

פארמערס מארקעט רעצעפטן

קליקט אויף די פרוכט און גרינצייג אונטן פאר גרינגע און געשמאקע רעצעפטן.

הויפט אינגרידיענט	בלאט	הויפט אינגרידיענט	בלאט
אקרא	49	עפל	3
פיטשעס	51	צוויקל	5
בארן	53	שווארצע בונדלעך	9
פאפריקע	55	בלובעריס	11
פלויעמען	57	ברעזינג בלעטער	13
קארטאפל	59	בראקאלי	15
פאמפקין	63	בראסלס שפראצונגען	17
רעטיך	65	באטערנאט סקוואש	19
רויטע בונדלעך	67	קרויט	21
געוויירץ געמישן	71	מייערן	29
ספינעטש	75	ארבעס	31
סטראבעריס	79	קארן	35
זומער סקוואש	81	אוגערקעס	37
זיסע קארטאפל	83	עגפלענט	39
טאמאטעס	87	פרוכט וואסער	41
וואסער-מעלאנע	91	גרינע בונדלעך	43
ווינטער בלעטער	93	לעטוס	45
		מעלאנע	47



Just Say Yes to Fruits and Vegetables
Yiddish

פאר עצות צו עסן געזונט, לייק'ט אונז אויף פעיסבוק אויף [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc). פאר מער אינפארמאציע איבער סטעלער פארמערס מארקעטס, באזוכט [nyc.gov/health/farmersmarkets](https://www.nyc.gov/health/farmersmarkets). באזוכט [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org) פאר נאך געשמאקע רעצעפטן. די מאטריאל איז באצאלט געווארן דורך די פאראייניגטע שטאטן אפטיילונג פון אגריקולטור (USDA) סופלעמענטל נוטרישאן הילפס פראגראם (SNAP).

Apples

- Choose firm apples that have smooth, bright skins with no bruises.
- Store unwashed apples in the refrigerator for up to 3 to 4 weeks.
- Skin can be eaten. Simply rinse and enjoy!
- Apples have fiber, especially in the skin, which helps to keep you regular.



Applesauce

Ingredients:

6 apples, diced
1 teaspoon cinnamon
(optional)

Directions:

1. In a medium pot, place apples, cinnamon and 1 cup of water.
2. Bring apples to a boil over high heat, stirring often.
3. Reduce heat to medium and simmer the apples for 30 minutes or until they are very soft. Stir often.
4. Leave lumpy or mash with a fork for a smoother sauce.
5. Serve warm or chilled.
6. Refrigerate leftovers.

Makes 6 servings.

Apple and Pear Stir-Fry

Ingredients:

2 teaspoons vegetable oil
2 apples, chopped
1 pear, chopped
2 tablespoons lemon juice
1/2 teaspoon cinnamon
1/8 teaspoon ground
nutmeg

Directions:

1. In a large pot, heat oil over medium heat.
2. Add apples and cook for 3 minutes.
3. Add pears and lemon juice. Cook for another 3 minutes.
4. Sprinkle cinnamon and nutmeg. Continue to cook for another 3 minutes.
5. Serve and enjoy!
6. Refrigerate leftovers.

Makes 6 servings. Adapted from **diabetic-recipes.com**.

Quick Tips

- Squeeze lemon juice over cut apples to keep them from turning brown.
- Carry an apple with you for a quick snack.
- Add chopped apples to oatmeal, either before or after cooking.

Kids can:

- Rinse apples.
- Spread peanut butter on apple slices.

עפל



- וועלט אויס פעסטע עפל וואס האבן גלאטע, ליכטיגע הויט און קיין קלאפ-צייכנס.
- לייגט אוועק אומגעוואשענע עפל אינעם פרידזשידער פאר 3 ביז 4 וואכן.
- די שאלעכץ קען מען עסן. מען קען זיי פשוט וואשן און הנאה האבן!
- עפל האט פייבער, ספעציעל אין די שאלעכץ, וואס העלפט אייך ארויסגיין געהעריג.

עפלסאוס

באשטאנדטיילן:

6 עפלעך געקעסטלט

1 לעפעלע צימרינג (אויב מען וויל)

אנווייזונגען:

1. אין א מיטלמעסיגן טאפ, לייגט אריין עפל, צימרינג און 1 גלאז וואסער.
2. קאכט די עפל אויף א הויכן פלאם ביז עס בלעזלט, מיטנדיג אפט.
3. דרייט אראפ דעם פלאם צו מיטלמעסיג און לאזט די עפל קאכן פאר 30 מינוט אדער ביז עס ווערט זייער ווייך. מישט אפט.
4. סערווירט שטיקלדיג, אדער צודריקט מיט א גאפל פאר א גלאטערע סאוס.
5. סערווירט ווארעם אדער קאלט.
6. לייגט אוועק די איבריגע אין פרידזשידער.

מאכט 6 פארציעס.

עפל און באר געפרעגלטע געמיש

באשטאנדטיילן:

2 לעפעלעך גרינצייג אויל

2 עפלעך, צושניטן

1 באר, צושניטן

2 עס-לעפל לימענע זאפט

1/2 לעפעלע צימרינג

1/8 לעפעלע געמאלענע נאטמעג

אנווייזונגען:

1. הייצט אן אויל אין א גרויסן טאפ איבער א מיטעלען פלאם.
2. לייגט צו די עפל און קאכט פאר 3 מינוט.
3. לייגט צו די בארן און לימענע זאפט. קאכט פאר נאך 3 מינוט.
4. שפרענקלט ארויף די צימרינג און נאטמעג. קאכט ווייטער פאר נאך 3 מינוט.
5. סערווירט און האט הנאה!
6. לייגט אוועק די איבריגע אין פרידזשידער.

מאכט 6 פארציעס. צוגעפאסט פון www.diabetic-recipes.com

שנעלע עצות

- קוועטשט ארויף לימענע זאפט אויף צושניטענע עפל כדי זיי זאלן נישט ווערן ברוין.
- נעמט מיט זיך אן עפל פאר א שנעלע איבערבייס.
- לייגט צו צושניטענע עפל צו אוטמיעל, פאר אדער נאכן קאכן.

קינדער קענען:

- אפשטעלען עפל.
- שמירן פינאט באטער אויף עפל רעפטלעך.

פאר עצות איבערן עסן געזונטערהייט, גיבט אונז א "לייק" אויף פעיסבוק אויף [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc).
פאר מער אינפארמאציע איבער סטעלער פארמערס מארקעטס, באזוכט nyc.gov/health/farmersmarkets.
באזוכט jsyfruitveggies.org פאר נאך געשמאקע רעצעפטן. די מאטעריאל איז באצאלט געווארן דורך די פאראייניגטע שטאטן דעפארטמענט פון אגריקולטור (United States Department of Agriculture, USDA) סאָפֿלעמענטעל נוטרישען אסיסטענס פראגראם (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP).

Beets

- Choose firm, smooth beets with a rich, dark color.
- Separate beet greens from roots, keep in the refrigerator and use within 2 weeks.
- Before eating, remove beet greens, leaving 1 inch of stem.
- Scrub beets well and keep the skin on. Beets may be roasted, boiled or eaten raw.
- Beets have fiber, which helps to keep you regular.



Gingered Beet and Carrot Slaw

Ingredients:

4 cups grated beets
4 cups grated carrots
1/2 cup chopped onion
1/2 cup chopped poblano pepper
1 tablespoon minced ginger
2 tablespoons lime juice
1 tablespoon vegetable oil
2 teaspoons mustard
1/4 cup chopped fresh cilantro
Salt and black pepper to taste

Directions:

1. To make the slaw, combine the beets, carrots, onion, poblano pepper and ginger in a large bowl.
2. In a small bowl, combine the lime juice, oil, mustard and cilantro. Pour onto the slaw.
3. Season with salt and black pepper.
4. Serve and enjoy!
5. Refrigerate leftovers.

Makes 6 servings. Adapted from **yummly.com**.

Glazed Beets and Greens

Ingredients:

1 onion, sliced
5 beets and greens, chopped
3 tablespoons balsamic vinegar
3 tablespoons vegetable oil
Salt and black pepper to taste

Directions:

1. In a large pot over high heat, add onions, beets, vinegar and oil.
2. Cover vegetables with 1 cup of water and bring to a boil.
3. Reduce heat to low and simmer for 15 minutes or until soft.
4. Add the greens and cook for 5 more minutes. Season with salt and black pepper.
5. Serve and enjoy!
6. Refrigerate leftovers.

Makes 4 servings. Adapted from *The Modern Vegetarian Kitchen* by Peter Berley.

Quick Tips

- If beet juice stains your hands, scrub them with a teaspoon of salt and rinse.
- Add cooked sliced beets or raw shredded beets to salads.
- Do not throw out the beet greens! Rinse, chop and add to a soup or stir-fry.

Kids can:

- Scrub beet roots.
- Rinse and tear beet greens.

צוויקל



- וועלט אויס פעסטע, גלאטע צוויקל מיט א רייכן טונקעלן קאליר.
- טיילט אפ די גרינע בלעטער פונעם ווארצל, האלט עס אינעם פריזשידער און נוצט ביז צוויי וואכן.
- פארן עסן, נעמט אראפ די גרינע בלעטער, לאזנדיג א אינטש פונעם שטאם.
- רייבט גוט אפ די צוויקל און לאזט די שאלאכץ. צוויקל קען ווערן געבראטן, געקאכט אדער געגעסן רוי.
- צוויקל פארמאגט פייבער, וואס העלפט אייך ארויסגיין געהעריג.

צוויקל און מייערן סלאו מיט אינגבער

באשטאנדטיילן:

- 4 גלעזער צוריענע צוויקל
- 4 גלעזער צוריענע מייערן
- 1/2 גלאז צושניטענע צוויבל
- 1/2 גלאז צושניטענע פאבלאנא פאפריקא
- 1 עס-לעפל צומאלענע אינגבער
- 2 עס-לעפל ליים זאפט
- 1 עס-לעפל גרינצייג אויל
- 2 לעפעלעך מאסטארד
- 1/4 גלאז צושניטענע פרישע סילאנטאר
- זאלץ און שווארצע פעפער צום טעם

אנווייזונגען:

1. צו מאכן דעם סלאו, מיש צונויף די צוויקל, מייערן, צוויבל, פאבלאנא פאפריקא און אינגבער אין א גרויסע שיסל.
2. אין א קליינע שיסל, מיש צונויף די ליים זאפט, אויל, מאסטארד, און סילאנטאר. גיס אריין אין די סלאו.
3. באווייצט מיט זאלץ און שווארצע פעפער.
4. סערווירט און האט הנאה!
5. לייגט אוועק די איבריגע אין פרידזשידער.

מאכט 6 פארציעס. צוגעפאסט פון www.yummly.com.

גלאזרטע צוויקל און גרינס

באשטאנדטיילן:

- 1 צוויבל, גערעפטלט
- 5 צוויקל און בלעטער, צושניטן
- 3 עס-לעפלעך באלסאמיק עסיג
- 3 עס-לעפלעך גרינצייג אויל
- זאלץ און שווארצע פעפער צום טעם

אנווייזונגען:

1. אין א גרויסן טאפ איבער א הויכן פלאם, לייגט אריין די צוויבל, צוויקל, עסיג און אויל.
2. דעקט איבער די גרינצייג מיט 1 גלאז וואסער און לאזט אויפקאכן.
3. דרייט אראפ דעם פלאם און לאזט קאכן פאר 15 מינוט אדער ביז עס איז ווייך.
4. לייגט צו די בלעטער און קאכט פאר נאך 5 מינוט. באווייצט מיט זאלץ און שווארצע פעפער.
5. סערווירט און האט הנאה!
6. לייגט אוועק די איבריגע אין פרידזשידער.

מאכט 4 פארציעס. צוגעפאסט פון *The Modern Vegetarian Kitchen* דורך Peter Berley.

שנעלע עצות

- אויב די צוויקל זאפט מאכט אייערע הענט שמוציג, רייבט זיי מיט א לעפעלע זאלץ און שווענקט אפ.
- לייגט צו געקאכטע רעפטלעך צוויקל אדער רויע צוריענע צוויקל צו סאלאטן.
- ווארפט נישט אוועק די צוויקל בלעטער! שווענקט אפ, צושניידט עס און לייגט צו צו זאפט אדער סטור-פריי.

קינדער קענען:

- אפרייבן צוויקל ווארצלעך.
- אפשווענקן און רייסן צוויקל בלעטער.

פאר עצות איבערן עסן געזונטערהייט, גיבט אונז א "לייק" אויף פייסבוק אויף [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc). פאר מער אינפארמאציע איבער טעלער פארמערס מארקעטס, באזוכט [nyc.gov/health/farmersmarkets](https://www.nyc.gov/health/farmersmarkets). באזוכט [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org) פאר נאך געשמאקע רעצעפטן. די מאטעריאל איז באצאלט געווארן דורך די פאראייניגטע שטאטן דעפארטמענט פון אגריקולטור (United States Department of Agriculture, USDA) סאָפּלעמענטעל נאטירישען אסיסטענס פראגראם (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

Beets

- Choose firm, smooth beets with a rich, dark color.
- Separate beet greens from roots, keep in the refrigerator and use within 2 weeks.
- Before eating, remove beet greens, leaving 1 inch of stem.
- Scrub beets well and keep the skin on. Beets may be roasted, boiled or eaten raw.
- Beets have fiber, which helps to keep you regular.



Beets With Mustard Seeds

Ingredients:

1 tablespoon vegetable oil
1 teaspoon yellow mustard seeds
1 onion, diced
2 teaspoons cumin
2 teaspoons coriander
1 teaspoon garam masala
1 tablespoon shredded,
unsweetened coconut
3 cups chopped beets
1/2 teaspoon salt
1 1/2 cups water

Directions:

1. In a large pan, heat the oil over medium-high heat.
2. Add the mustard seeds and cook until they sizzle, about 30 seconds.
3. Add the onion and stir until soft, about 5 minutes.
4. Add the cumin, coriander, garam masala and the coconut. Cook for 1 minute.
5. Add the beets and cook for 3 minutes. Stir.
6. Add the salt and water. Bring to a boil, reduce the heat and cover.
7. Simmer for 15 minutes or until beets are soft.
8. Once the beets are soft, remove the lid and cook for 2 to 3 minutes until the remaining liquid thickens.
9. Turn the heat off and cover the pan. Let it sit for 5 minutes so the dish can absorb all the flavors.
10. Serve and enjoy!
11. Refrigerate leftovers.

Makes 4 servings. Adapted from *Indian For Everyone* by Anupy Singla.

Quick Tips

- If beet juice stains your hands, scrub them with a teaspoon of salt and rinse.
- Add cooked sliced beets or raw shredded beets to salads.
- Do not throw out the beet greens! Rinse, chop and add to a soup or stir-fry.

Kids can:

- Scrub beet roots.
- Rinse and tear beet greens.

בוריקעס



- קלייבט אויס בוריקעס וואס פילן גלאט און נישט ווייך מיט א רייכע און טונקעלע ק?
- צוטיילט די בוריק בלעטלעך פון די ווארצלעך, האלט אין די פרידזשידעיר און נוצט צוויי וואכן.
- בעפארן עסן, נעמט אראפ די בוריק בלעטלעך און לאזט איין אינטש פון די שטאם
- קראצט גוט אפ די בוריקעס און לאזט די שאלאכץ אויף עס. מען קען עסן בוריקעס ראטן, געקאכט אדער אפילו רוי.
- בוריקעס האבן פייבער וואס העלפט אויסוואשן די קישקעס.

בוריקעס מיט מאסטערד קערלעך

באשטאנדטיילן:

- 1 גרויסע לעפל גרינצייג אויל
- 1 טיי לעפל געלע מאסטערד קערלעך
- 1 צוויבל, דין צושניטן
- 2 טיי לעפלעך קומין
- 2 טיי לעפלעך קאריענדער
- 1 טיי לעפל garam masala
- 1 גרויסע לעפל 'שרעדס' פון נישט זיס-געמאכטע קאקאסנוס
- 3 גלעזלעך גראב צושניטענע בוריקעס
- 1/2 טיי לעפל זאלץ
- 1 1/2 גלעזלעך וואסער

אנווייזונגען:

1. הייצט אן די אויל אין א גרויסע פאן העכער א מעסיג-הויכע פלאם.
2. לייגט צו די מאסטערד קערלעך און קאכט ביז עס זיידט, בערך 30 סעקונדעס.
3. לייגט צו די צוויבל און מישט ביז עס איז ווייך, בערך פינף מינוט.
4. לייגט צו די קומין, קאריענדער, garam masala און די קאקאסנוס. קאכט פאר איין מינוט.
5. לייגט צו די בוריקעס און קאכט פאר דריי מינוט. מישט.
6. לייגט צו די זאלץ און וואסער. לאז עס אויפקאכן ביז עס בלעזלט, און דערנאך נידערט אראפ די פלאם און דעקט צו.
7. לאזט עס קאכן פאר 15 מינוט אדער ביז די בוריקעס זענען ווייך.
8. איינמאל די בוריקעס זענען ווייך, נעמט אראפ די דעקל און קאכט פאר צוויי דריי מינוט ביז די איבעריגע פליסיגקייטן ווערן דיקער.
9. לעשט אויס די פלאם און דעקט איבער די פאן. לאזט עס זיצן פאר פינף מינוט כדי די מאכל זאל קענען איינזאפן אלע טעמים.
10. סערווירט און האט הנאה!
11. האלט וואס עס בלייבט איבער אין די פרידזשידער.

פאר 4 פארציעס. איבערגעארבעט פון *Indian For Everyone*

דורך Anupy Singla

שנעלע טיפס

- אויב די בוריקע זאפט לאזט א פלעק אויף אייערע הענט, קראצט עס אפ מיט א טיי לעפל פון זאלץ און דערנאך שווענקט עס אפ.
- לייגט צו געקאכטע געסלייסטע בוריקעס אדער רויע 'שרעדס' פון בוריקעס צו סאלאטן.
- ווארפט נישט אוועק די בוריק בלעטלעך! שווענקט עס אפ, צושניידט עס און לייגט עס אריין אין א זופ אדער אין סטיר פריי.

קינדער קענען:

- אפקראצן די בוריקע ווארצלעך.
- אפשווענקען און אפרייסן בוריק בלעטלעך.

פאר עצות איבערן עסן געזונטערהייט, גיבט אונז א "לייק" אויף פעיסבוק אויף facebook.com/eatinghealthynyc פאר מער אינפארמאציע איבער טעלער פארמערס מארקעטס, באזוכט nyc.gov/health/farmersmarkets באזוכט jsyfruitveggies.org פאר נאך געשמאקע רעצעפטן. די מאטעריאל איז באצאלט געווארן דורך די פאראייניגטע שטאטן דעפארטמענט פון אגריקולטור (United States Department of Agriculture, USDA) סאָפּלעמענטעל נוטרישען אסיסטענס פראגראם (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

Black Beans

- Before cooking dried beans, remove pebbles and any shriveled beans. Soak for at least 8 hours.
- For a quicker prep time, cover dried beans in cold water and bring to a boil. Turn off heat and allow beans to soak for 1 to 2 hours. Drain, rinse and cover with fresh water. Simmer for 1 to 2 hours or until soft.
- Beans are an affordable source of protein and fiber.



Black Beans and Peppers

Ingredients:

1 tablespoon vegetable oil
1 onion, chopped
1 green bell pepper, chopped
4 garlic cloves, minced
1 teaspoon cumin
2 teaspoons dried oregano
1 teaspoon fresh ginger, peeled and minced
1 1/2 cups cooked or 1 can (15 1/2 ounces) of black beans, rinsed and drained
2 tablespoons apple cider vinegar
1 jalapeño, seeded and diced
Salt and black pepper to taste

Directions:

1. In a large pan, heat oil over medium heat.
2. Add onions and stir until soft, about 5 minutes
3. Add bell pepper and stir until soft, about 3 minutes.
4. Add the garlic, cumin, oregano and ginger, and cook for 1 minute longer.
5. Add black beans, vinegar, jalapeño and 1/2 cup of water. Bring to boil, reduce heat to low, cover and simmer for 5 minutes.
6. Season with salt and black pepper.
7. Serve and enjoy!
8. Refrigerate leftovers.

Makes 6 servings. Adapted from thespruceeats.com.

Black Bean Spread

Ingredients:

1 1/2 cups cooked or 1 can (15 1/2 ounces) of black beans, rinsed
1 onion, chopped
3/4 teaspoon paprika
1 tablespoon apple cider vinegar
1 tablespoon vegetable oil
1 garlic clove, minced
2 tablespoons chopped basil (optional)
Salt and black pepper to taste

Directions:

1. In a large bowl, combine all ingredients. Mash together and mix well.
2. Serve and enjoy!
3. Refrigerate leftovers.

Makes 10 servings. Adapted from vegweb.com.

Quick Tips

- 1 pound of dried beans (2 cups) equals 5 to 6 cups of cooked beans.
- Canned beans can replace cooked or dried beans in any recipe.
- Dried beans can be kept in an airtight container for up to 1 year.

Kids can:

- Help sort through dried beans before soaking.
- Help mash beans with a fork.



