

# পুরো গাছটি খেয়ে ফেলার সহজ উপায়...

অপচয় কমান! ফল ও সবজির সমস্ত অংশ রান্না করুন।

গাছ	ফল ও শাকসবজির অংশ	রান্না করার উপায়
মূল	 সেলারি মূল	ভাজুন, ভর্তা করুন অথবা স্টু করুন
কাণ্ড	 অ্যাসপারাগাস, বিট, ব্রকোলি, ফুলকপি, চার্ড, কোলার্ড, ফেনাল, পাতাকপি	ভাপে সেদ্ধ করুন বা শাঁতলে নিন; অ্যাসপারাগাসের শক্ত অংশটা সুপের স্টকে দিন; ছাড়ানো ব্রোকোলি এবং ফুলকপি কাণ্ড সুপে দিন অথবা অল্প তেলে নাড়াচাড়া করুন।
শাক বা উপরের অংশ	 বিট, গাজর, ফুলকপি, সেলারি, ফেনাল, ওলকপি, লিক, পেঁয়াজ, মূলা, শালগম	সাঁতলে নিন, সবুজ স্মুদিজে মিশিয়ে নিন, স্যালাড আর সুপে স্বাদ মিশিয়ে সাজিয়ে দিন।
ফুল	 আরুগুলা, চিভস, কিলারো/ধনেপাতা, শুফলা, মৌরি, রসুন পাতা, ল্যাভেন্ডার, সরিষা, জুকিনি	সাঁতলে নিন অথবা কোন স্যালাডে যোগ করুন, পেস্টো বানানোর জন্য রসুন পাতা ব্যবহার করুন
বীজ	 কুমড়ো এবং অন্যান্য শীতকালীন স্কোয়াশ	ভেজে নিয়ে স্বাদের জন্য মশলা এবং ভেষজ লতাপাতা যোগ করুন।
খোসা	 সাইট্রাস (পাতিলেবু, লেবু, কমলালেবু), আলু	আলুর খোসা জলখাবারের জন্য বেক করুন; ফোড়নের জন্য লেবু জাতীয় কিছু ব্যবহার করুন
ফলের খোসা	 তরমুজ এবং অন্যান্য খরমুজা (ফুটি, কাসাবা, হানিডিউ)	বহিরাবরণ ছাড়িয়ে নিন এবং স্যালাডে শশার বদলে ব্যবহার করুন
ভুড়ার কাণ্ড	 ভুট্টা	একটি স্টক প্রস্তুত করার জন্য কম আঁচে রান্না করুন

স্বাস্থ্যকর খাবার খান, কর্মঠ নিউ ইয়র্কবাসী হোন (Eat Healthy, Be Active NYC)-এর মত স্বাস্থ্যকর খাদ্য পরিকল্পনার পরামর্শের জন্য দেখুন

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

স্টেলার ফার্মার্স মার্কেট সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য [nyc.gov](https://www.nyc.gov)-দেখুন এবং “ফার্মার্স মার্কেটস” (farmers markets) খুঁজুন।

স্বাস্থ্যকর রেসিপি'র জন্য, [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org) এ যান।

**NYC**  
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

মুক্তরাষ্ট্রের কৃষি বিভাগের (United States Department of Agriculture, USDA) সম্পূর্ণক পুষ্টি সহায়তা প্রকল্প (Supplemental Assistance Program, SNAP) এই উপকরণটির জন্য অর্থ বরাদ্দ করেছে। SNAP স্বল্প আয়ের মানুষদের পুষ্টি বিষয়ক সহায়তা দিয়ে থাকে, এটা আগে New York ফুড স্টাম্প প্রকল্প (Food Stamp Program, FSP) নামে পরিচিত ছিল। আপনারা এই পুষ্টিকর খাবার কিনতে সাহায্য করতে পারে। আরো জানতে 800-342-3009 নম্বরে যোগাযোগ করুন বা [myBenefits.ny.gov](https://www.myBenefits.ny.gov)-এ যান। USDA হল এক সমান সুযোগ প্রদানকারী এবং নিয়োগকর্তা। ফেডারেল আইন (Federal law) এবং USDA নীতি (USDA policy) অনুযায়ী, এই প্রতিষ্ঠান জাতি, বর্ণ, জাতীয় মূল, পিস, বয়স, ধর্ম, রাজনৈতিক বিশ্বাস বা অক্ষমতার ভিত্তিতে কারো মধ্য বৈষম্যমূলক আচরণ করা থেকে নিষিদ্ধ করে। বৈষম্যের কোনও অভিযোগ দায়ের করার জন্য, এই ঠিকানায় লিখে জানান: USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 বা 202-720-5964 (ডেফস এবং TDD) নম্বরে ফোন করুন।