאגע וועגן דיסקרימינאציע, שרייבט USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 (רעדן און TDD).