שווארצע בונדלעך

- איידער איר קאכט טרוקענע בונדלעך, נעמט ארויס סיי וועלכע שטיינדעלעך אדער איינגעשרומפענע בונדלעך וואס קענען זיין. ווייזט פאר כאטש 8 שעה.
- צוצוגרייטן שנעלער, דעקט איבער די בונדלעך מיט קאלטע וואסער און קאכט אויף. לעשט אויס דעם פלאם און לאזט די בונדלעך ווייזן פאר 1 ביז 2 שעה. גיסט אפ דאס וואסער, שווענקט און דעקט איבער מיט פרישע וואסער. קאכט אויף א קליינע פלאם פאר 1 ביז 2 שעה אדער ביז עס איז ווייך.
- בונדלעך זענען א ביליגע קוואל פון פראטעין און פייבער.

שווארצע בונדלעך און פאפריקא

באשטאנדטיילן:

- 1 עס לעפל גרינצייג אויל
- א צוויבל, צושניטן
- 1 גרינע פאפריקא, צושניטן
- 4 שטיקלעך קנאבל, צוריסן
- 1 לעפעלע קומין
- 2 לעפעלעך געטרוקנטע ארעגענא
- 1 לעפעלע געשניטע און געריבענע פרישע אינגבער
- 1 1/2 גלעזער געקאכטע אדער 1 קען (15 1/2 אונסעס)
- שווארצע בונדלעך, אפגעגאסן און אפגעשווענקט
- 2 עס-לעפלעך עפל סידער עסיג
- 1 האלאפענא, קערנדלעך ארויסגענומען און צושניטן,
- זאלץ און שווארצע פעפער צום טעם

אנווייזונגען:

1. אין א גרויסן פענדל, הייצט אויל איבער א מיטלמעסיגן פלאם.
2. לייגט צו צוויבל און מישט ביז עס איז ווייך, אומגעפער 5 מינוט.
3. לייגט צו פאפריקא און מישט ביז עס איז ווייך, אומגעפער 3 מינוט.
4. לייגט צו די קנאבל, קומין, ארעגענא און אינגבער, און קאכט פאר נאך איין מינוט.
5. לייגט צו די שווארצע בונדלעך, עסיג, האלאפענא און 1/2 גלאז וואסער. לאזט בלעזלען, פארקלענערט דעם פלאם ביז נידריג, דעקט צו און קאכט אויף א קליינע פלאם פאר 5 מינוט.
6. באוויירט מיט זאלץ און שווארצע פעפער.
7. סערווירט און האט הנאה!
8. לייגט אוועק די איבריגע אין פרידזשידער.

מאכט 6 פארציעס. צוגעפאסט פון thespruceeats.com.

שווארצע בונדלעך שמירעכץ

באשטאנדטיילן:

- 1 1/2 גלעזער געקאכטע אדער 1 קען (15 1/2 אונסעס)
- שווארצע בונדלעך, אפגעגאסן און אפגעשווענקט
- 1 צוויבל, צושניטן
- 3/4 לעפעלע פאפריקע
- 1 עס-לעפל עפל סידער עסיג
- 1 עס-לעפל גרינצייג אויל
- 1 ציינדל קנאבל, צומאלן
- 2 עס-לעפלעך צושניטענע באזיל (אויב מען וויל)
- זאלץ און שווארצע פעפער צום טעם

אנווייזונגען:

1. מישט צונויף אלע צוגעהער אין א גרויסע שיסל. צוקוועטשט עס צוזאמען און מישט עס גוט אויס.
2. סערווירט און האט הנאה!
3. לייגט אוועק די איבריגע אין פרידזשידער.

מאכט 10 פארציעס. צוגעפאסט פון www.vegweb.com.

שנעלע עצות

- 1 פונט טרוקענע בונדלעך (2 גלעזער) קומט אויס 5 ביז 6 גלעזער געקאכטע בונדלעך.
- בונדלעך פון א קען קענען ערזעצן געקאכטע אדער טרוקענע בונדלעך אין יעדע רעצעפט.
- טרוקענע בונדלעך קענען ווערן געהאלטן אין א לופט-פארמאכטע האלטער ביז א יאר.

קינדער קענען:

- העלפן סארטירן טרוקענע בונדלעך פארן ווייזן.
- העלפן צעקוועטשן בונדלעך מיט א גאפל.

פאר עצות איבערן עסן געזונטערהייט, גיבט אונז א "לייק" אויף פעיסבוק [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc) פאר מער אינפארמאציע איבער טעלער פארמערס מארקעטס, באזוכט [nyc.gov/health/farmersmarkets](https://www.nyc.gov/health/farmersmarkets) באזוכט jsyfruitveggies.org פאר נאך געשמאקע רעצעפטן. די מאטעריאל איז באצאלט געווארן דורך די פאראייניגטע שטאטן דעפארטמענט פון אגריקולטור (United States Department of Agriculture, USDA) סאָלעמענטעל נאטירישען אסיסטענס פראגראם (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Blueberries

- Choose blueberries that are firm and not wrinkled.
- Refrigerate for up to 3 days or rinse, place in a plastic bag and freeze for up to 3 to 6 months.
- Before eating, rinse, remove the stems and enjoy!
- Blueberries have vitamin A, which is good for your eyes and skin.



Blueberry Thyme Fruit Salad

Ingredients:

1 cup blueberries
4 peaches or nectarines, chopped
1 tablespoon chopped, fresh thyme
2 teaspoons ginger, peeled and grated
2 tablespoons lemon juice or more,
to taste
2 tablespoons water
1 peach, grated
1 teaspoon grated lemon peel

Directions:

1. In a large bowl, combine all ingredients and mix well.
2. Chill in the refrigerator for at least 1 hour.
3. Serve and enjoy!
4. Refrigerate leftovers.

Makes 6 servings. Adapted from simplyrecipes.com.

Blueberry Grape Relish

Ingredients:

2 cups blueberries
2 cups seedless red grapes
1 tablespoon honey
1 tablespoon minced, fresh ginger
1 teaspoon chopped, fresh rosemary
2 tablespoons red wine vinegar
Salt and black pepper to taste

Directions:

1. In a large frying pan, over medium-high heat, combine blueberries, grapes, honey, ginger, rosemary and vinegar.
2. Bring to a boil, then reduce to low heat and simmer for 15 minutes.
3. Remove pan from heat and season with salt and black pepper.
4. Serve and enjoy!
5. Refrigerate leftovers.

Makes 10 servings. Adapted from marthastewart.com.

Quick Tips

- Sprinkle on hot or cold breakfast cereal, or low-fat yogurt.
- Blend blueberries with ice and your favorite fresh or frozen fruit to make a smoothie.

Kids can:

- Rinse blueberries before eating.
- Place in a bowl or bag for an easy snack at home or on the go.

בלובעריס



- וועלט אויס פרישע בלובעריס וואס זענען פעסט און נישט פארקנייטשט.
- האלט זיי אינעם פרידזשידער ביז דריי טעג אדער שווענקט אפ,
- לייגט זיי אין א פלאסטיק זעקל אין פריזער פאר דריי ביז זעקס חדשים.
- פארן עסן, שווענקט אפ, און נעמט אראפ דעם שטאם און האט הנאה!
- בלובעריס אנטהאלטן וויטאמין A, וואס איז גוט פאר אייערע אויגן און הויט.

בלובערי טיים פרוכט סאלאט

באשטאנדטיילן:

1 גלאז בלובעריס

4 פיטשעס אדער נעקטערינס, צושניטן

1 עס-לעפל צושניטענע, פרישע טיים

2 לעפעלעך צומאלענע געשיילטע אינגבער

2 עס-לעפלעך לימענע זאפט אדער מער,

צום טעם

2 עס-לעפלעך וואסער

1 פיטש, צורייבן

1 לעפעלע צורייבענע לימענע שאלעכץ

אנווייזונגען:

1. אין א גרויסע שיסל, מישט גוט צונויף אלע באשטאנדטיילן.

2. קילט אפ אין פרידזשידער פאר כאטש 1 שעה.

3. סערווירט און האט הנאה!

4. לייגט אוועק די איבריגע אין פרידזשידער.

מאכט 6 פארציעס.

צוגעפאסט פון www.simplyrecipes.com

בלובערי טרויבן רעליש

באשטאנדטיילן:

2 גלעזער בלובעריס

2 גלעזער רויטע טרויבן און קערנדלעך

1 עס-לעפל האניג

1 עס-לעפל געשיילטע צעמאלענע פרישע אינגבער

1 לעפעלע צעשניטענע פרישע ראזמערי

2 עס-לעפלעך רויטע וויין עסיג

זאלץ און שווארצע פעפער צום טעם

אנווייזונגען:

1. אין א גרויסן פענדל איבער א מיטלמעסיגן-הויכן פלאם, מישט

צונויף די בלובעריס, טרויבן, האניג, אינגבער, ראזמערי און עסיג.

2. קאכט עס אויף, דערנאך דרייט אראפ דעם פלאם און קאכט

לאנגזאם פאר 15 מינוט.

3. נעמט אראפ דאס פענדל פונעם פלאם און באווייצט מיט זאלץ

און שווארצע פעפער.

4. סערווירט און האט הנאה!

5. לייגט אוועק די איבריגע אין פרידזשידער.

מאכט 10 פארציעס.

צוגעפאסט פון www.marthastewart.com

שנעלע עצות

- לייגט ארויף אויף הייסע אדער קאלטע פרישטאג סיריעל אדער נידריג-פעטנס יאגורט.
- בלענד'ט בלובעריס מיט אייז און אייער בעסטע פרישע אדער פארפרוירענע פרוכט צו מאכן א סמודי.

קינדער קענען:

- אפשווענקן בלובעריס פארן עסן.
- לייגן בלובעריס אין א שיסל אדער זעקל פאר א גרינגע איבערבייס אינדערהיים אדער אונטערוועגנס.

פאר עצות איבערן עסן געזונטערהייט, גיבט אונז א "לייק" אויף פעיסבוק אויף [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc).
פאר מער אינפארמאציע איבער טעלער פארמערס מארקעטס, באזוכט nyc.gov/health/farmersmarkets.
באזוכט jsyfruitveggies.org פאר נאך געשמאקע רעצעפטן. די מאטעריאל איז באצאלט געווארן דורך די
פאראייניגטע שטאטן דעפארטמענט פון אגריקולטור (United States Department of Agriculture, USDA)
סאָלעמענטעל נוטרישען אסיסטענס פראגראם (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

Braising Greens

- Braising greens are a mix of dark greens such as collards, kale, Swiss chard, mustard greens, turnip greens and beet greens.
- Look for greens that are moist and crisp, with rich, green leaves.
- Wrap unwashed greens in a damp paper towel, place in a plastic bag and keep in the refrigerator for up to 3 to 5 days.
- Before cooking, rinse well and trim leaves from stem.
- Dark greens have iron, which is good for circulation.



Collard Greens With Spicy Peanut Sauce

Ingredients:

1 tablespoon vegetable oil
1 cup chopped onion
2 garlic cloves, minced
1/4 teaspoon crushed red pepper flakes
6 cups chopped collard greens
1 cup chopped tomatoes
2 tablespoons peanut butter
Salt and black pepper to taste

Directions:

1. In a large pot, heat oil over medium heat.
2. Add onion, garlic and red pepper flakes and cook until soft, about 5 minutes. Stir often.
3. Add greens and 1/4 cup water. Cover and cook until greens are soft, about 15 minutes.
4. Add tomato and peanut butter. Add black pepper to taste.
5. Stir well. Serve and enjoy!
6. Refrigerate leftovers.

Makes 6 servings. Adapted from *The NYC Green Cart Fresh Food Pack*.

Braised Collard Greens

Ingredients:

1 tablespoon vegetable oil
2 teaspoons minced garlic
1 yellow onion, chopped
3 medium tomatoes, diced
1/2 teaspoon curry powder
1/2 teaspoon coriander
9 cups chopped collard greens or other leafy greens, stems removed
1 tablespoon smoked paprika (optional)
1/4 teaspoon cayenne pepper
1/2 lemon, juiced
Salt and black pepper to taste

Directions:

1. In a large frying pan, heat oil over medium heat.
2. Add onions and garlic and cook until soft, about 3 to 5 minutes. Stir often.
3. Add tomatoes, curry, coriander and paprika. Continue stirring for about 2 minutes.
4. Add 1/4 cup of water, cover and let simmer for 5 minutes.
5. Add collard greens, cayenne pepper and lemon juice. Cover and continue cooking for another 5 to 10 minutes until greens have cooked.
6. Season with salt and black pepper to taste.
7. Serve and enjoy!
8. Refrigerate leftovers.

Makes 4 servings. Adapted from africanbites.com.

Quick Tips

- Braising greens can be added to soups a few minutes before serving.
- 1 pound of greens is equal to about 8 cups, chopped.

Kids can:

- Rinse greens with cold water.
- Tear greens to add to a recipe.



ברעיזינג בלעטער

- ברעיזינג בלעטער איז א געמיש פון טונקעלע גרינס אזוי ווי קאלערדס, קעיל, סוויס טשאַרד, מאסטארד גרינס, טורניפ גרינס און צוויקל גרינס.
- זוכט בלעטער וואס זענען פייכט און פעסט, מיט רייכע, גרינע בלעטער.
- וויקלט איין אומגעוואשענע בלעטער אין פייכטע האנטוך פאפיר, און לייגט אין א פלאסטיק זעקל.
- האלט עס אין פרידזשידער פאר דריי ביז פינף טעג.
- פארן קאכן, שווענקט גוט אפ און שניידט אפ בלעטער פונעם שטאם.
- טונקעלע גרינס פארמאגן אייזן, וואס איז גוט פאר די צירקולאציע.

קאלארד בלעטער מיט באוירצטע פינאט סאוס

באשטאנדטיילן:

- 1 עס-לעפל גרינצייג אויל
- 1 גלאז צושניטענע צוויבל
- 2 ציינדלעך קנאבל, צומאלן
- 1/4 לעפעלע צושניטענע רויטע פעפער פלעיקס
- 6 גלעזער צושניטענע קאלארד בלעטער
- 1 גלאז צושניטענע טאמאטעס
- 2 עס-לעפלעך פינאט באטער
- זאלץ און שווארצע פעפער צום טעם

אנווייזונגען:

1. הייצט אן די אויל אין א גרויסן טאפ איבער א מיטעלען פלאם.
2. לייגט צו צוויבל, קנאבל און רויטע פעפער פלעיקס און קאכט ביז עס איז ווייך, אומגעפער 5 מינוט. מישט אפט.
3. לייגט צו די בלעטער און 1/4 גלאז וואסער. דעקט צו און קאכט ביז די בלעטער זענען ווייך, בערך 15 מינוט.
4. לייגט צו טאמאטעס און פינאט פוטער. לייגט צו שווארצע פעפער צום טעם.
5. מישט גוט אויס. סערווירט און האט הנאה!
6. לייגט אוועק די איבריגע אין פרידזשידער.

מאכט 6 פארציעס. צוגעפאסט פון *The NYC Green Cart*
Fresh Food Pack

געפרעגלטע קאלערד בלעטער

באשטאנדטיילן:

- 1 עס-לעפל גרינצייג אויל
- 2 לעפעפלעך צוריענע קנאבל
- 1 געלע צוויבל, צושניטן
- 2 מיטלמעסיגע טאמאטעס, געקעסטלט
- 1/2 לעפעלע קורי פאדער
- 1/2 לעפעלע קאריאנדער
- 9 גלעזער צושניטענע קאלערד בלעטער
- אדער אנדערע גרינע בלעטער, שטאמען אפגעשניטן
- 1 עס-לעפל סמאוקד פאפריקע (אויב מען וויל)
- 1/4 לעפעלע קאיען פעפער
- 1/2 לימענע, אויסגעקוועטשט
- זאלץ און שווארצע פעפער צום טעם

אנווייזונגען:

1. הייצט אן די אויל אין א גרויסן פענדל איבער א מיטעלען פלאם.
2. לייגט צו צוויבל און קנאבל און קאכט ביז עס ווערט ווייך, אומגעפער 3 ביז 5 מינוט. מישט אפט.
3. לייגט צו די טאמאטעס, קארי, קאריאנדער און פאפריקע. מישט ווייטער פאר אומגעפער 2 מינוט.
4. לייגט צו 1/4 גלאז וואסער, דעקט צו און לאזט קאכן פאר 5 מינוט.
5. לייגט צו קאלערד בלעטער, קאיען פעפער און לימענע זאפט. דעקט צו און לאזט קאכן פאר נאך 5 ביז 10 מינוט ביז די בלעטער זענען געקאכט.
6. באוירצט מיט זאלץ און שווארצע פעפער צום טעם.
7. סערווירט און האט הנאה!
8. לייגט אוועק די איבריגע אין פרידזשידער.

מאכט 4 פארציעס. צוגעפאסט פון africanbites.com

שנעלע עצות

- ברעיזינג בלעטער קענען ווערן צוגעלייגט צו זופן א פאר מינוט פארן סערווירן.
- 1 פונט בלעטער איז אומגעפער 8 גלעזער צושניטן.

קינדער קענען:

- אפשווענקן בלעטער מיט קאלט וואסער.
- רייסן בלעטער צו צולייגן צו א רעצעפט.

פאר עצות איבערן עסן געזונטערהייט, גיבט אונז א "לייק" אויף פייסבוק אויף facebook.com/eatinghealthynyc.
פאר מער אינפארמאציע איבער טעלער פארמערס מארקעטס, באזוכט nyc.gov/health/farmersmarkets.
באזוכט jsyfruitveggies.org פאר נאך געשמאקע רעצעפטן. די מאטעריאל איז באצאלט געווארן דורך די פאראייניגטע שטאטן דעפארטמענט פון אגריקולטור (United States Department of Agriculture, USDA) סאָפּלעמענטעל נאטירישען אסיסטענס פראגראם (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

Broccoli

- Choose broccoli with dark green florets.
- Refrigerate unwashed and in a plastic bag for up to 1 week.
- Before cooking, wash and trim florets from stalks. Enjoy florets and stems raw or cooked.
- Broccoli has vitamin C, which is good for fighting colds and healing cuts.



Broccoli Stir-Fry

Ingredients:

2 teaspoons vegetable oil
2 garlic cloves, minced
3 cups broccoli florets
2 carrots, chopped
1 yellow bell pepper, cut into strips
1 onion, chopped
2 tablespoons lemon juice
1/2 teaspoon salt (optional)

Directions:

1. In a large frying pan, add oil and garlic. Cook over high heat for 2 minutes.
2. Add broccoli, carrots and 1/2 cup of water. Cook for 3 minutes, stirring often.
3. Add bell pepper and onion. Cook for 5 more minutes and continue to stir often.
4. Remove from heat. Vegetables will be crisp and brightly colored.
5. Toss with lemon juice and salt.
6. Serve and enjoy!
7. Refrigerate leftovers.

Makes 5 servings.

Broccoli Chopped Salad

Ingredients:

4 cups broccoli, chopped small
3/4 cup dried cranberries or raisins, chopped
2 to 3 scallions or green onions, sliced
2 carrots, shredded
1 cucumber, chopped
3 tablespoons apple cider vinegar
1/4 cup olive oil
Salt and black pepper to taste

Directions:

1. In a large pot, boil 4 cups of water over high heat.
2. Add broccoli and cook for 3 minutes.
3. Rinse broccoli under cold water until cool.
4. Place cooled broccoli, dried fruit and all remaining vegetables in a bowl.
5. To make dressing, whisk together vinegar and oil until combined in a separate bowl.
6. Pour dressing over mixed vegetables and dried fruit. Season with salt and black pepper to taste.
7. Serve and enjoy!
8. Refrigerate leftovers.

Makes 4 servings. Submitted by Aranza Portugal, Stellar Farmers Markets.

Quick Tips

- Eat raw broccoli with a low-fat salad dressing for a healthy, crunchy snack!
- Do not throw away the broccoli stems. They can be sliced and eaten with your favorite dip or sauce!
- Steam broccoli with garlic for a delicious side dish.

Kids can:

- Wash broccoli.
- Break off broccoli florets from the stalk.

בראקאלי



- קלויבט אויס בראקאלי מיט טונקל-גרינע ביימעלעך.
- לייגט עס אוועק אין פרידזשידער אומגעוואשן אין א פלאסטיק זעקל ביז 1 וואך.
- פארן קאכן, וואשט אפ און שניידט אפ די ביימעלעך פונעם שטאם. האט הנאה פון די ביימעלעך און דעם שטאם רוי אדער געקאכט.
- בראקאלי פארמאגט וויטאמין C, וואס איז גוט פאר באקעמפן פארקילעכץ און היילן שניטן.

בראקאלי סטור-פריי

באשטאנדטיילן:

- 2 לעפלעך גרינצייג אויל
- 2 צינדלעך קנאבל, צורבן
- 3 גלעזער בראקאלי ביימעלעך
- 2 מייערן, צושניטן
- 1 געלע בעל פאפריקע, צושניטן אויף לאנגע שטיקלעך
- 1 צוויבל, צושניטן
- 2 עס-לעפלעך לימענע זאפט
- 1/2 לעפלעך זאלץ (אויב מען וויל)

אנווייזונגען:

1. אין א גרויסן פענדל, לייגט אריין אויל און קנאבל. קאכט איבער א הויכע פלאם פאר 2 מינוט.
2. לייגט צו בראקאלי, מייערן, און 1/2 גלאז וואסער. קאכט פאר 3 מינוט, מישנדיג אפט.
3. לייגט צו פאפריקע און צוויבל. קאכט ווייטער פאר נאך 5 מינוט און מישט ווייטער אפט.
4. נעמט אראפ פון פלאם. די גרינצייג וועלן זיין קריספ און האבן שיינע קאלירן.
5. מישט אויס מיט לימענע זאפט און זאלץ.
6. סערווירט און האט הנאה!
7. לייגט אוועק די איבריגע אין פרידזשידער.

