

طرق سهلة... لتناول النبات بالكامل

قلل النفايات! استخدم جميع أجزاء الفواكه والخضراوات في الطهي.

جزء النبات	الفاكهة أو الخضار	طرق الطهي
الجزور		قم بشويها أو عجنها أو طهوها
الجزوع		اطهها ببطء أو اقلها بسرعة؛ استخدم الجزء الصلب من نبات الهليون في عمل الحساء؛ استخدم جذوع البروكلي أو القرنبيط المقشرة في عمل الحساء أو اقلها في الزيت على الطريقة الصينية
الخضار أو الرأس		اقلها بسرعة، امزجها مع المشروبات الخضراء الباردة وسلطات النكهات والمقبلات وأنواع الحساء المختلفة
الزهور		الجرجير، الثوم المعمر، الكزبرة، الشبت، الشمندر، جذوع الثوم، نبات الخزامي، الخردل، الكوسة
البذور		القرع وغيره من أنواع كوسة
القشور		الحمضيات (الليمون الحمضي والليمون والبرتقال) والبطاطس
القشور الصلبة		البطيخ وغيره من أنواع الفواكه البطيخية (الكنطلوب، وبطيخ الكسابا، وشمام كوز العسل)
الكيزان		اطهها على نار هادئة لتصنع حساء

للحصول على نصائح حول تناول الطعام بشكل صحي، قم بعمل إعجاب لصفحة "Eat Healthy, Be Active NYC" على فيسبوك عبر الرابط

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

للمزيد من المعلومات حول أسواق المزارعين "Stellar Farmers Markets"، قم بزيارة الموقع الإلكتروني nyc.gov وابحث عن أسواق المزارعين (farmers markets).

للحصول على وصفات طعام صحية، قم بزيارة الموقع الإلكتروني jsyfruitveggies.org



تم تمويل هذه المادة من برنامج الإعانات الغذائية التكميلية (SNAP)، التابع لوزارة الزراعة بالولايات المتحدة (USDA). يوفر SNAP، المعروف سابقاً باسم "برنامج قسائم الطعام (Food Stamp Program, FSP) في نيويورك"، المساعدات الغذائية للأشخاص ذوي الدخل المنخفض. ويمكن لهذا البرنامج مساعدتك على شراء طعام عالي القيمة الغذائية من أجل نظام غذائي أفضل. لمعرفة المزيد، اتصل بالرقم 800-342-3009 أو قم بزيارة الموقع الإلكتروني myBenefits.ny.gov. أما وزارة الزراعة الأمريكية (USDA)، فهي مُقدم خدمات وصاحب عمل يوفر مبدأ تكافؤ الفرص. ووفقاً للقانون الفيدرالي وسياسة USDA، فانه يُحظر على هذه المؤسسة ممارسة التمييز بناءً على العرق أو اللون أو الأصل الوطني أو الجنس، أو العمر أو الدين أو المعتقدات السياسية، أو الإعاقة. للتقدم بشكوى ضد التمييز، اكتب العنوان التالي: USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 أو اتصل بالرقم 202-720-5964 (للخدمة الصوتية وأجهزة اتصالات الصم (TDD)).