מאכט 5 פארציעס.

צושניטענע בראקאלי סאלאט

באשטאנדטיילן:

- 4 גלעזער בראקאלי, קליין צושניטן
- 3/4 גלאז טרוקענע קרענבעריס אדער ראזשינקעס, צושניטן
- 2 ביז 3 סקעליאנס אדער גרינע צוויבל, גערעפטלט
- 2 מייערן, צורבן
- 1 אוגערקע, צושניטן
- 3 עס-לעפלעך עפל סיידער עסיג
- 1/4 גלאז שמן זיט
- זאלץ און שווארצע פעפער צום טעם

אנווייזונגען:

1. אין א גרויסן טאפ, קאכט אויף 4 גלעזער וואסער אויף א הויכן פלאם ביז עס בלעזלט.
2. לייגט צו בראקאלי און קאכט פאר 3 מינוט.
3. שווענקט אפ בראקאלי אונטער קאלט וואסער ביז עס איז אפגעקילט.
4. לייגט די אפגעקילטע בראקאלי, טרוקענע פרוכט און אלע אנדערע גרינצייג אין א שיסל.
5. צו מאכן דעם דרעסינג, מישט צוזאם די עסיג אין אויל אין א באזונדערע שיסל ביז עס איז אויסגעמישט.
6. גיסט איבער געמישטע גרינצייג און טרוקענע פרוכט. באוורצט מיט זאלץ און שווארצע פעפער צום טעם.
7. סערווירט און האט הנאה!
8. לייגט אוועק די איבריגע אין פרידזשידער.

מאכט 4 פארציעס. אריינגעגעבן דורך Aranza Portugal, Stellar Farmers Markets

שנעלע עצות

- עסט רויע בראקאלי מיט א נידריג-פעט סאלאט דרעסינג פאר א געזונטע, געשמאקע איבערבייס!
- ווארפט נישט אוועק די בראקאלי שטאם. מען קען זיי שניידן אויף רעפטלעך און נוצן איינצוטינקען אין אייער באליבטן טונקעכץ!
- סטימ'ט די בראקאלי מיט קנאבל פאר א געשמאקע צושפייז.

קינדער קענען:

- אפּוואשן בראקאלי.
- אפּברעכן שטיקלעך בראקאלי פונעם שטאם.

פאר עצות איבערן עסן געזונטערהייט, גיבט אונז א "לייק" אויף פעיסבוק אויף [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc) פאר מער אינפארמאציע איבער טעלער פארמערס מארקעטס, באזוכט [nyc.gov/health/farmersmarkets](https://www.nyc.gov/health/farmersmarkets) באזוכט [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org) פאר נאך געשמאקע רעצעפטן. די מאטעריאל איז באצאלט געווארן דורך די פאראייניגטע שטאטן דעפארטמענט פון אגריקולטור (United States Department of Agriculture, USDA) סאָפּלעמענטעל נאטירישען אסיסטענס פראגראם (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

Brussels Sprouts

- Choose Brussels sprouts that are firm and bright green, with no yellow or wilted leaves and few holes.
- Store unwashed Brussels sprouts in a plastic bag in the refrigerator for up to 10 days.
- Before eating, remove stem and discolored leaves, and rinse well.
- Brussels sprouts have calcium, which helps build strong bones.



Brussels Sprouts With Peanut Dressing

Ingredients:

5 cups thinly sliced Brussels sprouts
1 tablespoon peanut butter
1 tablespoon vegetable oil
1 tablespoon honey
1 tablespoon vinegar
1 tablespoon low-sodium soy sauce
Black pepper to taste

Directions:

1. In a large bowl, add the Brussels sprouts.
2. To make dressing, mix peanut butter, oil, honey, vinegar and soy sauce in a small bowl.
3. Pour dressing over Brussels sprouts.
4. Add black pepper to taste.
5. Serve and enjoy!
6. Refrigerate leftovers.

Makes 5 servings. Submitted by Beth Bainbridge, Stellar Farmers Markets.

Brussels Sprouts With Apples and Onions

Ingredients:

1 tablespoon vegetable oil
1 cup diced onion
4 cups sliced Brussels sprouts
2 cups diced apple
2 tablespoons lemon juice
1/2 teaspoon black pepper
Salt to taste

Directions:

1. In a large pan, heat oil over medium heat.
2. Add onion. Cook for 5 minutes, until soft.
3. Add Brussels sprouts and cook for 5 minutes.
4. Add the apple and cook 5 to 10 minutes, or until apples are soft.
5. Remove from heat and add lemon juice, black pepper and salt. Mix well.
6. Serve and enjoy!
7. Refrigerate leftovers.

Makes 8 servings. Adapted from [nytimes.com](https://www.nytimes.com).

Quick Tips

- Shred raw Brussels sprouts and add them to a salad. They are also tasty steamed, roasted or sautéed.
- To roast Brussels sprouts, toss with oil, salt and black pepper. Place on a baking sheet and roast at 400 degrees Fahrenheit for 30 to 40 minutes.
- Cut Brussels sprouts into quarters and add them to casseroles, stews and soups.

Flavor Flip: Peanut Dressing

- Add 2 cloves of minced garlic and 1 teaspoon fresh ginger to the dressing.



בראסלס שפראצונגען

- קלויבט אויס בראסלס שפראצונגען וואס זענען פעסט און שיין גרין, אן קיין געלע און פארוועלקטע בלעטער און ווייניג לעכער.
- לייגט אוועק אומגעוואשענע בראסלס שפראצונגען אין א פלאסטיק זעקל אין פרידזשידער ביז צען טעג.
- פארן עסן, נעמט אראפ דעם שטאם און אלטע בלעטער און שווענקט גוט אפ.
- בראסלס שפראצונגען פארמאגן קאלציום, וואס העלפט בויען שטארקע ביינער.

בראסלס שפראצונגען מיט פינאט דרעסינג

באשטאנדטיילן:

- 5 גלעזער בראסלס שפראצונגען צושניטן אויף דינע רעפטלעך
- 1 עס-לעפל פינאט באטער
- 1 עס-לעפל גרינצייג אויל
- 1 עס-לעפל האניג
- 1 עס-לעפל עסיג
- 1 עס-לעפל נידריג-סאדיום סוי סאוס
- שווארצע פעפער צום טעם

אנווייזונגען:

1. אין א גרויסע שיסל, לייגט אריין די בראסלס שפראצונגען.
 2. צו מאכן דעם דרעסינג, מישט צונויף די פינאט באטער, אויל, האניג, עסיג און סוי סאוס אין א קליינע שיסל.
 3. גיסט די דרעסינג איבער די בראסלס שפראצונגען.
 4. לייגט צו שווארצע פעפער צום טעם.
 5. סערווירט און האט הנאה!
 6. לייגט אוועק די איבריגע אין פרידזשידער.
- מאכט 5 פארציעס.** אריינגעגעבן דורך, Beth Bainbridge, Stellar Farmers' Markets

בראסלס שפראצונגען מיט עפל און צוויבל

באשטאנדטיילן:

- 1 לעפל גרינצייג אויל
- 1 גלאז געקעסטלטע צוויבל
- 4 גלעזער בראסלס שפראצונגען צושניטן אויף רעפטלעך
- 2 גלעזער געקעסטלטע עפל
- 2 עס-לעפלעך לימענע זאפט
- 1/2 לעפעלע שווארצע פעפער
- זאלץ צום טעם

אנווייזונגען:

1. הייצט אן די אויל אין א גרויסן פענדל איבער א מיטעלען פלאם.
 2. לייגט צו צוויבל. קאכט פאר 5 מינוט, ביז עס איז ווייך.
 3. לייגט צו בראסלס שפראצונגען און קאכט פאר 5 מינוט.
 4. לייגט צו די עפל און קאכט פאר 5 ביז 10 מינוט, אדער ביז די עפל זענען ווייך.
 5. נעמט אראפ פון פלאם און לייגט צו לימענע זאפט, שווארצע פעפער און זאלץ. מישט גוט אויס.
 6. סערווירט און האט הנאה!
 7. לייגט אוועק די איבריגע אין פרידזשידער.
- מאכט 8 פארציעס.** צוגעפאסט פון www.nytimes.com

שנעלע עצות

- צורייבט בראסלס שפראצונגען און לייגט עס אריין אין א סאלאט. עס איז אויך געשמאק צום עסן גע'סטימ'ט, געבראטן אדער געדינסט.
- צו בראטן בראסלס שפראצונגען, מישט עס אויס מיט אויל, זאלץ און שווארצע פעפער. לייגט אויס אויף א פלאכן בעקן און בראט אויף 400°F פאר 30 ביז 40 מינוט.
- שניידט בראסלס שפראצונגען אויף פערטלעך און לייגט זיי צו צו קאסעראלס, געקעכצן און זופ.

א נייע טעם: פינאט דרעסינג

- לייגט צו 2 ציינדלעך צוריענע קנאבל און 1 לעפעלע געשיילטע צוריענע פרישע אינגבער צו די דרעסינג.

פאר עצות איבערן עסן געזונטערהייט, גיבט אונז א "לייק" אויף פעיסבוק [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc) פאר מער אינפארמאציע איבער סטעלער פארמערס מארקעטס, באזוכט [nyc.gov/health/farmersmarkets](https://www.nyc.gov/health/farmersmarkets) באזוכט jsyfruitveggies.org פאר נאך געשמאקע רעצעפטן. די מאטעריאל איז באצאלט געווארן דורך די פאראייניגטע שטאטן דעפארטמענט פון אגריקולטור (United States Department of Agriculture, USDA) סאָפּלעמענטעל נוטרישען אסיסטענס פראגראם (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

Butternut Squash

- Choose butternut squash that is heavy for its size and has smooth, firm skin.
- Store in a cool, dry place for up to 3 months.
- Before cooking, wash, cut in half and remove seeds. Leave skin on and bake for 30 minutes at 350 degrees Fahrenheit.
- Butternut squash has potassium, which is good for your heart.



Butternut Squash and Apple Cider

Ingredients:

1 tablespoon vegetable oil
1 cup chopped onion
4 cups seeded and cubed butternut squash
3/4 cup apple cider
1 tablespoon chopped fresh herbs (sage, rosemary or thyme) or 2 teaspoons dried herbs
Salt and black pepper to taste

Directions:

1. In a large pot, heat oil over high heat. Stir in onion and cook until soft.
2. Add squash and apple cider. Cook for about 15 minutes.
3. Stir in herbs, salt and black pepper to taste. Cook for about 2 minutes.
4. Serve and enjoy!
5. Refrigerate leftovers.

Makes 6 servings.

Butternut Squash With Collard Greens

Ingredients:

1 tablespoon vegetable oil
1 onion, chopped
1 red bell pepper, chopped
3 cups seeded and cubed butternut squash
3 cups chopped collard greens
1/4 teaspoon salt
Black pepper to taste

Directions:

1. In a large pot, heat oil over medium-high heat. Stir in onion and bell pepper and cook until soft.
2. Add squash and cook covered for 5 minutes.
3. Add collard greens, salt, black pepper and 1/2 cup of water. Add more water as needed to prevent sticking. Cook until vegetables are soft, about 8 to 10 minutes.
4. Serve and enjoy!
5. Refrigerate leftovers.

Makes 4 servings.

Quick Tips

- Try all types of winter squash: butternut, acorn, Hubbard and kabocha squash. Each has a different flavor and texture.
- Any winter squash can be swapped for another in recipes.
- Add leftover cooked squash to yogurt or oatmeal.
- Add squash to a soup or casserole.
- Bake seeds for a yummy snack!

Kids can:

- Remove seeds from squash.
- Stuff squash halves with a vegetable mixture.



באטערנאט סקוואש

- וועלט אויס באטערנאט סקוואש וואס איז שווער פאר איר מאס און האט גלאטע, פעסטע שאלעכץ.
- לייגט עס אוועק אין א קילע, טרוקענע פלאץ ביז דריי חדשים.
- פארן קאכן, וואשט אפ, דערנאך שניידט אין האלב און נעמט ארויס די קערנדלעך.
- לאזט די הויט דערויף און באקט פאר 30 מינוט אויף 350 °F.
- באטערנאט סקוואש פארמאגט פאטאסיום, וואס איז גוט פאר אייער הארץ.

באטערנאט סקוואש און עפל סיידער

באשטאנדטיילן:

- 1 עס-לעפל גרינצייג אויל
- 1 גלאז צושניטענע צוויבל
- 4 גלעזער געקעסטלטע באטערנאט סקוואש,
- ארויסגענומען די קערנדלעך
- 3/4 גלאז עפל סיידער
- 1 עס-לעפל צושניטענע פרישע הערבס
- (סעידזש, ראוזמעי, אדער טיים) אדער 2
- לעפעלעך טרוקענע הערבס
- זאלץ און שווארצע פעפער צום טעם

אנווייזונגען:

- 1. הייצט אן די אויל אין א גרויסן טאפ איבער א הויכן פלאם. מישט אריין די צוויבל און קאכט ביז עס איז ווייך.
 - 2. לייגט צו די סקוואש און עפל סיידער. קאכט פאר אומגעפער 15 מינוט.
 - 3. מישט אריין די הערבס, זאלץ און שווארצע פעפער צום טעם. קאכט פאר אומגעפער 2 מינוט.
 - 4. סערווירט און האט הנאה!
 - 5. לייגט אוועק די איבריגע אין פרידזשידער.
- מאכט 6 פארציעס.**

באטערנאט סקוואש מיט קאלארד גרינס

באשטאנדטיילן:

- 1 עס-לעפל גרינצייג אויל
- 1 צוויבל, צושניטן
- 1 רויטע בעל פאפריקע,
- צושניטן
- 3 גלעזער געקעסטלטע באטערנאט סקוואש,
- ארויסגענומען די קערנדלעך
- 3 גלעזער צושניטענע קאלארד גרינס
- 1/4 לעפעלע זאלץ און
- שווארצע פעפער צום טעם

אנווייזונגען:

- 1. אין א גרויסן טאפ, הייצט אן די אויל איבער א מיטל-הויכן פלאם.
 - מישט אריין די צוויבל און בעל פאפריקע און קאכט ביז עס איז ווייך.
 - 2. לייגט צו די סקוואש און קאכט צוגעדעקט פאר 5 מינוט.
 - 3. לייגט צו קאלארד גרינס, זאלץ, שווארצע פעפער און 1/2 גלאז וואסער. לייגט צו נאך וואסער ווי נויטיג כדי עס זאל נישט קלעבן. קאכט ביז די גרינצייג זענען ווייך, אומגעפער פון 8 ביז 10 מינוט.
 - 4. סערווירט און האט הנאה!
 - 5. לייגט אוועק די איבריגע אין פרידזשידער.
- מאכט 4 פארציעס.**

שנעלע עצות

- פראבירט אויס אלע סארט ווינטער סקוואש: באטערנאט, עיקארן, האבערד און קאבאשע סקוואש. יעדע איינס האט אן אנדערע טעם און טעקסטור.
- סיי וועלכע ווינטער סקוואש קען ווערן ארומגעטוישט מיט אן אנדערע סקוואש אין רעצעפטן.
- לייגט צו איבערגעבליבענע געקאכטע סקוואש צו יאגורט אדער אוטמיעל.
- לייגט צו סקוואש צו א זופ אדער א קוגל.
- באקט די קערנדלעך פאר א געשמאקע איבערבייס!

קינדער קענען:

- ארויסנעמען די קערנדלעך פון סקוואש.
- אנפילן האלבע סקוואש מיט א גרינצייג געמיש.

פאר עצות איבערן עסן געזונטערהייט, גיבט אונז א "לייק" אויף פעיסבוק אויף [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc) פאר מער אינפארמאציע איבער טעלער פארמערס מארקעטס, באזוכט [nyc.gov/health/farmersmarkets](https://www.nyc.gov/health/farmersmarkets) באזוכט [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org) פאר נאך געשמאקע רעצעפטן. די מאטעריאל איז באצאלט געווארן דורך די פאראייניגטע שטאטן דעפארטמענט פון אגריקולטור (United States Department of Agriculture, USDA) סאפאלעמענטעל נוטרישען אסיסטענס פראגראם (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP).

Cabbage

- Choose cabbage that is firm with no brown spots.
- Refrigerate unwashed cabbage for up to 2 weeks.
- Before eating, remove the outer leaves and rinse well.
- Cabbage has vitamin C, which is good for fighting colds and healing cuts.



Cabbage and Dill Salad

Ingredients:

2 cups shredded cabbage
1 cup grated carrots
1 tablespoon vegetable oil
2 tablespoons apple cider vinegar
1 tablespoon minced dill (optional)
Salt and black pepper to taste

Directions:

1. In a large bowl, add cabbage and carrots. Mix well.
2. To make dressing, add oil, vinegar, dill, salt and black pepper to a small bowl. Mix well.
3. Pour oil and vinegar dressing over cabbage mixture and toss.
4. Serve immediately or refrigerate for about 30 minutes before serving. Enjoy!
5. Refrigerate leftovers.

Makes 6 servings. Adapted from recipes.sparkpeople.com.

Stewed Cabbage

Ingredients:

2 teaspoons vegetable oil
1 onion, chopped
2 garlic cloves, minced
2 celery stalks, chopped
3 cups chopped cabbage
2 cups chopped tomatoes or 1 can (14 1/2 ounces) stewed tomatoes
Salt and black pepper to taste

Directions:

1. In a large frying pan, heat oil over medium heat.
2. Add onion, garlic and celery.
3. Cook for 5 minutes or until soft.
4. Add cabbage and tomatoes and cook uncovered for 3 minutes. Cover pan and cook on low for about 20 minutes, until cabbage is soft. Stir often.
5. Season with salt and black pepper.
6. Serve hot or cold and enjoy!
7. Refrigerate leftovers.

Makes 4 servings.

Quick Tips

- Cabbage makes a delicious raw salad. Simply chop or shred and toss with your favorite dressing.
- Cabbage leaves can be filled with cooked rice and beans.
- Add shredded cabbage to a soup, stir-fry or stew for more bulk, nutrients and flavor.

Kids can:

- Remove the outer leaves from the heads of cabbage.
- Stuff leaves with filling.

קרויט



- וועלט אויס קרויט וואס איז הארט און האט נישט קיין ברוינע טיילן.
- האלט אומגעוואשענע קרויט אין פרידזשידער ביז 2 וואכן.
- פארן עסן, נעמט אראפ די דרויסנדיגע בלעטער און שווענקט גוט אפ.
- קרויט אנטהאלט וויטאמין C, וואס איז גוט פאר באקעמפן פארקילעכץ און אויסהיילן שניטן.

קרויט און דיל סאלאט

באשטאנדטיילן:

- 2 גלעזער געשניטענע קרויט
- 1 גלאז צוריבענע מייערן
- 1 עס-לעפל גרינצייג אויל
- 2 עס-לעפלעך עפל סיידער עסיג
- 1 עס-לעפל געריבענע דיל (אויב מען וויל)
- זאלץ און שווארצע פעפער צום טעם

אנווייזונגען:

1. אין א גרויסע שיסל, לייגט אריין די קרויט און מייערן. מישט גוט אויס.
2. צו מאכן דעם דרעסינג, לייגט אריין אויל, עסיג, דיל, זאלץ און שווארצע פעפער אין א קליינע שיסל. מישט גוט אויס.
3. גיסט ארויף די אויל און עסיג דרעסינג איבער די קרויט געמיש און מישט אויס.
4. סערווירט באלד אדער לייגט אינעם פרידזשידער פאר אומגעפער 30 מינוט איידערן סערווירן. האט הנאה!
5. לייגט אוועק די איבריגע אין פרידזשידער.

מאכט 6 פארציעס.

צוגעפאסט פון recipes.sparkpeople.com

געקאכטע קרויט

באשטאנדטיילן:

- 2 לעפעלעך גרינצייג אויל
- 1 צוויבל, געקעסטלט
- 2 ציינדלעך קנאבל, צורייבן
- 2 שטעקלעך סעלערי, צושניטן
- 3 גלעזער צושניטענע קרויט
- 2 גלעזער געשניטענע טאמאטעס אדער 1 קען (14 1/2 אונסעס) געקאכטע טאמאטעס
- זאלץ און שווארצע פעפער צום טעם

אנווייזונגען:

1. הייצט אן די אויל אין גרויסן פענדל איבער א מיטעלען פלאם.
2. לייגט צו די צוויבל, קנאבל און סעלערי.
3. קאכט פאר 5 מינוט אדער ביז עס ווערט ווייך.
4. לייגט צו די קרויט און טאמאטעס, און קאכט אויפגעדעקט פאר 3 מינוט. דעקט צו דעם פענדל און קאכט אויף נידריג פאר אומגעפער 20 מינוט, ביז די קרויט ווערט ווייך. מישט אפט.
5. באווייצט מיט זאלץ און שווארצע פעפער.
6. סערווירט הייס אדער קאלט.
7. לייגט אוועק די איבריגע אין פרידזשידער.

מאכט 4 פארציעס.

שנעלע טיפס

- מען קען מאכן א געשמאקע רויע סאלאט פון קרויט. צושניידט אדער מאכט 'שרעדס', און מישט עס אויס מיט וועלכע 'דרעסינג' איר האט ליב.
- קרויט בלעטער קענען אנגעפילט ווערן מיט געקאכטע רייז און בונדלעך.
- לייגט צו 'שרעדס' פון קרויט צו א זופ, סטיר פריי אדער געקעכץ עס צו מאכן מער עסן, מער נארהאפטיג און צו צולייגן נאך א טעם.

קינדער קענען:

- אראפנעמען די דרויסנדיגע בלעטער פון די קרויט קעפ.
- אנפילן די בלעטער.

פאר עצות איבערן עסן געזונטערהייט, גיבט אונז א "לייק" אויף פעיסבוק אויף [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc) פאר מער אינפארמאציע איבער סטעלער פארמערס מארקעטס, באזוכט nyc.gov/health/farmersmarkets באזוכט jsyfruitveggies.org פאר נאך געשמאקע רעצעפטן. די מאטעריאל איז באצאלט געווארן דורך די פאראייניגטע שטאטן דעפארטמענט פון אגריקולטור (United States Department of Agriculture, USDA) סאָפֿלעמענטעל נוטרישען אסיסטענס פראגראם (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP).

Cabbage

- Choose cabbage that is firm with no brown spots.
- Refrigerate unwashed cabbage for up to 2 weeks.
- Before eating, remove the outer leaves and rinse well.
- Cabbage has vitamin C, which is good for fighting colds and healing cuts.



Haitian Pikiliz

Ingredients:

1 1/2 cups shredded cabbage
1 cup sliced onion
1/2 cup shredded carrots
1/2 cup bell pepper, thinly sliced
1/8 teaspoon ground cloves
1/2 teaspoon salt
1/4 Scotch bonnet pepper, cut lengthwise, stem removed, seeds left intact
2 tablespoons lemon juice
1 cup white vinegar

Directions:

1. In a large bowl, combine cabbage, onion, carrots, sliced bell pepper, ground cloves and salt.
2. In a small bowl, mix lemon juice and vinegar. Pour mixture over cabbage mixture.
3. Add the halved Scotch bonnet pepper to the mixture and allow the ingredients to marinate for at least 15 minutes.*
4. Once ready, remove the Scotch bonnet pepper. Serve and enjoy!
5. Refrigerate leftovers.

Serves 15 to 20 people as a condiment for savory dishes.
Adapted from **savorythoughts.com**.

*Typically, Pikiliz is marinated at least 24 to 48 hours before serving, but it can be served right after making.

Quick Tips

- Cabbage makes a delicious raw salad. Simply chop or shred and toss with your favorite dressing.
- Cabbage leaves can be filled with cooked rice and beans.
- Add shredded cabbage to a soup, stir-fry or stew for more bulk, nutrients and flavor.

Kids can:

- Remove the outer leaves from the heads of cabbage.
- Stuff leaves with filling.

קרויט



- קלייבט אויס קרויט וואס פילן נישט ווייך און האבן נישט קיינע ברוינע פלעקן.
- האלט אין די פרידזשידער נישט געוואשענע קרויט פאר ביז צוויי וואכן.
- בעפארן עסן נעמט אראפ די דרויסנדיגע בלעטער און שווענקט גוט אפ.
- קרויט האט ווייטעמין סי וואס איז גוט צו באקעמפן א פארקילעכץ און אויסהייל א שניט.

Pikiliz פון האייט

באשטאנדטיילן:

- 1/2 גלעזלעך פון 'שרעדעד' קרויט
- 1 גלאז צוילייסטע צוויבל
- 1/2 גלאז 'שרעדעד' מייערן
- 1/2 גלאז פון דין צוילייסטע זיסע פעפער
- 1/8 טיי לעפל פון צומאלענע בשמים נעגל (קלאווס)
- 1/2 טיי לעפל זאלץ
- 1/4 'סקאטש באנעט' פעפער,
- צושניטן אין די לענג, די שטאם אראפגענומען און די קערלעך איבערגעלאזט
- 2 גרויסע לעפלעך לימענע זאפט
- 1 גלאז ווייסע עסיג

אנווייזונגען:

1. מישט אויס די קרויט, צוויבל, מייערן, צוילייסטע זיסע פעפער, צומאלענע בשמים נעגל און זאלץ אין א גרויסע שיסל.
 2. מישט אויס די לימענע זאפט און עסיג אין א קליינע שיסל. גיסט ארויף די געמיש העכער די קרויט געמיש.
 3. לייגט צו די צוהאלבטע 'סקאטש באנעט' פעפער צו די געמיש און לאזט די באשטאנדטיילן זיך ווייכן פאר כאטש 15 מינוט.*
 4. ווען עס איז גרייט נעמט ארויס די 'סקאטש באנעט' פעפער. סערווירט און האט הנאה!
 5. האלט וואס עס בלייבט איבער אין די פרידזשידער.
- סערווירט 15 ביז 20 מענטשן צו די זייט פון א פליישיגע אדער ענליכע מאלצייט. איבערגעארבעט פון savorythoughts.com.
- *Pikiliz ווערט געווענטליך געלאזט ווייכן פאר כאטש 24 ביז 48 שעה בעפארן סערווירן, אבער עס קען סערווירט ווערן גלייך נאכן עס מאכן.

שנעלע טיפס

- מען קען מאכן א געשמאקע רויע סאלאט פון קרויט. צושניידט אדער מאכט 'שרעדס', און מישט עס אויס מיט וועלכע 'דרעסינג' איר האט ליב.
- קרויט בלעטער קענען אנגעפילט ווערן מיט געקאכטע רייז און בונדלעך.
- לייגט צו 'שרעדס' פון קרויט צו א זופ, סטיר פריי אדער געקעכץ עס צו מאכן מער עסן, מער נארהאפטיג און צו צולייגן נאך א טעם.

קינדער קענען:

- אראפנעמען די דרויסנדיגע בלעטער פון די קרויט קעפ.
- אנפילן די בלעטער.

פאר עצות איבערן עסן געזונטערהייט, גיבט אונז א "לייק" אויף פייסבוק אויף [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc) פאר מער אינפארמאציע איבער טעלער פארמערס מארקעטס, באזוכט [nyc.gov/health/farmersmarkets](https://www.nyc.gov/health/farmersmarkets) באזוכט jsyfruitveggies.org פאר נאך געשמאקע רעצעפטן. די מאטעריאל איז באצאלט געווארן דורך די פאראייניגטע שטאטן דעפארטמענט פון אגריקולטור (United States Department of Agriculture, USDA) סאָפּלעמענטעל נאטרישען אסיסטענס פראגראם (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP).

Cabbage

- Choose cabbage that is firm with no brown spots.
- Refrigerate unwashed cabbage for up to 2 weeks.
- Before eating, remove the outer leaves and rinse well.
- Cabbage has vitamin C, which is good for fighting colds and healing cuts.



Taiwanese Cabbage With Chili and Garlic

Ingredients:

- 4 cups chopped green cabbage
- 1 teaspoon salt
- 1 tablespoon vegetable oil
- 1 jalapeño, deseeded and cut into thin slices
- 1 garlic clove, minced
- 2 teaspoons low-sodium soy sauce

Directions:

1. Place the cabbage in a large bowl, sprinkle with salt and mix well. Let sit for at least 5 minutes, allowing the salt to draw out water from the cabbage.
2. After 5 minutes, drain the water from the bowl. Rinse off any excess salt and set aside in a colander to dry or use a clean towel to pat the cabbage dry.
3. Heat a large pan over medium-high heat and add oil. Once the oil is hot, add the jalapeño and garlic. Stir quickly for about 5 seconds to keep them from burning.
4. Add the cabbage and cook for 3 to 5 minutes with minimal stirring. Allow the edges of the cabbage to brown.
5. Increase the heat to high. Stir the cabbage and cook for 2 more minutes.
6. Turn off heat, add the soy sauce and stir.
7. Serve hot and enjoy!
8. Refrigerate leftovers.

Makes 4 servings. Adapted from *Vegetarian Chinese Soul Food* by Hsiao-Ching Cho.

Quick Tips

- Cabbage makes a delicious raw salad. Simply chop or shred and toss with your favorite dressing.
- Cabbage leaves can be filled with cooked rice and beans.
- Add shredded cabbage to a soup, stir-fry or stew for more bulk, nutrients and flavor.

Kids can:

- Remove the outer leaves from the heads of cabbage.
- Stuff leaves with filling.

קרויט



- קלייבט אויס קרויט וואס פילן נישט ווייך און האבן נישט קיינע ברוינע פלעקן.
- האלט אין די פרידזשידער נישט געוואשענע קרויט פאר ביז צוויי וואכן.
- בעפארן עסן נעמט אראפ די דרויסנדיגע בלעטער און שווענקט גוט אפ.
- קרויט האט ווייטעמין סי וואס איז גוט צו באקעמפן א פארקילעכץ און אויסהייל א שניט.

טאיוואנעזע קרויט מיט טשילי און קנאבל

באשטאנדטיילן:

4 גלעזער גראב צושניטענע

גרינע קרויט

1 טיי לעפל זאלץ

1 גרויסע לעפל גרינצייג אויל

1 האלאפיניאו, אן די קערלעך און

צושניטן אין דינע סליסעס

1 קנאבל צאן, גאר דין צושניטן

2 טיי לעפלעך פון סוי סאוס וואס

איז נידעריג אין סאדיום

אנווייזונגען:

1. לייגט אריין די קרויט אין א גרויסע שיסל, שטרייט ארויף זאלץ און מישט גוט אויס. לאזט זיצן פאר כאטש פינף מינוט צו לאזן די זאלץ ארויסציהען די וואסער פון די קרויט.
2. נאך פינף מינוט לאזט די וואסער ארויסרינען פון די שיסל. שווענקט אפ סיי וועלכע איבערגעבליבענע זאלץ און לייגט אין א זייט אין א זייער זיך צו אויסטרוקענען, אדער קענט איר נוצן א ריינע האנטוך צו אפטרוקענען די קרויט.
3. הייצט אן א גרויסע פאן העכער א מעסיג-הויכע פלאם און לייגט צו אויל. איינמאל די אויל איז הייס, לייגט אריין די האלאפיניאו און קנאבל. מישט שנעל פאר בערך פינף סעקונדעס כדי עס זאל זיך נישט פארברענען.
4. לייגט צו די קרויט און קאכט פאר דריי ביז פינף מינוט אן מישן צופיל. לאזט די עקן פון די קרויט ווערן ברוין.
5. מאכט די פלאם העכער. מישט די קרויט און קאכט פאר נאך צוויי מינוט.
6. לעשט אויס די פלאם, לייגט צו סוי סאוס און מישט.
7. סערווירט הייס און האט הנאה!
8. האלט וואס עס בלייבט איבער אין די פרידזשידער.

פאר 4 פארציעס. איבערגעארבעט פון *Vegetarian Chinese Soul Food* דורך Hsiao-Ching Cho.

שנעלע טיפס

- מען קען מאכן א געשמאקע רויע סאלאט פון קרויט. צושניידט אדער מאכט 'שרעדס', און מישט עס אויס מיט וועלכע 'דרעסינג' איר האט ליב.
- קרויט בלעטער קענען אנגעפילט ווערן מיט געקאכטע רייז און בונדלעך.
- לייגט צו 'שרעדס' פון קרויט צו א זופ, סטיר פריי אדער געקעכץ עס צו מאכן מער עסן, מער נארהאפטיג און צו צולייגן נאך א טעם.

קינדער קענען:

- אראפנעמען די דרויסנדיגע בלעטער פון די קרויט קעפ.
- אנפילן די בלעטער.

פאר עצות איבערן עסן געזונטערהייט, גיבט אונז א "לייק" אויף פייסבוק אויף [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc).
פאר מער אינפארמאציע איבער טעלער פארמערס מארקעטס, באזוכט [nyc.gov/health/farmersmarkets](https://www.nyc.gov/health/farmersmarkets).
באזוכט [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org) פאר נאך געשמאקע רעצעפטן. די מאטעריאל איז באצאלט געווארן דורך די פאראייניגטע שטאטן דעפארטמענט פון אגריקולטור (United States Department of Agriculture, USDA) סאָפּלעמענטעל נאטרישען אסיסטענס פראגראם (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

Cabbage

- Choose cabbage that is firm with no brown spots.
- Refrigerate unwashed cabbage for up to 2 weeks.
- Before eating, remove the outer leaves and rinse well.
- Cabbage has vitamin C, which is good for fighting colds and healing cuts.



Repollo Guisado (Dominican Cabbage Stew)

Ingredients:

- 1 tablespoon vegetable oil
- 1 onion, diced
- 1 clove garlic, minced
- 1 medium bell pepper, cut into strips
- 1 medium tomato, diced
- 1 tablespoon tomato paste
- 1 cup water
- 3 cups shredded cabbage
- 1 tablespoon chopped green olives
- 1 teaspoon vinegar
- 1/4 teaspoon cayenne pepper
- 1/2 cup chopped cilantro
- Salt and black pepper to taste

Directions:

1. Heat the oil in a large pan over medium heat.
2. Add the onions and garlic and cook until soft, about 2 minutes.
3. Reduce the heat to low. Add the bell pepper and tomatoes and cook for 3 minutes.
4. In a small bowl, mix the tomato paste with 1 cup of water. Add to the pan and cook for 2 to 3 minutes.
5. Stir in the cabbage, olives, vinegar and cayenne pepper. Cover the pan and simmer over low heat until the cabbage is soft, about 15 minutes.
6. Stir in the cilantro and season with salt and black pepper to taste.
7. Serve and enjoy!
8. Refrigerate leftovers.

Makes 4 servings. Adapted from **dominicancooking.com**.

Quick Tips

- Cabbage makes a delicious raw salad. Simply chop or shred and toss with your favorite dressing.
- Cabbage leaves can be filled with cooked rice and beans.
- Add shredded cabbage to a soup, stir-fry or stew for more bulk, nutrients and flavor.

Kids can:

- Remove the outer leaves from the heads of cabbage.
- Stuff leaves with filling.

קרויט



- קלייבט אויס קרויט וואס פילן נישט ווייך און האבן נישט קיינע ברוינע פלעקן.
- האלט אין די פרידזשידער נישט געוואשענע קרויט פאר ביז צוויי וואכן.
- בעפארן עסן נעמט אראפ די דרויסנדיגע בלעטער און שווענקט גוט אפ.
- קרויט האט ווייטעמין סי וואס איז גוט צו באקעמפן א פארקילעכץ און אויסהייל א שניט.

Repollo Guisado (דאמיניקאנע קרויט געקעכץ)

באשטאנדטיילן:

- 1 גרויסע לעפל גרינצייג אויל
- 1 צוויבל, דין צושניטן
- 1 צאן קנאבל, גאר דין צושניטן
- 1 מיטלמעסיגע זיסע פעפער, צושניטן אין לאנגע סלייסעס
- 1 מיטלמעסיגע טאמאטע, דין צושניטן
- 1 גרויסע לעפל טאמאטע פעיסט
- 1 גלאז וואסער
- 3 גלעזער 'שרעדעד' קרויט
- 1 גרויסע לעפל צושניטענע גרינע איילבירטן (אליוס)
- 1 טיי לעפל עסיג
- 1/4 טיי לעפל קאיען פעפער
- 1/2 גלאז צושניטענע סילענטראו
- זאלץ און שווארצע פעפער לויט די טעם

אנווייזונגען:

1. הייצט אן די אויל אין א גרויסע פאן העכער מעסיגע פלאם.
2. ליגט צו די צוויבל און קנאבל ביז עס איז ווייך, בערך צוויי מינוט.
3. נידערט אראפ די פלאם צו נידעריג. לייגט צו די זיסע פעפער און טאמאטעס און קאכט פאר דריי מינוט.
4. מישט אויס די טאמאטע פעיסט מיט איין גלאז וואסער אין א קליינע שיסל. לייגט אריין אין די פאן און קאכט פאר צוויי דריי מינוט.
5. מישט אריין די קרויט, איילבירטן, עסיג און קאיען פעפער. דעקט איבער די פאן און לאזט קאכן העכער א נידעריגע פלאם ביז די קרויט איז ווייך, בערך 15 מינוט.
6. מישט אריין די סילענטראו און שטרייט ארויף זאלץ און שווארצע פעפער לויט די טעם.
7. סערווירט און האט הנאה!
8. האלט וואס עס בלייבט איבער אין די פרידזשידער.

פאר 4 פארציעס.

איבערגעארבעט פון dominicancooking.com.

שנעלע טיפס

- מען קען מאכן א געשמאקע רויע סאלאט פון קרויט. צושניידט אדער מאכט 'שרעדס', און מישט עס אויס מיט וועלכע 'דרעסינג' איר האט ליב.
- קרויט בלעטער קענען אנגעפילט ווערן מיט געקאכטע רייז און בונדלעך.
- לייגט צו 'שרעדס' פון קרויט צו א זופ, סטיר פריי אדער געקעכץ עס צו מאכן מער עסן, מער נארהאפטיג און צו צולייגן נאך א טעם.

קינדער קענען:

- אראפנעמען די דרויסנדיגע בלעטער פון די קרויט קעפ.
- אנפילן די בלעטער.

פאר עצות איבערן עסן געזונטערהייט, גיבט אונז א "לייק" אויף פעיסבוק אויף facebook.com/eatinghealthynyc פאר מער אינפארמאציע איבער סטעלער פארמערס מארקעטס, באזוכט nyc.gov/health/farmersmarkets באזוכט jsyfruitveggies.org פאר נאך געשמאקע רעצעפטן. די מאטעריאל איז באצאלט געווארן דורך די פאראייניגטע שטאטן דעפארטמענט פון אגריקולטור (United States Department of Agriculture, USDA) סאָפּלעמענטעל נאטירישען אסיסטענס פראגראם (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP).

Carrots

- Choose carrots that are firm, smooth and without cracks.
- Refrigerate unwashed raw carrots for up to 2 weeks.
Refrigerate cooked carrots for up to 3 days.
- Before eating, scrub and rinse well. There is no need to peel the skin, which is full of nutrients.
- Carrots have vitamin A, which is good for your eyes and skin.



Carrot Raisin Salad

Ingredients:

2 cups shredded carrots
1/4 cup raisins
1 apple, diced
1 tablespoon vegetable oil
2 tablespoons lemon juice
1 garlic clove, minced
1/4 teaspoon cinnamon
Salt and black pepper to taste

Directions:

1. In a large bowl, add the carrots, raisins and apple.
2. To make dressing, combine all other ingredients in a small bowl and mix well.
3. Pour the dressing over carrots and raisins. Stir well.
4. Chill, serve and enjoy!
5. Refrigerate leftovers.

Makes 5 servings.

Braised Carrots and Tomatoes

Ingredients:

1 tablespoon vegetable oil
1 tablespoon whole coriander or cumin seeds (or 1 teaspoon ground)
1 cup chopped onion
4 cups chopped carrots
4 garlic cloves, minced
1 cup chopped tomatoes
1/2 cup chopped mint
Salt and black pepper to taste

Directions:

1. In a large pot, heat oil over medium-high heat.
2. Add coriander or cumin and onion, and cook until soft, about 5 minutes.
3. Add carrots and garlic and cook 3 minutes.
4. Add tomatoes and half of the mint. Cook until carrots are soft, about 10 minutes.
5. Turn off heat and add black pepper and the remaining mint.
6. Serve and enjoy!
7. Refrigerate leftovers.

Makes 4 servings. Adapted from **nytimes.com**.

Quick Tips

- Eat carrot sticks with low-fat salad dressing or dip.
- Shred carrots into a soup or salad.
- Wash and cook carrot tops to eat as greens.

Kids can:

- Remove greens.
- Scrub carrot skins.

מייערן



- וועלט אויס מייערן וועלכע זענען פעסט, גלאט און אן קיין שפאלטנס.
- האלט אומגעוואשענע רויע מייערן אינעם פרידזשידער ביז צוויי וואכן.
- האלט געקאכטע מייערן אינעם פרידזשידער פאר ביז דריי טעג.
- פארן עסן, רייבט אפ און שווענקט גוט אפ. מען דארף נישט אפשיילן די שאלעכץ, וואס איז פול מיט נערונג.
- מייערן אנטהאלטן וויטאמין A, וואס איז גוט פאר געזונטע אויגן און הויט.

מייערן ראזשינקע סאלאט

באשטאנדטיילן:

- 2 גלעזער געריבענע מייערן
- 1/4 גלאז ראזשינקעס
- 1 עפל, געקעסטלט
- 1 עס-לעפל גרינצייג אויל
- 2 עס-לעפלעך לימענע זאפט
- 1 צינדל קנאבל, צורייבן
- 1/4 לעפעלע צימרינג
- זאלץ און שווארצע פעפער צום טעם

אנווייזונגען:

1. אין א גרויסע שיסל, לייגט אריין די מייערן, ראזשינקעס און עפל.
2. מאכן דעם דרעסינג, שטעלט צוזאם אלע אנדערע באשטאנדטיילן אין א קליינע שיסל און מישט גוט אויס.
3. גיסט ארויף דעם דרעסינג איבער די מייערן און ראזשינקעס. מישט גוט אויס.
4. קילט אפ, סערווירט און האט הנאה!
5. לייגט אוועק די איבריגע אין פרידזשידער.

מאכט 5 פארציעס.

געפרעגלטע מייערן און טאמאטעס

באשטאנדטיילן:

- 1 עס-לעפל גרינצייג אויל
- 1 עס-לעפל גאנצע קאריאנדער אדער קומין
- קערנדלעך (אדער איין לעפעלע געמאלענע)
- 1 גלאז צושניטענע צוויבל
- 4 גלעזער צושניטענע מייערן
- 4 צינדלעך קנאבל, צורייבן
- 1 גלאז געשניטענע טאמאטעס
- 1/2 גלאז געשניטענע מינט
- זאלץ און שווארצע פעפער צום טעם

אנווייזונגען:

1. הייצט אן די אויל אין א גרויסן טאפ איבער א מיטל-הויכן פלאם.
2. לייגט צו די קאריאנדער אדער קומין און צוויבל, און קאכט ביז עס ווערט ווייך, אומגעפער 5 מינוט.
3. לייגט צו די מייערן און קנאבל און קאכט 3 מינוט.
4. לייגט צו די טאמאטעס און האלב פונעם מינט. קאכט ביז די מייערן זענען ווייך, אומגעפער 10 מינוט.
5. לעשט אויס דעם פלאם און לייגט צו שווארצע פעפער און שווארצע די איבעריגע מינט.
6. סערווירט און האט הנאה!
7. לייגט אוועק די איבריגע אין פרידזשידער.

מאכט 4 פארציעס. צוגעפאסט פון nytimes.com.

שנעלע עצות

- עסט מייערן שטעקעלעך מיט נידריג-פעטנס סאלאט דרעסינג אדער דיפ.
- צושניידט מייערן אריין אין א זופ אדער סאלאט.
- וואשט אפ און קאכט מייערן בלעטער צו עסן אלס גרינס.

קינדער קענען:

- אראפנעמען די בלעטער.
- אפרייבן די שאלעכץ.

פאר עצות איבערן עסן געזונטערהייט, גיבט אונז א "לייק" אויף פעיסבוק אויף [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc).
פאר מער אינפארמאציע איבער סטעלער פארמערס מארקעטס, באזוכט nyc.gov/health/farmersmarkets.
באזוכט jsyfruitveggies.org פאר נאך געשמאקע רעצעפטן. די מאטעריאל איז באצאלט געווארן דורך די פאראייניגטע שטאטן דעפארטמענט פון אגריקולטור (United States Department of Agriculture, USDA) סאָפּלעמענטעל נוטרישען אסיסטענס פראגראם (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Chickpeas

- Before cooking dried beans, remove pebbles and any shriveled beans. Soak for at least 8 hours.
- For a quicker prep time, cover chickpeas and bring to a boil. Turn off heat and allow beans to soak for 1 to 2 hours. Drain, rinse and cover with fresh water. Simmer until soft.
- Beans are an affordable source of protein and fiber.



Chickpea Salad

Ingredients:

1 small onion, finely diced
1/2 cup white vinegar
1 green bell pepper, diced
1 tomato, diced
1 garlic clove, minced
1 1/2 cups cooked or 1 can
(15 1/2 ounces) chickpeas,
drained and rinsed
2 tablespoons vegetable oil
1/4 cup cilantro, finely chopped
1 teaspoon smoked paprika
1 teaspoon cumin
Salt and black pepper to taste

Directions:

1. In a small bowl, place onions and cover with vinegar. Set aside for 10 minutes.
2. Mix bell pepper, tomato, garlic and chickpeas.
3. Mix in oil, cilantro, paprika and cumin.
4. Drain vinegar from the onions and add to the salad.
5. Add salt and black pepper to taste.
6. Serve and enjoy!
7. Refrigerate leftovers.

Makes 7 servings. Adapted from jehancancook.com.

Quick Tips

- 1 pound of dried chickpeas (2 cups) equals 5 to 6 cups of cooked chickpeas.
- Dried chickpeas can be kept in an airtight container for up to 1 year.

Kids can:

- Help pour water over dried beans to soak and cook.
- Help mash cooked beans with a fork.

ארבעס



- איידערן קאכן טרוקענע בונדלעך, נעמט ארויס שטיינדלעך און סיי וועלכע איינגעשרומפענע בונדלעך וואס קענען דארט זיין. ווייזט פאר כאטש 8 שעה.
- צוצוגרייטן שנעלער, דעקט איבער ארבעס מיט קאלט וואסער און קאכט אויף ביז עס בלעזלט. לעשט אויס דעם פלאם און לאזט די בונדלעך ווייזן פאר 1 ביז 2 שעה. לאזט אפרינען, שווענקט אפ און דעקט איבער מיט פרישע וואסער. קאכט אויף א קליינע פלאם ביז עס איז ווייך.
- בונדלעך זענען א ביליגן קוואל פון פראטעין און פייבער.

ארבעס סאלאט

באשטאנדטיילן:

- 1 קליינע צוויבל, קליין געקעסטלט
- 1/2 גלאז ווייסע עסיג
- 1 גרינע בעל פאפריקא, געקעסטלט
- 1 טאמאטע, געקעסטלט
- 1 ציינדל קנאבל, צורייבן
- 1 1/2 גלעזער געקאכט אדער איין קען (15 1/2 אונסעס) ארבעס, אפגעגאסן און אפגעשווענקט
- 2 עס-לעפלעך גרינצייג אויל
- 1/4 גלאז סילאנטרא, קליין צושניטן
- 1 לעפעלע סמאוקד פאפריקא
- 1 לעפעלע קומין
- זאלץ און שווארצע פעפער צום טעם

אנווייזונגען:

1. אין א קליינע שיסל, לייגט אריין צוויבל און דעקט איבער מיט עסיג. לייגט עס אויף א זייט פאר 10 מינוט.
2. אין א באזונדערע שיסל, מישט אויס בעל פאפריקא, טאמאטע, קנאבל און ארבעס.
3. מישט אריין סילאנטרא, פאפריקא און קומין.
4. גיסט אפ די עסיג פון די צוויבל און לייגט צו צום סאלאט.
5. לייגט צו זאלץ און שווארצע פעפער צום טעם.
6. סערווירט און האט הנאה!
7. לייגט אוועק די איבריגע אין פרידזשידער.

מאכט 7 פארציעס. צוגעפאסט פון jehancancook.com

שנעלע עצות

- 1 פונט טרוקענע ארבעס (2 גלעזער) קומט אויס 5 ביז 6 גלעזער געקאכטע ארבעס.
- טרוקענע ארבעס קען מען האלטן אין א לופט-פארמאכטע האלטער ביז 1 יאר.

קינדער קענען:

- העלפן גיסן וואסער אויף טרוקענע בונדלעך צו ווייזן און קאכן.
- העלפן צוקוועטשן געקאכטע בונדלעך מיט א גאפל.

פאר עצות איבערן עסן געזונטערהייט, גיבט אונז א "לייק" אויף פייסבוק אויף [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc) פאר מער אינפארמאציע איבער טעלער פארמערס מארקעטס, באזוכט [nyc.gov/health/farmersmarkets](https://www.nyc.gov/health/farmersmarkets) באזוכט jsyfruitveggies.org פאר נאך געשמאקע רעצעפטן. די מאטעריאל איז באצאלט געווארן דורך די פאראייניגטע שטאטן דעפארטמענט פון אגריקולטור (United States Department of Agriculture, USDA) סאָפֿלעמענטעל נאטירישען אסיסטענס פראגראם (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Chickpeas

- Before cooking dried beans, remove pebbles and any shriveled beans. Soak for at least 8 hours.
- For a quicker prep time, cover chickpeas and bring to a boil. Turn off heat and allow beans to soak for 1 to 2 hours. Drain, rinse and cover with fresh water. Simmer until soft.
- Beans are an affordable source of protein and fiber.



Chickpea Curry

Ingredients:

2 tablespoons vegetable oil
1/2 medium onion, diced
4 garlic cloves, minced
1/2 teaspoon cumin
2 1/2 tablespoons curry powder
3 large potatoes, diced
1 1/2 cups cooked or 1 can
(15 1/2 ounces) chickpeas,
drained and rinsed
4 cups baby spinach, tightly
packed
1 lime, juiced
1/2 cup fresh herbs, finely
chopped (parsley, basil, thyme
or cilantro)
Salt and black pepper to taste

Directions:

1. In a large pan, heat oil over medium-low heat. Add onion and garlic and sauté for 2 to 3 minutes or until soft.
2. Add cumin and curry powder and sauté for 3 to 5 minutes.
3. Turn heat to medium-high, stir in potatoes and add 2 1/2 cups of water. Bring to a boil.
4. Reduce heat to low, partially cover with a lid. Gently simmer for 10 minutes or until potatoes are soft.
5. Add chickpeas and baby spinach, cover with the lid, and cook for 1 to 2 minutes or until the spinach wilts down.
6. Remove from the heat, mix in fresh herbs, and add salt and black pepper to taste.
7. Serve and enjoy!
8. Refrigerate leftovers.

Makes 6 servings. Adapted from caribbeanpot.com.

Quick Tips

- 1 pound of dried chickpeas (2 cups) equals 5 to 6 cups of cooked chickpeas.
- Dried chickpeas can be kept in an airtight container for up to 1 year.

Kids can:

- Help pour water over dried beans to soak and cook.
- Help mash cooked beans with a fork.

ארבעס



- איידערן קאכן טרוקענע בונדלעך, נעמט ארויס שטיינדלעך און סיי וועלכע איינגעשרומפענע בונדלעך וואס קענען דארט זיין. ווייזט פאר כאטש 8 שעה.
- צוצוגרייטן שנעלער, דעקט איבער ארבעס מיט קאלט וואסער און קאכט אויף ביז עס בלעזלט. לעשט אויס דעם פלאם און לאזט די בונדלעך ווייזן פאר 1 ביז 2 שעה. לאזט אפרינען, שווענקט אפ און דעקט איבער מיט פרישע וואסער. קאכט אויף א קליינע פלאם ביז עס איז ווייך.
- בונדלעך זענען א ביליגן קוואל פון פראטעין און פייבער.

ארבעס קארי

באשטאנדטיילן:

- 2 עס-לעפלעך גרינצייג אויל
- 1/2 מיטלמעסיגע צוויבל, געקעסטלט
- 4 ציינדלעך קנאבל, צורייבן
- 1/2 לעפעלע קומין
- 2 1/2 עס-לעפלעך קורי פאדער
- 3 גרויסע קארטאפל, געקעסטלט
- 1 1/2 גלעזער געקאכטע אדער 1 קען (15 1/2 אונסעס) ארבעס, אפגעגאסן און אפגעשווענקט
- 4 גלעזער בעיבי ספינעטש, פעסט צוזאמגעדרוקט
- 1 ליים, אויסגעקוועטשט
- 1/2 גלאז פרישע הערבס, קליין צושניטן (פעטרישקא, באזיל, טיים אדער סילאנטרא)
- זאלץ און שווארצע פעפער צום טעם

אנווייזונגען:

1. אין א גרויסן פענדל, הייצט אן די אויל איבער א מיטל-נידעריגן פלאם. לייגט צו קנאבל און צוויבל און דינסט פאר 2 ביז 3 מינוט אדער ביז עס ווערט ווייך.
2. לייגט צו קומין און קארי פאדער און דינסט פאר 3 ביז 5 מינוט.
3. דרייט ארויף דעם פלאם צו מיטל-הויך, מישט אריין קארטאפל און לייגט צו 2 1/2 גלעזער וואסער. לאזט בלעזלען.
4. דרייט אראפ דעם פלאם צו נידריג, דעקט טיילווייז צו דעם טאפ מיט א דעקל. לאזט עס קאכן איידל פאר 10 מינוט אדער ביז קארטאפל זענען ווייך.
5. לייגט צו ארבעס און בעיבי ספינעטש, דעקט צו מיטן דעקל, און קאכט פאר 1 ביז 2 מינוט אדער ביז די ספינעטש ווערט ווייך.
6. נעמט אראפ פונעם פלאם, מישט אריין פרישע הערבס און לייגט צו זאלץ און שווארצע פעפער צום טעם.
7. סערווירט און האט הנאה!
8. לייגט אוועק די איבריגע אין פרידזשידער.

מאכט 6 פארציעס. צוגעפאסט פון caribbeanpot.com.

שנעלע עצות

- 1 פונט טרוקענע ארבעס (2 גלעזער) קומט אויס 5 ביז 6 גלעזער געקאכטע ארבעס.
- טרוקענע ארבעס קען מען האלטן אין א לופט-פארמאכטע האלטער ביז 1 יאר.

קינדער קענען:

- העלפן גיין וואסער אויף טרוקענע בונדלעך צו ווייזן און קאכן.
- העלפן צוקוועטשן געקאכטע בונדלעך מיט א גאפל.

פאר עצות איבערן עסן געזונטערהייט, גיבט אונז א "לייק" אויף פעיסבוק אויף [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc) פאר מער אינפארמאציע איבער טעלער פארמערס מארקעטס, באזוכט [nyc.gov/health/farmersmarkets](https://www.nyc.gov/health/farmersmarkets) באזוכט [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org) פאר נאך געשמאקע רעצעפטן. די מאטעריאל איז באצאלט געווארן דורך די פאראייניגטע שטאטן דעפארטמענט פון אגריקולטור (United States Department of Agriculture, USDA) סאָלעמענטעל נאטירישען אסיסטענס פראגראם (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Corn

- Look for fresh green husks with no rotten spots.
- Leave husk on and wrap in a plastic bag. Refrigerate for up to 7 days.
- Corn can be eaten raw. Just remove the silky husks, rinse, cut the kernels off the cob and enjoy!
- Corn has fiber, which helps to keep you regular.



Raw Corn Salad

Ingredients:

4 ears of corn
1 red onion, chopped
2 tomatoes, chopped
2 carrots, grated
2 tablespoons vegetable oil
1/4 cup vinegar
1 cup chopped fresh cilantro
Salt and black pepper to taste

Directions:

1. Remove husks from corn, rinse and cut off kernels from the cob.
2. In a large bowl, combine corn, onion, tomatoes and carrots.
3. To make dressing, combine oil, vinegar, cilantro, salt and black pepper in a small bowl. Mix well.
4. Pour dressing on the salad and toss.
5. Serve and enjoy!
6. Refrigerate leftovers.

Makes 6 servings. Adapted from greenmarketrecipes.com.

Fresh Corn Polenta

Ingredients:

4 ears of corn
1 tablespoon vegetable oil
1/2 cup chopped onion
1/2 teaspoon salt
Salt and black pepper to taste

Directions:

1. Remove husks from corn, rinse and grate corn kernels using a box grater. Reserve corn solids and liquids.
2. In a large pot, heat oil over medium heat. Add onion and cook until soft, about 5 minutes.
3. Add corn and cook until thick, about 3 minutes.
4. Remove from heat and add salt and black pepper to taste
5. Serve and enjoy!
6. Refrigerate leftovers.

Makes 4 servings. Adapted from food52.com.

Quick Tips

- You can eat corn raw, boiled or grilled, or add it to salads, soups, stews or stir-fries.
- To boil corn, remove husks and the silky part from the top, then place whole ears in boiling water for 7 minutes.
- 1 ear of corn gives you about 3/4 cup of kernels.

Kids can:

- Remove corn husks and silk.
- Stir corn salad ingredients.

קארן



- זוכט פרישע גרינע בלעטער און קיין פארפולטע טיילן.
- לאזט די בלעטער אויף די קארן און וויקלט עס איין אין א פלאסטיק זעקל. האלט אינעם פרידזשידער ביז זיבן טעג.
- קארן קען מען עסן רוי. נעמט אראפ די זיידענע פעדימער, שווענקט אפ, שניידט אראפ די קערנדלעך פונעם שטאם און האט הנאה!
- קארן אנטהאלט פייבער, וואס העלפט אייך ארויסגיין געהעריג.

רויע קארן סאלאט

באשטאנדטיילן:

- 4 שטאמען פון קארן
- 1 רויטע צוויבל, צושניטן
- 2 טאמאטעס, צושניטן
- 2 מייערן, צוריסן
- 2 עס-לעפלעך גרינצייג אויל
- 1/4 גלאז עסיג
- 1 גלאז צושניטענע פרישע סילאנטרא
- זאלץ און שווארצע פעפער צום טעם

אנווייזונגען:

1. נעמט אראפ די בלעטער פון די קארן און שניידט אראפ די קערנדלעך פונעם שטאם.
2. אין א גרויסע שיסל, מישט צוזאם די קארן, צוויבל, טאמאטעס און מייערן.
3. צו מאכן דעם דרעסינג, מישט אויס די אויל, עסיג, סילאנטא, זאלץ און שווארצע פעפער אין א קליינע שיסל. מישט גוט אויס.
4. גיסט ארויף דעם דרעסינג איבערן סאלאט און מישט אויס.
5. סערווירט און האט הנאה!
6. לייגט אוועק די איבריגע אין פרידזשידער.

מאכט 6 פארציעס. צוגעפאסט פון greenmarketrecipes.com.

פרישע קארן פאלענטא

באשטאנדטיילן:

- 4 שטאמען פון קארן
- 1 עס-לעפל גרינצייג אויל
- 1/2 גלאז צושניטענע צוויבל
- 1/2 לעפלעך זאלץ
- זאלץ און שווארצע פעפער צום טעם

אנווייזונגען:

1. נעמט אראפ די בלעטער פון די קארן, שווענקט אפ און צורייבט די קארן קערנדלעך מיט א ריב אייזן. לייגט די שטיקלעך און פליסיגקייטן אין א זייט.
2. הייצט אן די אויל אין א גרויסן טאפ איבער א מיטעלען פלאם. לייגט צו די צוויבל און קאכט ביז עס איז ווייך, אומגעפער 5 מינוט.
3. לייגט צו די קארן און קאכט ביז עס ווערט געדיכט, אומגעפער 3 מינוט.
4. נעמט אראפ פונעם פלאם, לייגט צו זאלץ און שווארצע פעפער צום טעם.
5. סערווירט און האט הנאה!
6. לייגט אוועק די איבריגע אין פרידזשידער.

מאכט 4 פארציעס. צוגעפאסט פון food52.com.

שנעלע עצות

- מען קען עסן קארן רוי, געקאכט, גע'גריילט, אדער לייגט עס צו סאלאטן, זופ, געקעכצן אדער סטור פרייס.
- צו קאכן קארן, נעמט אראפ די בלעטער און זיידענע פעדימער פונעם שפיץ, דערנאך לייגט אריין דעם גאנצן שטאם אין קאכעדיגע וואסער פאר 7 מינוט.
- איין שטאם קארן געבט אייך אומגעפער 3/4 גלאז קערנדלעך.

קינדער קענען:

- אראפנעמען קארן בלעטער און זיידענע פעדימער.
- אויסמישן קארן סאלאט באשטאנדטיילן.

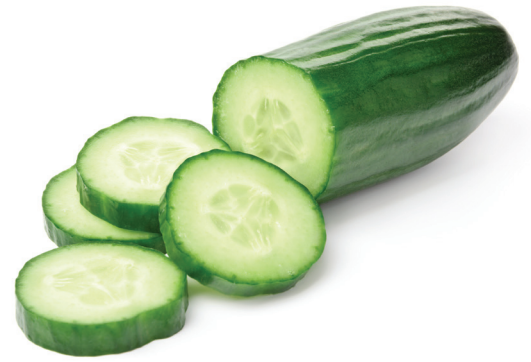
פאר עצות איבערן עסן געזונטערהייט, גיבט אונז א "לייק" אויף פעיסבוק אויף [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc).
פאר מער אינפארמאציע איבער טעלער פארמערס מארקעטס, באזוכט [nyc.gov/health/farmersmarkets](https://www.nyc.gov/health/farmersmarkets).
באזוכט jsyfruitveggies.org פאר נאך געשמאקע רעצעפטן. די מאטעריאל איז באצאלט געווארן דורך די פאראייניגטע שטאטן דעפארטמענט פון אגריקולטור (United States Department of Agriculture, USDA) סאָפּלעמענטעל נוטרישען אסיסטענס פראגראם (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Cucumbers

- Choose firm cucumbers without spots or bruises.
- Refrigerate whole cucumbers for up to 1 week.
- Before eating, rinse and cut off the ends. The skin and seeds can be eaten and are full of fiber and nutrients.
- Cucumbers contain lots of water, which helps to keep you hydrated.



Sweet and Spicy Cucumbers

Ingredients:

3 cucumbers, thinly sliced
1/2 red onion, chopped
1/2 cup red wine vinegar
2 tablespoons sugar
1/4 teaspoon salt
1/4 teaspoon red pepper flakes

Directions:

1. In a large bowl, combine the cucumbers and red onion.
2. To make dressing, stir together 1/2 cup of water, vinegar, sugar, salt and red pepper flakes in a small bowl.
3. Pour the dressing on the cucumbers and mix gently.
4. Serve chilled and enjoy!
5. Refrigerate leftovers.

Makes 6 servings. Adapted from ourbestbites.com.

Cucumber Tomato Salad

Ingredients:

2 cucumbers, sliced
2 tomatoes, chopped
1 onion, sliced
1/2 teaspoon chopped garlic
1/2 teaspoon dried oregano (optional)
1 tablespoon vegetable oil
3 tablespoons vinegar
Salt and black pepper to taste

Directions:

1. In a medium bowl, combine all ingredients.
2. Chill for 1 hour.
3. Stir and serve. Enjoy!
4. Refrigerate leftovers.

Makes 6 servings.

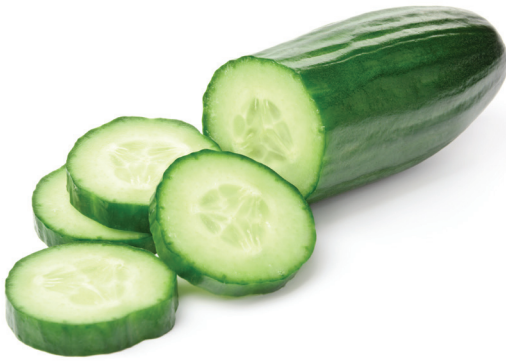
Quick Tips

- Add chopped cucumbers to salads or sandwiches for extra crunch.
- Slice cucumbers in half lengthwise and scoop out seeds. Fill with low-fat cottage cheese, tuna or egg salad.
- Make quick pickles: Mix the same amount of vinegar and water with a pinch of salt and your favorite spices. Pour over cucumber slices and enjoy in 1 hour.

Kids can:

- Rinse cucumbers before eating.
- Cut cucumbers with a plastic knife.

אוגערקעס



- קלויבט אויס פעסטע אוגערקעס אן קיין פינטלעך אדער קלאפ צייכנס.
- האלט גאנצע אוגערקעס אינעם פרידזשידער ביז איין וואך.
- פארן עסן, שווענקט אפ די אוגערקעס און שנייד אראפ די עקן. די שאלעכץ און קערנדלעך קען מען עסן און עס איז פול מיט פייבער און נערונג.
- אוגערקעס פארמאגן א סאך וואסער, וואס האלט אייך היידרעטעד.

זיס און שארפע אוגערקעס

באשטאנדטיילן:

- 3 אוגערקעס, דין גערעפטלט
- 1/2 רויטע צוויבל צושניטן
- 1/2 גלאז רויטע וויין עסיג
- 2 עס-לעפלעך צוקער
- 1/4 לעפעלע זאלץ
- 1/4 לעפעלע רויטע פעפער פלעיקס

אנווייזונגען:

1. אין א גרויסע שיסל, מישט אויס די אוגערקעס און רויטע צוויבל.
2. צו מאכן דעם דרעסינג, מישט אויס א 1/2 גלאז וואסער, עסיג, צוקער, זאלץ און רויטע פעפער פלעיקס אין א קליינע שיסל.
3. גיסט ארויף דעם דרעסינג אויף די אוגערקעס און מישט איידל אויס.
4. סערווירט קאלט און האט הנאה!
5. לייגט אוועק די איבריגע אין פרידזשידער.

מאכט 6 פארציעס. צוגעפאסט פון ourbestbites.com.

אוגערקע טאמאטע סאלאט

באשטאנדטיילן:

- 2 אוגערקעס גערעפטלט
- 2 טאמאטעס, צושניטן
- 1 צוויבל, גערעפטלט
- 1/2 לעפעלע צעריבענע קנאבל
- 1/2 לעפעלע געטרוקנטע ארעגענא (אויב מען וויל)
- 1 עס-לעפל גרינצייג אויל
- 3 עס-לעפלעך עסיג
- זאלץ און שווארצע פעפער צום טעם

אנווייזונגען:

1. אין א מיטלמעסיגע שיסל, מישט אויס אלע באשטאנדטיילן.
2. קילט אפ פאר איין שעה.
3. מישט אויס און סערווירט. האט הנאה!
4. לייגט אוועק די איבריגע אין פרידזשידער.

מאכט 6 פארציעס.

שנעלע עצות

- לייגט אריין צושניטענע אוגערקעס אין סאלאטן און סענדוויטשעס פאר א געשמאקע צוגאב.
- צושניידט אוגערקעס אין האלב און קראצט ארויס די קערנדלעך. פולט אן מיט נידריג-פעטנס קאטעדזש קעז, טונא אדער אייער סאלאט.
- מאכט שנעלע פיקלס. מישט אויס אייניגע טיילן עסיג און וואסער מיט א שפריץ זאלץ און אייערע באלעבסטע געוויירצן.
- גיסט ארויף איבער רעפטלעך אוגערקעס און עס איז גרייט ביז איין שעה.

קינדער קענען:

- אפשווענקען אוגערקעס פארן עסן.
- שניידן אוגערקעס מיט א פלאסטיק מעסער.

פאר עצות איבערן עסן געזונטערהייט, גיבט אונז א "לייק" אויף פייסבוק אויף [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc) פאר מער אינפארמאציע איבער טעלער פארמערס מארקעטס, באזוכט [nyc.gov/health/farmersmarkets](https://www.nyc.gov/health/farmersmarkets) באזוכט jsyfruitveggies.org פאר נאך געשמאקע רעצעפטן. די מאטעריאל איז באצאלט געווארן דורך די פאראייניגטע שטאטן דעפארטמענט פון אגריקולטור (United States Department of Agriculture, USDA) סאָפּלעמענטעל נאטירישען אסיסטענס פראגראם (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Eggplant



- Choose eggplants with smooth skin and no soft spots.
- Store unwashed eggplants in the refrigerator for up to 10 days.
- Before cooking, rinse and cut off the tops. Skin and seeds can be eaten and contain fiber and nutrients.
- Eggplants have antioxidants, which help to fight disease.

Eggplant With Basil

Ingredients:

1 tablespoon vegetable oil
1/2 jalapeño, seeded and diced
2 garlic cloves, diced
1 tablespoon fresh ginger,
peeled and minced
8 cups diced eggplant
2 tablespoons low-sodium
soy sauce
1 teaspoon honey or sugar
1 cup chopped basil
Salt and black pepper to taste

Directions:

1. In a large pan, heat oil over medium heat. Add jalapeño, garlic and ginger, and cook for 2 minutes. Stir often.
2. Add eggplant and stir. Add 1 cup of water, cover pan and cook until eggplant is soft, about 6 to 7 minutes. Add extra water if needed.
3. Add soy sauce and honey and stir. Turn off heat.
4. Add basil and stir. Add salt and black pepper to taste.
5. Serve hot and enjoy!
6. Refrigerate leftovers.

Makes 8 servings. Adapted from **thaitable.com**.

Tomato and Eggplant Stew

Ingredients:

1 tablespoon vegetable oil
1 cup chopped onion
1 cup chopped green bell pepper
2 garlic cloves, diced
8 cups chopped eggplant
3 cups chopped fresh tomatoes
1 tablespoon fresh or 2 teaspoons
dried thyme
Salt and black pepper to taste

Directions:

1. In a large pot, heat oil over medium heat. Add onion and bell pepper and cook until soft.
2. Add garlic and cook for 1 minute. Add eggplant and cook for an additional 5 minutes.
3. Add tomatoes and thyme, stir and bring to a boil. Reduce heat to low and cook until sauce thickens and eggplant is fully cooked, about 15 minutes. Add salt and black pepper to taste. Stir often.
4. Serve hot or warm and enjoy!
5. Refrigerate leftovers.

Makes 8 servings. Adapted from **nytimes.com**.

Quick Tips

- Use diced eggplant in cooked vegetable side dishes or entrées.
- All eggplant varieties can be used in place of one another in recipes. Try new colors and shapes!
- Eggplant is great grilled. Top with oil, salt and black pepper, and place on a hot grill.

Kids can:

- Rinse eggplants before cooking.
- Cut a piece of eggplant into small pieces with a plastic knife.

עגפּלענט



- וועלט אויס עגפּלענט מיט גלאטע הויט און קיין ווייכע טיילן.
- לייגט אוועק אומגעוואשענע עגפּלענט אינעם פרידזשידער פיר ביז צען טעג.
- פארן קאכן, שווענקט און שניידט אראפ די קעפלעך. די הויט און קערנדלעך קען מען עסן און עס פארמאגט אסאך פייבער און נערונג.
- עגפּלענטס פארמאגן אנטיאקסידענטס, וועלכע העלפן באקעמפן קראנקהייטן.

עגפּלענט מיט באזיל

באשטאנדטיילן:

- 1 עס-לעפל גרינצייג אויל
- 1/2 האלאפינא, קערנדלעך ארויסגענומען און געקעסטלט
- 2 צינדלעך קנאבל, געקעסטלט
- 1 עס לעפל געשטילטע און צוריענע פרישע אינגבער
- 8 גלעזער געקעסטלטע עגפּלענט
- 2 עס-לעפלעך נידריג-סאדיום סוי סאוס
- 1 לעפעלע האניג אדער צוקער
- 1 גלאז צושניטענע באזיל
- זאלץ און שווארצע פעפער צום טעם

אנווייזונגען:

1. הייצט אן די אויל אין א גרויסן פענדל איבער א מיטלמעסיגן פלאם.
- לייגט צו די האלאפינא, קנאבל און אינגבער און קאכט פאר 2 מינוט.
- מישט אפט.
2. לייגט צו די עגפּלענט און מישט אויס. לייגט צו 1 גלאז וואסער, דעקט צו דעם טאפ און קאכט ביז די עגפּלענט ווערט ווייך, אומגעפער 6 ביז 7 מינוט.
- לייגט צו נאך וואסער אויב עס פעלט אויס.
3. לייגט צו די סוי סאוס און האניג און מישט אויס. לעשט אויס דעם פלאם.
4. לייגט צו דעם באזיל און מישט אויס. לייגט צו זאלץ און שווארצע פעפער צום טעם.
5. סערווירט הייס און האט הנאה!
6. לייגט אוועק די איבריגע אין פרידזשידער.

מאכט 8 פארציעס. צוגעפאסט פון thaitable.com.

טאמאטע און עגפּלענט געקעכץ

באשטאנדטיילן:

- 1 עס-לעפל גרינצייג אויל
- 1 גלאז צושניטענע צוויבל
- 1 גלאז צושניטענע גרינע פאפריקע
- 2 צינדלעך קנאבל, געקעסטלט
- 8 גלעזער צושניטענע עגפּלענט
- 3 גלעזער צושניטענע פרישע טאמאטעס
- 1 עס-לעפל פרישע אדער 2 לעפעלעך געטרנקענע טיים
- זאלץ און שווארצע פעפער צום טעם

אנווייזונגען:

1. אין א גרויסן טאפ, הייצט אן די אויל איבער א מיטלעלען פלאם. לייגט צו די צוויבל און פאפריקע און קאכט ביז עס איז ווייך.
2. לייגט צו די קנאבל און קאכט פאר 1 מינוט. לייגט צו די עגפּלענט און קאכט נאך 5 מינוט.
3. לייגט צו די טאמאטעס און טיים, מישט און לאזט בלעזלען. דרייט אראפ דעם פלאם צו נידריג און קאכט ביז די זאפט ווערט געדיכט און די עגפּלענט איז אינגאנצן אפגעקאכט, אומגעפער 15 מינוט. לייגט צו זאלץ און שווארצע פעפער צום טעם. מישט אפט.
4. סערווירט הייס אדער ווארעם און האט הנאה!
5. לייגט אוועק די איבריגע אין פרידזשידער.

מאכט 8 פארציעס. צוגעפאסט פון nytimes.com.

שנעלע עצות

- נוצט געקעסטלטע עגפּלענט אין געקאכטע גרינצייג צושפייזן אדער פארשפייזן.
- מען קען נוצן איין סארט עגפּלענט אנשטאט אן אנדערע סארט עגפּלענט אין רעצעפטן. פראבירט נייע פארבן און פארעמס!
- עגפּלענט איז געשמאק אויפן גריל. לייגט ארויף אויל, זאלץ און שווארצע פעפער און לייגט אויפן הייסע גריל.

קינדער קענען:

- אפשווענקען די עגפּלענט שאלעכץ איידערן קאכן.
- צושניידן א שטיקל עגפּלענט אויף קלענערע שטיקלעך מיט א פלאסטיק מעסער.

פאר עצות איבערן עסן געזונטערהייט, גיבט אונז א "לייק" אויף פייסבוק אויף [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc).
פאר מער אינפארמאציע איבער טעלער פארמערס מארקעטס, באזוכט [nyc.gov/health/farmersmarkets](https://www.nyc.gov/health/farmersmarkets).
באזוכט jsyfruitveggies.org פאר נאך געשמאקע רעצעפטן. די מאטעריאל איז באצאלט געווארן דורך די פאראייניגטע שטאטן דעפארטמענט פון אגריקולטור (United States Department of Agriculture, USDA) סאָלעמענטעל נוטרישען אסיסטענס פראגראם (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Fruit-Infused Water

- Drink plenty of water every day. Drink more water when it is hot outside and when you are physically active.
- Drink New York City tap water. It is free, clean and good for you. Fill a water bottle and carry it with you during the day.
- Get creative! Add flavor to water by adding a slice of your favorite fruit.



Spring: Strawberry and Basil

Ingredients:

2 cups sliced strawberries
1/4 cup fresh basil leaves
Water or carbonated water
Ice

Directions:

1. Add strawberries and basil to a pitcher.
2. Gently press mixture with a spoon to release some of the juices.
3. Add ice to the pitcher, then fill with water. Stir to mix.
4. Serve immediately or cover and chill in the refrigerator. Enjoy!

Early Summer: Mixed Berry

Ingredients:

2 cups blueberries, raspberries
and blackberries
Water or carbonated water
Ice

Directions:

1. Add berries to a pitcher.
2. Gently press mixture with a spoon to release some of the juices.
3. Add ice to the pitcher, then fill with water. Stir to mix.
4. Serve immediately or cover and chill in the refrigerator. Enjoy!

Late Summer: Watermelon and Jalapeño

Ingredients:

2 cups chopped watermelon
1/2 jalapeño, seeds removed
and sliced thin
Water or carbonated water
Ice

Directions:

1. Add watermelon and jalapeño to a pitcher.
2. Gently press mixture with a spoon to release some of the juices.
3. Add ice to pitcher, then fill with water. Stir to mix.
4. Serve immediately or cover and chill in the refrigerator. Enjoy!

Fall and Winter: Apple, Pear and Ginger

Ingredients:

1 apple, sliced
1 pear, sliced
2 tablespoons minced ginger
Water or carbonated water
Ice

Directions:

1. Add apple, pear and ginger to a pitcher.
2. Gently press mixture with a spoon to release some of the juices.
3. Add ice to pitcher, then fill with water. Stir to mix.
4. Serve immediately or cover and chill in the refrigerator. Enjoy!

פרוכט וואסער



- טרינקט אסאך וואסער יעדן טאג. טרינקט מער וואסער ווען עס איז הייס אינדרויסן און ווען איר זענט פיזיש אקטיוו.
- טרינקט ניו יארק סיטי קראן וואסער. עס איז אומזיסט, ריין, און גוט פאר אייך.
- פילט אן א וואסער פלאש און נעמט עס מיט זיך דורכאויס דעם טאג.
- זייט שעפעריש! לייגט צו טעם צו וואסער דורך צולייגן א רעפטל פון אייער באליבטסטע פרוכט.

פרילינג: סטראבערי און באזיל

באשטאנדטיילן:

- 2 גלעזער גערעפטלטע סטראבעריס
- 1/4 גלאז פרישע באזיל בלעטער
- וואסער אדער סאדע וואסער
- אייז

אנווייזונגען:

1. לייגט אריין סטראבעריס און באזיל אין א פלאש.
2. דרוקט איידל אראפ אויפן געמיש ארויסצוקוועטשן טייל פונעם זאפט.
3. לייגט צו אייז צום פלאש און פילט אן מיט וואסער. מישט אויס.
4. סערווירט זאפארט אדער דעקט צו און קילט אפ אינעם פרידזשידער. האט הנאה!

פריע זומער: בערי געמיש

באשטאנדטיילן:

- 2 גלעזער בלובעריס, רעספבעריס
- און בלעקבעריס
- וואסער אדער סאדע וואסער
- אייז

אנווייזונגען:

1. לייגט אריין די בעריס אין א פלאש.
2. דרוקט איידל אראפ אויפן געמיש ארויסצוקוועטשן טייל פונעם זאפט.
3. לייגט צו אייז צום פלאש און פילט אן מיט וואסער. מישט אויס.
4. סערווירט זאפארט אדער דעקט צו און קילט אפ אינעם פרידזשידער. האט הנאה!

שפעטע זומער: וואסער-מעלאנע און האלאפינא

באשטאנדטיילן:

- 2 גלעזער צושניטענע וואסער-מעלאנע
- 1/2 האלאפינא, ארויסגענומען די קערנדלעך און דין גערעפטל
- וואסער אדער סאדע וואסער
- אייז

אנווייזונגען:

1. לייגט אריין די וואסער-מעלאנע און האלאפינא אין א גרויסע פלאש.
2. דרוקט איידל אראפ אויפן געמיש ארויסצוקוועטשן טייל פונעם זאפט.
3. לייגט צו אייז צום פלאש, דערנאך פילט אן מיט וואסער. מישט אויס.
4. סערווירט זאפארט אדער דעקט צו און קילט אפ אינעם פרידזשידער. האט הנאה!

הערבסט און ווינטער: עפל, באר און אינגבער

באשטאנדטיילן:

- 1 עפל, גערעפטל
- 1 באר, גערעפטל
- 2 עס-לעפלעך געמאלענע אינגבער
- וואסער אדער סאדע וואסער
- אייז

אנווייזונגען:

1. לייגט אריין די עפל, באר און אינגבער אין א גרויסע פלאש.
2. דרוקט איידל אראפ אויפן געמיש ארויסצוקוועטשן טייל פונעם זאפט.
3. לייגט צו אייז צום פלאש, דערנאך פילט אן מיט וואסער. מישט אויס.
4. סערווירט זאפארט אדער דעקט צו און קילט אפ אינעם פרידזשידער. האט הנאה!

פאר עצות איבערן עסן געזונטערהייט, גיבט אונז א "לייק" אויף פעיסבוק אויף [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc) פאר מער אינפארמאציע איבער סטעלער פארמערס מארקעטס, באזוכט [nyc.gov/health/farmersmarkets](https://www.nyc.gov/health/farmersmarkets) באזוכט [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org) פאר נאך געשמאקע רעצעפטן. די מאטעריאל איז באצאלט געווארן דורך די פאראייניגטע שטאטן דעפארטמענט פון אגריקולטור (United States Department of Agriculture, USDA) סאָפּלעמענטעל נוטרישען אסיסטענס פראגראם (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP).

Green Beans



- Choose firm and crisp fresh green beans.
- Put in a loosely closed plastic bag and keep in the refrigerator for up to 5 days.
- Rinse green beans and remove ends before eating.
- Green beans have vitamin A, which is good for your eyes and skin.

Green Bean Stir-Fry With Corn

Ingredients:

2 tablespoons vegetable oil
2 garlic cloves, minced
1 jalapeño, seeded and minced
4 cups chopped green beans
1 cup corn
2 tablespoons chopped scallions
1 cup chopped cilantro
2 tablespoons low-sodium soy sauce
1 teaspoon honey

Directions:

1. In a large pan, heat oil over medium-high heat.
2. Add garlic and jalapeño and cook 1 minute. Stir often.
3. Add green beans, corn and scallions. Mix well.
4. Cook until green beans are soft, about 4 to 5 minutes. Stir often.
5. Reduce heat to medium. Add cilantro, soy sauce and honey. Stir well and cook 1 minute.
6. Serve and enjoy!
7. Refrigerate leftovers.

Makes 6 servings. Adapted from **bonappetit.com**.

Green Bean and Cherry Tomato Salad

Ingredients:

4 cups chopped green beans
4 cups cherry tomatoes, halved
1/4 cup sliced fresh basil
3 tablespoons vegetable oil
2 tablespoons apple cider vinegar
3 tablespoons minced shallots
1/8 teaspoon crushed red pepper flakes (optional)

Directions:

1. In a large pot, boil 2 cups of water over high heat.
2. Add green beans and cook to desired firmness.
3. Rinse green beans under cold water until cool.
4. Combine cooled green beans, tomatoes and basil in a bowl.
5. To make dressing, combine oil, vinegar, shallots and red pepper flakes in a small bowl. Mix well.
6. Add dressing to vegetables and mix well.
7. Serve and enjoy!
8. Refrigerate leftovers.

Makes 8 servings. Adapted from **smittenkitchen.com**.

Quick Tips

- Add green beans to a soup, stew or stir-fry.
- Green beans can be eaten raw. Chop fresh green beans and add them to a tossed salad for some crunch.
- Stir-fry with garlic and a small amount of oil for a tasty side dish.

Kids can:

- Wash green beans.
- Break green beans into pieces.

גרינע בונדלעך



- וועלט אויס פעסטע און הארטע פרישע גרינע בונדלעך.
- לייגט עס אין א לויז-פארמאכטן פלאסטיק זעקל און האלט אינעם פרידזשידער פאר ביז פינף טעג.
- שווענקט אפ די גרינע בונדלעך און נעמט אראפ די עקן איידערן עסן.
- גרינע בונדלעך פארמאגן וויטאמין A, וואס איז גוט פאר אייערע אויגן און הויט.

גרינע בונדלעך סטור פריי מיט קארן

באשטאנדטיילן:

- 2 עס-לעפלעך גרינצייג אויל
- 2 צינדלעך קנאבל, צורייבן
- 1 האלאפינא, ארויסגענומען די קערנדלעך און צורייבן
- 4 גלעזער צושניטענע גרינע בונדלעך
- 1 גלאז קארן
- 2 עס-לעפלעך צושניטענע יונגע צוויבל
- 1 גלאז צושניטענע סילאנטרא
- 2 עס-לעפלעך נידריג-סאדיום סוי סאוס
- 1 לעפעלע האניג

אנווייזונגען:

1. אין א גרויסן פענדל, הייצט אן דעם אויל איבער א מיטל-הויכן פלאם.
2. לייגט צו די קנאבל און האלאפינא און קאכט פאר 1 מינוט. מישט אפט.
3. לייגט צו די גרינע בונדלעך, קארן און יונגע צוויבל. מישט גוט אויס.
4. קאכט ביז די בונדלעך זענען ווייך, אומגעפער 4 ביז 5 מינוט. מישט אפט.
5. נידערט דעם פלאם צו מיטלמעסיג. לייגט צו די סילאנטרא, סוי סאוס און האניג. מישט גוט אויס און קאכט פאר 1 מינוט.
6. סערווירט און האט הנאה!
7. לייגט אוועק די איבריגע אין פרידזשידער.

מאכט 6 פארציעס. צוגעפאסט פון bonappetit.com.

גרינע בונדלעך און טשערי טאמאטע סאלאט

באשטאנדטיילן:

- 4 גלעזער צושניטענע גרינע בונדלעך
- 4 גלעזער טשערי טאמאטעס, צושניטן אויף העלפט
- 1/4 גלאז גערעפטלע פרישע באזיל
- 3 עס-לעפלעך גרינצייג אויל
- 2 עס-לעפלעך עפל סיידער עסיג
- 3 עס-לעפלעך צורייבענע שעלאטס
- 1/8 לעפעלע צורייבענע רויטע פעפער
- פלעיקס (אויב מען וויל)

אנווייזונגען:

1. אין א גרויסע טאפ, קאכט אויף 2 גלעזער וואסער איבער א הויכע פלאם.
2. לייגט אריין די גרינע בונדלעך און קאכט ביז עס ווערט ווי הארט אדער ווייך איר ווילט.
3. שווענקט אפ די גרינע בונדלעך אונטער קאלטע וואסער ביז עס קילט זיך אפ.
4. מישט אויס די אויסגעקילטע בונדלעך, טאמאטעס, און באזיל אין א שיסל.
5. צו מאכן דעם דרעסינג, מישט אויס די אויל, עסיג, שעלאטס און רויטע פעפער פלעיקס אין א קליינע שיסל. מישט גוט אויס.
6. לייגט צו דעם דרעסינג צו די גרינצייג און מישט גוט אויס.
7. סערווירט און האט הנאה!
8. לייגט אוועק די איבריגע אין פרידזשידער.

מאכט 8 פארציעס. צוגעפאסט פון smittenkitchen.com.

שנעלע עצות

- לייגט צו גרינע בונדלעך צו א זופ אדער געקעכץ.
- גרינע בונדלעך קען מען עסן רוי. צושניידט פרישע גרינע בונדלעך און לייגט זיי צו צו א סאלאט געמיש פאר א געשמאקע טעם.
- פרעגלט עס אין א פענדל מיט קנאבל און אביסעלע איילבירטן אויל פאר א געשמאקע צושפייז.

קינדער קענען:

- אפשטעלען גרינע בונדלעך.
- צוברעכן גרינע בונדלעך אויף קלענערע שטיקלעך.

פאר עצות איבערן עסן געזונטערהייט, גיבט אונז א "לייק" אויף פייסבוק אויף [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc). פאר מער אינפארמאציע איבער טעלער פארמערס מארקעטס, באזוכט nyc.gov/health/farmersmarkets. באזוכט jsyfruitveggies.org פאר נאך געשמאקע רעצעפטן. די מאטעריאל איז באצאלט געווארן דורך די פאראייניגטע שטאטן דעפארטמענט פון אגריקולטור (United States Department of Agriculture, USDA) סאָפּלעמענטעל נאטירישען אסיסטענס פראגראם (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Lettuce

- Choose lettuce that is firm and green, and that smells sweet.
- Wrap unwashed lettuce in a paper towel or clean cotton dish towel and place in a plastic bag. Refrigerate for 3 to 7 days. Rinse just before using.
- Before eating, remove the center core and outer wilted leaves. Rinse well and dry with a clean towel.
- Lettuce has vitamin A, which is good for your eyes and skin.



Lettuce and Apple Salad

Ingredients:

6 cups shredded lettuce
2 apples, chopped
1/2 cup carrot, shredded
1/2 cucumber, chopped
2 tablespoons olive oil
2 teaspoons red wine vinegar
2 teaspoons balsamic vinegar
1 garlic clove, minced
Salt and black pepper to taste

Directions:

1. In a large bowl, add the lettuce, apples, carrots and cucumber. Toss lightly.
2. In a small bowl, add the garlic and a pinch of salt and press it with the back of a spoon until you get a smooth garlic paste.
3. Add oil, red wine and balsamic vinegars, another pinch of salt and black pepper, and stir in a small bowl to combine.
4. Pour dressing on salad and toss. Enjoy!
5. Refrigerate leftovers.

Makes 6 servings. Adapted from jsyfruitveggies.org.

Stir-Fried Lettuce

Ingredients:

2 teaspoons vegetable oil
4 garlic cloves, minced
1 tablespoon low-sodium soy sauce
1 teaspoon honey or sugar
2 heads lettuce, chopped
1/4 teaspoon crushed red pepper flakes (optional)
Salt and black pepper to taste

Directions:

1. In a large pot, heat oil over medium heat.
2. Add garlic and cook for 2 minutes. Stir often.
3. Add soy sauce and honey (or sugar) and stir.
4. Add lettuce and cook until lettuce is soft, about 2 to 3 minutes.
5. Add red pepper flakes and salt and black pepper to taste.
6. Serve hot and enjoy!
7. Refrigerate leftovers.

Makes 4 servings. Submitted by Beth Bainbridge, Stellar Farmers Markets.

Quick Tips

- Lettuce is great cooked! Shred leaves and add to a soup or stir fry just like other leafy greens.
- Squeeze lemon juice and a bit of oil over lettuce for a quick salad.
- The darker the color of lettuce, the richer it is in nutrients.

Kids can:

- Rinse lettuce in cold water.
- Tear lettuce leaves.

לעטוס



- קלויבט אויס לעטוס וואס איז פעסט, גרין און שמעקט זיס.
- וויקלט איין אומגעוואשענע לעטוס אין א האנטוך פאפיר אדער ריינע קאטאן האנטוך און לייגט אין א פלאסטיק זעקל. האלט אינעם פרידזשידער פאר דריי ביז זיבן טעג.
- שווענקט אפ באלד פארן נוצן.
- פארן עסן, נעמט ארויס דעם מיטלסטן שטאם און די דרויסנדיגע פארוועלקטע בלעטער.
- שווענקט גוט אפ און טרוקענט אפ מיט א ריינע האנטוך.
- לעטוס פארמאגט וויטאמין A, וואס איז גוט פאר אייערע אויגן און הויט.

לעטוס און עפל סאלאט

באשטאנדטיילן:

- 6 גלעזער צושניטענע לעטוס
- 2 עפלעך, צושניטן
- 1/2 גלאז מייערן, צורירן
- 1/2 אוגערקע, צושניטן
- 2 עס-לעפלעך איילברירטן אויל
- 2 לעפעלעך רויטע וויין עסיג
- 2 לעפעלעך באלזאמיק עסיג
- 1 ציינדל קנאבל, צושניטן
- זאלץ און שווארצע פעפער צום טעם

אנווייזונגען:

1. אין א גרויסע שיסל, לייגט אריין די לעטוס, עפל, מייערן און אוגערקע. מישט לייכט.
2. אין א קליינע שיסל, לייגט אריין די קנאבל און אביסל זאלץ און קוועטשט עס מיט די פארקערטע זייט פון א לעפל ביז עס ווערט א גלאט קנאבל קרעם.
3. לייגט צו אויל, רויטע וויין און באלזאמיק עסיג, און נאך אביסל זאלץ און שווארצע פעפער, און מישט אויס אין דער קליינער שיסל.
4. גיסט דעם דרעסינג אויפן סאלאט און מישט אויס. האט הנאה!
5. לייגט אוועק די איבריגע אין פרידזשידער.

מאכט 6 פארציעס. צוגעפאסט פון jsyfruitveggies.org

געפרעגלטע לעטוס

באשטאנדטיילן:

- 2 לעפעלעך גרינצייג אויל
- 4 ציינדלעך קנאבל, צורירן
- 1 עס-לעפל נידריג-סאדיום סוי סאוס
- 1 לעפעלע האניג אדער צוקער
- 2 קעפ לעטוס, צושניטן
- 1/4 לעפעלע צורבענע רויטע פעפער
- פלעיקס (אויב מען וויל)
- זאלץ און שווארצע פעפער צום טעם

אנווייזונגען:

1. אין א גרויסן טאפ, הייצט אן דעם אויל איבער א מיטעלען פלאם.
2. לייגט צו די קנאבל און קאכט פאר 2 מינוט. מישט אפט.
3. לייגט צו די סוי סאוס און האניג (אדער צוקער) און מישט.
4. לייגט צו די לעטוס און קאכט ביז די לעטוס איז ווייך, אומגעפער 2 ביז 3 מינוט.
5. לייגט צו די רויטע פעפער פלעיקס און זאלץ און שווארצע פעפער צום טעם.
6. סערווירט הייס און האט הנאה!
7. לייגט אוועק די איבריגע אין פרידזשידער.

מאכט 4 פארציעס. אריינגעגעבן דורך Beth Bainbridge, Stellar Farmers' Markets

שנעלע עצות

- לעטוס איז גאר געשמאק געקאכטערהייט! צושניידט די בלעטער און לייגט צו צו א זופ אדער געקעכץ פונקט ווי סיי וועלכע אנדערע בלעטער.
- קוועטשט אויס לימענע זאפט און אביסעלע אויל איבער לעטוס פאר א שנעלע סאלאט.
- ווי מער טונקל דער קאליר פונעם לעטוס איז, אלס רייכער איז עס אין נערונג.

קינדער קענען:

- אפשווענקען לעטוס אונטער קאלטע וואסער.
- צורייסן לעטוס בלעטער.

פאר עצות איבערן עסן געזונטערהייט, גיבט אונז א "לייק" אויף פייסבוק אויף facebook.com/eatinghealthynyc. פאר מער אינפארמאציע איבער טעלער פארמערס מארקעטס, באזוכט nyc.gov/health/farmersmarkets. די מאטעריאל איז באצאלט געווארן דורך די פאראייניגטע שטאטן דעפארטמענט פון אגריקולטור (United States Department of Agriculture, USDA) סאָפֿלעמענטעל נוטרישען אסיסטענס פראגראם (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Melons

- Choose melons that smell good, are heavy for their size and do not have bruises.
- Keep melons out of direct sunlight and at room temperature until ripe, then refrigerate. Melons are ripe when they have a strong scent. Keep cut melons in the refrigerator.
- Before eating, rinse the rinds, remove the seeds and cut into pieces or slices.
- Melons have potassium, which is good for your heart.



Melon Gazpacho

Ingredients:

4 cups chopped melon
(cantaloupe and honeydew)
2 cups chopped tomatoes
3 cups chopped red and
green bell peppers
1/2 cup chopped scallions
1/2 jalapeño, chopped with
seeds removed
3 garlic cloves
1/4 cup lemon juice
1 tablespoon vegetable oil
Salt and black pepper to taste

Directions:

1. In a blender or food processor, puree all ingredients.
2. Add salt and black pepper to taste.
3. Enjoy or refrigerate and serve cold.
4. Refrigerate leftovers.

Makes 7 servings. Adapted from **tastingtable.com**.

Melon Salad With Fresh Herbs

Ingredients:

3 cups chopped cantaloupe
1/2 jalapeño, diced
1/4 cup fresh cilantro
1/4 cup fresh basil
1/4 cup fresh mint
1/4 cup fresh lime juice
Salt and black pepper to taste

Directions:

1. In a large bowl, combine all ingredients and mix well.
2. Add salt and black pepper to taste.
3. Enjoy or refrigerate and serve cold.
4. Refrigerate leftovers.

Makes 4 servings. Submitted by Beth Bainbridge,
Stellar Farmers Markets.

Quick Tips

- Blend together melon, non-fat yogurt and fresh herbs for a refreshing smoothie.
- Add melon cubes or melon balls to fruit salads.
- Add melon to a green salad for a sweet burst of flavor.

Kids can:

- Scoop out melon seeds.
- Help choose a ripe melon by smelling it when buying.

מעלאנע



- קלויבט אויס מעלאנעס וואס שמעקן גוט, זענען שווער פאר זייער מאס, און האבן נישט קיין קלאפ-צייכנס.
- האלט די מעלאנעס אוועק פון דירעקטע זון-ליכטיגקייט און ביי צימער טעמפעראטור ביז עס איז רייף, דערנאך האלט אינעם פרידזשידער. מעלאנעס זענען רייף ווען זיי האבן א שטארקן גערוך. האלט אויפגעשניטענע מעלאנעס אינעם פרידזשידער.
- פארן עסן, שווענקט אפ די שאלעכץ, נעמט ארויס די קערנדלעך, און צושניידט אויף שטיקלעך אדער רעפטלעך.
- מעלאנע פארמאגט פאטאסיום, וואס איז גוט פאר אייער הארץ.

מעלאנע געזפאטשא

באשטאנדטיילן:

- 4 גלעזער צושניטענע מעלאנע (קענטעלאופ אדער האנידו)
- 2 גלעזער צושניטענע טאמאטעס
- 3 גלעזער צושניטענע רויטע און גרינע בעל פאפריקע
- 1/2 גלאז צושניטענע יונגע צוויבל
- 1/2 האלאפינא, ארויסגענומען די קערנדלעך און צושניטן
- 3 ציינדלעך קנאבל
- 1/4 גלאז לימענע זאפט
- 1 עס-לעפל גרינצייג אויל
- זאלץ און שווארצע פעפער צום טעם

אנווייזונגען:

1. בלענד'ט אלע באשטאנדטיילן אין א בלענדער אדער פוד פראסעסאר.
2. לייגט צו זאלץ און שווארצע פעפער צום טעם.
3. סערווירט באלד אדער לייגט עס אינעם פרידזשידער און סערווירט קאלט.
4. לייגט אוועק די איבריגע אין פרידזשידער.

מאכט 7 פארציעס. צוגעפאסט פון tastingtable.com.

מעלאנע סאלאט מיט פרישע הערבס

באשטאנדטיילן:

- 3 גלעזער צושניטענע קענטעלאופ
- 1/2 האלאפינא, געקעסטלט
- 1/4 גלאז פרישע סילאנטרא
- 1/4 גלאז פרישע באזיל
- 1/4 גלאז פרישע מינט
- 1/4 גלאז פרישע ליים זאפט
- זאלץ און שווארצע פעפער צום טעם

אנווייזונגען:

1. אין א גרויסע שיסל, מישט גוט אויס אלע באשטאנדטיילן.
2. לייגט צו זאלץ און שווארצע פעפער צום טעם.
3. סערווירט באלד אדער לייגט עס אינעם פרידזשידער און סערווירט קאלט.
4. לייגט אוועק די איבריגע אין פרידזשידער.

מאכט 4 פארציעס. אריינגעגעבן דורך Beth Bainbridge, Stellar Farmers Markets

שנעלע עצות

- מישט צוזאם מעלאנע, נידריג-פעט יאגורט און פרישע הערבס אין א בלענדער פאר א דערפרישנדע סמודי.
- לייגט אריין מעלאנע קעסטעלעך אדער מעלאנע באלס אין פרוכט סאלאטן.
- לייגט צו מעלאנע צו א גרינע סאלאט פאר א זיסן, געשמאקן טעם.

קינדער קענען:

- ארויסקראצן די מעלענא קערנדלעך.
- העלפן אויסוועלן א רייפע מעלאנע דורכן עס שמעקן ביים קויפן.

פאר עצות איבערן עסן געזונטערהייט, גיבט אונז א "לייק" אויף פעיסבוק אויף [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc) פאר מער אינפארמאציע איבער טעלער פארמערס מארקעטס, באזוכט [nyc.gov/health/farmersmarkets](https://www.nyc.gov/health/farmersmarkets) באזוכט [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org) פאר נאך געשמאקע רעצעפטן. די מאטעריאל איז באצאלט געווארן דורך די פאראייניגטע שטאטן דעפארטמענט פון אגריקולטור (United States Department of Agriculture, USDA) סאָלעמענטעל נאטירישען אסיסטענס פראגראם (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

Okra

- Choose okra that is smooth, firm and brightly colored with no spots. The skin will have a slightly fuzzy texture.
- Place unwashed, dry okra in a paper bag or other container lined with a paper towel or clean cotton dish towel. Keep in the refrigerator for up to 3 days.
- Before cooking, rinse okra and remove the stems.
- Okra has fiber, which helps to keep you regular.



Stewed Okra, Corn and Tomatoes

Ingredients:

1 tablespoon vegetable oil
1 onion, diced
1 bell pepper, diced
2 garlic cloves, minced
1 teaspoon smoked paprika
4 cups fresh or frozen okra, rinsed
2 cups corn, fresh, frozen or no- or low-sodium canned, drained and rinsed
1 bay leaf
3 cups chopped tomatoes
1/2 cup water or vegetable broth (no- or low-sodium)
Salt and black pepper to taste

Directions:

1. Cut okra into 1/2-inch pieces, removing any stems.
2. In a large pan, heat oil over medium heat. Add the onion and bell pepper and cook for 5 minutes or until soft, stirring occasionally.
3. Add the garlic and smoked paprika and cook for 1 minute.
4. Add the okra, corn and bay leaf. Cook for 3 to 4 minutes, stirring occasionally.
5. Add the tomatoes and water (or vegetable stock or broth), stirring together all ingredients. Cover the pan and reduce the heat to medium-low. Cook for about 10 minutes, or longer for a softer texture, stirring occasionally.
6. Remove the bay leaf, and season with salt and black pepper.
7. Serve and enjoy!
8. Refrigerate leftovers.

Makes 4 servings. Adapted from *B. Smith Cooks Southern-Style* by B. Smith.

Quick Tips

- Substitute fresh okra with frozen okra if fresh okra is unavailable or not in season.
- Use smaller, more tender okra pods in sautés and stir-fries or eat them raw.
- Use larger, tougher okra pods in stews or gumbos.

Kids can:

- Wash and pat okra dry.
- Cut okra with a plastic knife.

אקרא



- וועלט אויס אקרא וואס איז גלאט, הארט, מיט שטארקע קאלירן און אן פינטלעך. די הויט וועט זיין אביסל האריג.
- לייגט אריין אומגעוואשענע, טרוקענע אקרא אין א פאפירענע זעקל אדער אין אן אנדערע האלטער אויסגעלייגט מיט א האנטוך פאפיר אדער ריינע קאטען האנטוך. האלט עס אין די פרידזשידער ביז דריי טעג.
- שווענקט אפ די אקרא און נעמט אראפ די שטאמען איידער'ן קאכן.
- אקרא פארמאגט פייבער, וואס העלפט אייך ארויסגיין געהעריג.

געקאכטע אקרא, קארן און טאמאטעס

באשטאנדטיילן:

- 1 עס-לעפל וועדזשטעבל אויל
 - 1 צוויבל, געקעסטלט
 - 1 בעל פאפריקע, געקעסטלט
 - 2 ציינדלעך קנאבל, צורייבן
 - 1 לעפעלעך גערויכערטע רויטע פעפער
 - 4 גלעזער פרישע אדער געפרוירענע אקרא, אפגעשווענקט
 - 2 גלעזער קארן, פרישע, געפרוירענע אדער אן-אדער נידריגע-סאדיום פון א קען, אן די וואסער און אפגעשווענקט
 - 1 בעי בלעטל
 - 3 גלעזער צושניטענע טאמאטעס
 - 2 גלאז וואסער אדער וועדזשטעבל זופ (אן-אדער נידריגע-סאדיום)
 - זאלץ און שווארצע פעפער צום טעם.
1. צושניידט די אקרא אין 1/2 אינטש שטיקלעך, אראפנעמענדיג אלע שטעקענעס.
 2. אין א גרויסן פענדל, הייצט אן די אויל איבער א מיטעלע פלאם. לייגט צו די צוויבל און בעל פאפריקע און קאכט פאר 5 מינוט אדער ביז עס ווערט ווייך, מישנדיג יעדע שטיק צייט.
 3. לייגט צו די קנאבל און גערויכערטע רויטע פעפער און קאכט פאר 1 מינוט.
 4. לייגט צו די אקרא, קארן און בעי בלעטל. קאכט פאר 3 ביז 4 מינוט, מישנדיג יעדע שטיק צייט.
 5. לייגט צו די טאמאטעס און וואסער (אדער וועדזשטעבל זופ), אויסמישנדיג אלע באשטאנדטיילן. דעקט צו דאס פענדל און נידערט דעם פלאם צו מיטלמעסיג-נידריג. קאכט פאר אומגעפער 10 מינוט, אדער לענגער פאר א ווייכערע געקעכץ, מישנדיג יעדע שטיק צייט.
 6. נעמט ארויס די בעי בלעטל, און באווייצט מיט זאלץ און שווארצע פעפער.
 7. סערווירט און האט הנאה!
 8. לייגט אוועק די איבריגע אין פרידזשידער.

עס מאכט 4 פארציעס. גענומען פון *B. Smith Cooks Southern-Style*
B. Smith דורך

שנעלע עצות

- נוצט געפרוירענע אקרא אנשטאט פרישע אקרא אויב מען קען נישט באקומען פרישע אקרא אדער אויב עס איז נישט גוט דעם צייט פון יאר.
- נוצט קלענערע, ווייכערע אקרא פאדס אין געדינסטע און שנעלע געקעכצן אדער עסט זיי רועהייט.
- נוצט גרעסערע, הארטערע אקרא פאדס אין מער געדעכטע געקעכצן אדער זופ.

קינדער קענען:

- אפואשן און אפטרענקען אקרא.
- שניידן אקרא מיט א פלאסטיק מעסער

פאר עצות איבערן עסן געזונטערהייט, גיבט אונז א "לייק" אויף פייסבוק אויף [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc).
פאר מער אינפארמאציע איבער סטעלער פארמערס מארקעטס, באזוכט [nyc.gov/health/farmersmarkets](https://www.nyc.gov/health/farmersmarkets).
באזוכט [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org) פאר נאך געשמאקע רעצעפטן. די מאטעריאל איז באצאלט געווארן דורך די פאראייניגטע שטאטן דעפארטמענט פון אגריקולטור (United States Department of Agriculture, USDA) סאפליעמענטעל נאטירישען אסיסטענס פראגראם (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Peaches

- Choose peaches with reddish, velvety skin.
- Keep peaches out of direct sunlight and at room temperature until ripe. Refrigerate ripe peaches for up to 5 days.
- Rinse before eating.
- Peaches have vitamin A, which is good for your eyes and skin.



Peach Compote

Ingredients:

4 cups chopped peaches
2 cups chopped nectarines
or plums
2 tablespoons honey
1 teaspoon lemon zest
1 cinnamon stick or 1 teaspoon
ground cinnamon

Directions:

1. In a pot over medium heat, add fruit and honey.
2. Add lemon zest and cinnamon. Stir.
3. Cook until fruit is soft, about 10 to 12 minutes.
4. Serve immediately or refrigerate and enjoy cold.
5. Refrigerate leftovers.

Makes 4 servings. Adapted from
marthastewart.com.

Just Peachy Salsa

Ingredients:

2 cups diced peaches
3/4 cup diced cucumber
1/4 cup finely diced red onion
1/4 cup chopped cilantro
1 jalapeño, seeds removed
and finely diced
2 tablespoons lime juice
Salt and black pepper to taste

Directions:

1. In a medium bowl, combine all ingredients and toss well.
2. Serve or chill and enjoy!
3. Refrigerate leftovers.

Makes 8 servings. Adapted from
vegetariantimes.com.

Quick Tips

- Put peach slices on hot or cold breakfast cereals, waffles or pancakes.
- Chop peaches and add to low-fat yogurt.
- Do not throw away bruised peaches. Slightly damaged fruit can be cooked into a delicious sauce.

Kids can:

- Rinse peaches.
- Add chopped peaches to salsas.

פיטשעס



- וועלט אויס פיטשעס מיט רויטליכע, סאמעטענע שאלעכץ.
- האלט פיטשעס אוועק פון דירעקטע זון-ליכטיגקייט און ביי צימער טעמפעראטור ביז עס ווערט רייף. האלט רייפע פיטשעס אינעם פרידזשידער ביז פינף טעג.
- שווענקט אפ פארן עסן.
- פיטשעס פארמאגן וויטאמין A, וואס איז גוט פאר אייערע אויגן און הויט.

פיטש קאמפאט

באשטאנדטיילן:

- 4 גלעזער צושניטענע פיטשעס
- 2 גלעזער צושניטענע נעקטערינס אדער פלוימען
- 2 עס-לעפלעך האניג
- 1 לעפעלע לימענע זעסט
- 1 שטעקל צימרינג אדער 1 לעפעלע געמאלענע צימרינג

אנווייזונגען:

- 1. אין א טאפ איבער א מיטעלען פלאם, לייגט אריין די פרוכט און האניג.
- 2. לייגט צו לימענע זעסט און צימרינג. מיסט אויס.
- 3. קאכט ביז ווען די פרוכט איז ווייך, אומגעפער 10 ביז 12 מינוט.
- 4. סערווירט באלד אדער לייגט עס אינעם פרידזשידער און סערווירט קאלט.
- 5. לייגט אוועק די איבריגע אין פרידזשידער.

מאכט 4 פארציעס. צוגעפאסט פון marthastewart.com.

פיטש סאלסע

באשטאנדטיילן:

- 2 גלעזער געקעסטלטע פיטשעס
- 3/4 גלאז געקעסטלטע אוגערקעס
- 1/4 גלאז קליין-געקעסטלטע רויטע צוויבל
- 1/4 גלאז צושניטענע סילאנטרא
- 1 קליין-געקעסטלטע האלאפינא, ארויסגענומען די קערנדלעך
- 2 עס-לעפלעך ליים זאפט
- זאלץ און שווארצע פעפער צום טעם

אנווייזונגען:

- 1. מיסט גוט אויס אלע באשטאנדטיילן אין א מיטלמעסיגע שיסל.
- 2. סערווירט אדער קילט אפ און האט הנאה!
- 3. לייגט אוועק די איבריגע אין פרידזשידער.

מאכט 8 פארציעס. צוגעפאסט פון vegetariantimes.com.

שנעלע עצות

- לייגט פיטש רעפטלעך אויף הייסע אדער קאלטע פרישטאג סיריעלס, וואפעלס אדער פענקעיקס.
- צושניידט פיטשעס און לייגט צו צו נידריג-פעטנס יאגורט.
- ווארפט נישט אוועק קיין פיטשעס וועלכע האבן קלאפ-צייכנס. עטוואס-געשעדיגטע פרוכט קען מען קאכן – עס ווערט א געשמאקע קאמפאט.

קינדער קענען:

- אפשווענקען פיטשעס.
- צולייגן צושניטענע פיטשעס צו סאלסאס.

פאר עצות איבערן עסן געזונטערהייט, גיבט אונז א "לייק" אויף פעיסבוק אויף [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc) פאר מער אינפארמאציע איבער טעלער פארמערס מארקעטס, באזוכט [nyc.gov/health/farmersmarkets](https://www.nyc.gov/health/farmersmarkets) באזוכט jsyfruitveggies.org פאר נאך געשמאקע רעצעפטן. די מאטעריאל איז באצאלט געווארן דורך די פאראייניגטע שטאטן דעפארטמענט פון אגריקולטור (United States Department of Agriculture, USDA) סאָפּלעמענטעל נוטרישען אסיסטענס פראגראם (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Pears

- Choose pears that are slightly soft around the stem and have no bruises.
- Refrigerate for up to 5 days.
- Rinse well before eating.
- Pears have fiber, which helps to keep you regular.



Poached Pears With Cider Sauce

Ingredients:

3 cups apple cider
1 teaspoon cinnamon
2 slices fresh ginger root
4 pears, cored and chopped
1 teaspoon mint leaves (optional)

Directions:

1. In a large pot over medium heat, bring the cider, cinnamon and ginger to a boil.
2. Add the pears and cook for about 15 minutes. Remove pears.
3. Raise heat to high and cook liquid until it thickens.
4. Pour liquid over pears and add mint leaves.
5. Serve and enjoy!
6. Refrigerate leftovers.

Makes 6 servings. Adapted from *The Angelica Home Kitchen* by Leslie McEachern.

Pear Chutney

Ingredients:

4 pears, cored and finely sliced
1 onion, chopped
2 teaspoons honey
1/2 cup white wine vinegar
1 cinnamon stick
1 small bay leaf
Salt and black pepper to taste

Directions:

1. In a large pot, combine all ingredients over medium heat and bring to a boil.
2. Reduce heat to low and cook for 10 minutes or until the pears turn soft and the mixture thickens.
3. Let cool, serve and enjoy!
4. Refrigerate leftovers.

Makes 4 servings. Adapted from **foodandwine.com**.

Quick Tips

- Chop pears and add to a tossed salad.
- Layer pear slices on cheese and crackers.
- Try sliced pears on a peanut butter sandwich.

Kids can:

- Rinse pears.
- Chop pears with a plastic knife.

בארן



- וועלט אויס בארן וואס זענען עטוואס ווייך ארום דעם שטאם און האבן נישט קיין קלאפ צייכנס.
- האלט אינעם פרידזשידער ביז פינף טעג.
- שווענקט גוט אפ איידערן נוצן.
- בארן פארמאגן פייבער, וואס העלפט אייך ארויסגיין געהעריג.

געקאכטע בארן מיט סיידער סאוס

באשטאנדטיילן:

3 גלעזער עפל סיידער

1 לעפעלע צימרינג

2 רעפטלעך פרישע אינגבער

4 בארן, ארויסגענומען דעם מיטלסטן טייל און צושניטן

1 לעפעלע מינט בלעטער (אויב מען וויל)

אנווייזונגען:

1. אין א גרויסן טאפ איבער א מיטעלען פלאם, לאזט די סיידער, צימרינג, אינגבער בלעזלען.
2. לייגט צו די בארן און קאכט פאר אומגעפער 15 מינוט. נעמט ארויס די בארן.
3. פארגרעסערט דעם פלאם צו הויך און קאכט די פליסיגקייט ביז עס ווערט געדיכט.
4. גיסט ארויף די פליסיגקייט אויף די בארן און לייגט צו די מינט בלעטער.
5. סערווירט און האט הנאה!
6. לייגט אוועק די איבריגע אין פרידזשידער.

מאכט 6 פארציעס. צוגעפאסט פון *Angelica Home Kitchen*
דורך *Leslie McEachern*

באר געקעכץ

באשטאנדטיילן:

4 בארן, ארויסגענומען דעם מיטלסטן טייל און

דין גערעפטלט

1 צוויבל, גערעפטלט

2 לעפעלעך האניג

1/2 גלאז ווייסע וויין עסיג

1 צימרינג שטעקעלע

1 קליינע בעי בלעטל

זאלץ און שווארצע פעפער צום טעם

אנווייזונגען:

1. מישט אויס אלע באשטאנדטיילן אין א גרויסן טאפ איבער א מיטעלען פלאם און לאזט בלעזלען.
2. פארקלענערט דעם פלאם ביז נידריג און קאכט פאר 10 מינוט אדער ביז די בארן ווערן ווייך און דער געמיש ווערט געדיכט.
3. לאזט אויסקילן, סערווירט און האט הנאה!
4. לייגט אוועק די איבריגע אין פרידזשידער.

מאכט 4 פארציעס. צוגעפאסט פון *foodandwine.com*

שנעלע עצות

- צושניידט בארן און לייגט עס צו צו א סאלאט געמיש.
- מאכט שיכטן פון רעפטלעך בארן אויף קעז און קרעקערס.
- פרובירט רעפלעך בארן אויף א פינאט באטער סענדוויטש.

קינדער קענען:

- אפשטעלען בארן.
- צושניידן בארן מיט א פלאסטיק מעסער.

פאר עצות איבערן עסן געזונטערהייט, גיבט אונז א "לייק" אויף פעיסבוק אויף [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)
פאר מער אינפארמאציע איבער טעלער פארמערס מארקעטס, באזוכט [nyc.gov/health/farmersmarkets](https://www.nyc.gov/health/farmersmarkets)
באזוכט [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org) פאר נאך געשמאקע רעצעפטן. די מאטעריאל איז באצאלט געווארן דורך די
פאראייניגטע שטאטן דעפארטמענט פון אגריקולטור (United States Department of Agriculture, USDA)
סאָפּלעמענטעל נאטרישען אסיסטענס פראגראם (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

Peppers

- Choose firm peppers with no soft spots.
- Refrigerate peppers for up to 10 days.
- Before eating, rinse and remove the stem, core and seeds.
- Peppers have vitamin C, which is good for fighting colds and healing cuts.



Bell Pepper and White Bean Salad

Ingredients:

3 cups chopped arugula or spinach leaves
1 cup chopped red bell pepper
1/3 cup sliced red onion
1 1/2 cups cooked or 1 can (15 1/2 ounces) white beans, rinsed and drained
1 1/2 tablespoons balsamic vinegar, or other vinegar
1 tablespoon vegetable oil
1 garlic clove, minced
Salt and black pepper to taste

Directions:

1. In a large bowl, combine arugula (or spinach), peppers, red onion and white beans.
2. To make dressing, mix vinegar, oil, garlic, salt and black pepper in a small bowl.
3. Pour dressing over salad and mix well.
4. Serve and enjoy!
5. Refrigerate leftovers.

Makes 6 servings. Adapted from **cookinglight.com**.

Pepper and Tomato Stew

Ingredients:

1 tablespoon vegetable oil
1 cup chopped onion
3 garlic cloves, sliced
5 cups chopped tomatoes
5 cups chopped yellow and red bell peppers
2 teaspoons paprika
1/4 teaspoon red pepper flakes (optional)
Salt and black pepper to taste

Directions:

1. In a large pot, heat oil over medium heat.
2. Add onion and garlic and cook until soft, about 5 minutes. Stir often.
3. Add tomatoes, peppers, paprika and red pepper flakes, and stir. Cook until peppers are soft, about 20 minutes.
4. Serve hot and enjoy!
5. Refrigerate leftovers.

Makes 6 servings. Adapted from *Vegetarian Cooking for Everyone* by Deborah Madison.

Quick Tips

- Peppers can be eaten raw. Cut into strips and eat plain or with a low-fat dip.
- To roast peppers, place in a dry pan and cook over medium-high heat until skins darken. Place in a covered bowl for 5 minutes. Remove seeds and chop.
- Add chopped peppers to pasta sauce or rice dishes.

Kids can:

- Rinse peppers before using.
- Help remove the seeds with a spoon.

פאפריקע



- וועלט אויס פעסטע פאפריקע אן קיין ווייכע טיילן.
- האלט פאפריקע אינעם פרידזשידער פאר ביז צען טעג.
- פארן עסן, שווענקט אפ און נעמט אראפ דעם שטאם, אינעווייניגסטע טייל און קערנדלעך.
- פאפריקע פארמאגט וויטאמין C, וואס איז גוט פארן באקעמפן פארקילעכץ און היילן שניטן.

בעל פאפריקע און ווייסע בונדל סאלאט

באשטאנדטיילן:

- 3 גלעזער צושניטענע ארוגולע אדער ספינעטש בלעטער
- 1 גלאז צושניטענע רויטע בעל פאפריקע
- 1/3 גלאז גערעפטלטע רויטע צוויבל
- 1 1/2 גלעזער געקאכטע אדער איין קען (15 1/2 אונסעס) ווייסע בונדלעך, אפגעגאסן און אפגעשווענקט
- 1 1/2 עס-לעפלעך באלזאמיק עסיג אדער אן אנדערע עסיג
- 1 עס-לעפל גרינצייג אויל
- 1 ציינדל קנאבל, צורבן
- זאלץ און שווארצע פעפער צום טעם

אנווייזונגען:

1. אין א גרויסע שיסל, מישט אויס די ארוגולע (אדער ספינעטש), פאפריקע, רויטע צוויבל און ווייסע בונדלעך.
 2. צו מאכן דעם דרעסינג, מישט אויס די עסיג, אויל, קנאבל, זאלץ און שווארצע פעפער אין א קליינע שיסל.
 3. גיסט ארויף דעם דרעסינג און מישט גוט אויס.
 4. סערווירט און האט הנאה!
 5. לייגט אוועק די איבריגע אין פרידזשידער.
- מאכט 6 פארציעס.** צוגעפאסט פון cookinglight.com.

פאפריקע און טאמאטע געקעכץ

באשטאנדטיילן:

- 1 עס-לעפל גרינצייג אויל
- 1 גלאז צושניטענע צוויבל
- 3 ציינדלעך קנאבל גערעפטלט
- 5 גלעזער צושניטענע טאמאטעס
- 5 גלעזער צושניטענע געלע און רויטע בעל פאפריקע
- 2 לעפעלעך רויטע פאפריקע
- 1/4 לעפעלע רויטע פעפער פלעיקס (אויב מען וויל)
- זאלץ און שווארצע פעפער צום טעם

אנווייזונגען:

1. הייצט אן די אויל אין א גרויסן טאפ איבער א מיטעלען פלאם.
 2. לייגט צו די צוויבל און קנאבל און קאכט ביז עס איז ווייך, אומגעפער 5 מינוט. מישט אפט.
 3. לייגט צו די טאמאטעס, פאפריקע און רויטע פעפער פלעיקס, און מישט אויס. קאכט ביז די פאפריקע ווערט ווייך, אומגעפער 20 מינוט.
 4. סערווירט הייס און האט הנאה!
 5. לייגט אוועק די איבריגע אין פרידזשידער.
- מאכט 6 פארציעס.** צוגעפאסט פון *Vegetarian Cooking for Everyone* דורך Deborah Madison.

שנעלע עצות

- פאפריקע קען מען עסן רוי. צושניידט אויף שטעקעלעך און עסט אזוי אדער מיט א נידריג-פעטנס טונקעלעך.
- צו בראטן פאפריקע, לייגט עס אין א טרוקענעם טאפ און קאכט איבער א מיטל-הויכן פלאם ביז די שאלעכץ ווערט פארטונקלט.
- לייגט אין א צוגעדעקטע שיסל פאר פינף מינוט. נעמט ארויס די קערנדלעך און צושניידט.
- לייגט צו צושניטענע פאפריקע צו פאסטע סאוס אדער רייז געקעכץ.

קינדער קענען:

- אפשווענקען פאפריקע איידערן נוצן.
- העלפן ארויסנעמען קערנדלעך מיט א לעפל.

פאר עצות איבערן עסן געזונטערהייט, גיבט אונז א "לייק" אויף פייסבוק [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc) פאר מער אינפארמאציע איבער טעלער פארמערס מארקעטס, באזוכט [nyc.gov/health/farmersmarkets](https://www.nyc.gov/health/farmersmarkets) באזוכט [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org) פאר נאך געשמאקע רעצעפטן. די מאטעריאל איז באצאלט געווארן דורך די פאראייניגטע שטאטן דעפארטמענט פון אגריקולטור (United States Department of Agriculture, USDA) סאָלעמענטעל נאטרישען אסיסטענס פראגראם (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Plums

- Choose plums that are slightly soft to the touch.
- Store unripe plums on the counter at room temperature.
Store ripe plums in the refrigerator for several days.
- Plums are sweeter and juicier at room temperature.
- Plums have vitamin K, which helps to heal cuts and build bones.



Spiced Plums

Ingredients:

6 black or red plums, chopped
1 tablespoon honey
3/4 teaspoon cinnamon
1/2 teaspoon allspice (optional)

Directions:

1. In a medium pot over high heat combine plums, honey, cinnamon and allspice.
2. Bring to a boil, then reduce heat and cover. Cook for 10 minutes, stirring often.
3. Remove cover and cook 5 more minutes, or until plums thicken.
4. Serve and enjoy!
5. Refrigerate leftovers.

Makes 6 servings. Adapted from theveggieclub.wordpress.com.

Plum Cucumber Salad

Ingredients:

6 black or red plums, diced
1 1/2 cups diced cucumbers
1/2 red onion, diced
1 red bell pepper, diced
1/4 cup chopped cilantro (optional)
2 tablespoons balsamic vinegar, or other vinegar
1 tablespoon vegetable oil
Salt and black pepper to taste

Directions:

1. In a large bowl, combine plums, cucumber, onion, bell pepper and cilantro.
2. To make dressing, whisk vinegar, oil, salt and black pepper in a small bowl.
3. Add dressing to the large bowl and toss well.
4. Serve and enjoy!
5. Refrigerate leftovers.

Makes 6 servings. Adapted from finecooking.com.

Quick Tips

- Different types of plums can be used in place of another in recipes. Try new colors and shapes!
- Plums can be frozen. Rinse, dry and remove the pit before freezing.
- Do not let bruised plums go to waste! Add them to a blender along with banana and yogurt for a delicious smoothie.

Kids can:

- Rinse plums before using and eating.
- Help shop for different kinds of plums at the market.

פלוֹיִמֶען



- וועלט אויס פלוימען וועלכע זענען עטוואס ווייך ביים דרוקן.
- לייגט אוועק אומרייפ פלוימען אויפן קאונטער ביי צימער טעמפעראטור.
- האלט רייפ פלוימען אינעם פרידזשידער פאר עטליכע טעג.
- פלוימען זענען זיסער און זאפטיגער ווען זיי זענען אין צימער טעמפעראטור.
- פלוימען פארמאגן וויטאמין K, וואס העלפט פארהיילן שניטן און בויען ביינער.

באוורצטע פלוימען

באשטאנדטיילן:

- 6 שווארצע אדער רויטע פלוימען צושניטן
- 1 עס-לעפל האניג
- 3/4 לעפעלע צימרינג
- 1/2 לעפעלע אלספייס (אויב מען וויל)

אנווייזונגען:

1. אין א מיטלמעסיגן טאפ איבער א הויכן פלאם, מישט אויס די פלוימען, האניג, צימרינג און אלספייס.
2. לאזט בלעזלען, דאן פארקלענערט דעם פלאם און דעקט צו.
3. קאכט פאר 10 מינוט, מישנדיג אפט.
4. נעמט אראפ דעם דעקל און קאכט פאר נאך 5 מינוט, אדער ביז די פלוימען געמיש ווערט געדיכט.
5. סערווירט און האט הנאה!
6. לייגט אוועק די איבריגע אין פרידזשידער.

מאכט 6 פארציעס.

צוגעפאסט פון theveggieclub.wordpress.com

פלוימען אוועקעאלט

באשטאנדטיילן:

- 6 שווארצע אדער רויטע פלוימען, געקעסטלט
- 1 1/2 גלעזער געקעסטלטע אוועקעאלט
- 1/2 רויטע צוויבל, געקעסטלט
- 1 רויטע בעל פאפריקע, געקעסטלט
- 1/4 גלאז סילאנטרא צושניטענע בלעטער (אויב מען וויל)
- 2 עס-לעפלעך באלזאמיק עסיג, אדער אנדערע עסיג
- 1 עס-לעפל גרינצייג אויל
- זאלץ און שווארצע פעפער צום טעם

אנווייזונגען:

1. אין א גרויסע שיסל, מישט אויס די פלוימען, אוועקעאלט, צוויבל, פאפריקע און סילאנטרא.
2. צו מאכן דעם דרעסינג, מישט אויס די עסיג, אויל, זאלץ און שווארצע פעפער אין א קליינע שיסל.
3. לייגט צו דעם דרעסינג צו דער גרויסער שיסל און מישט גוט אויס.
4. סערווירט און האט הנאה!
5. לייגט אוועק די איבריגע אין פרידזשידער.

מאכט 6 פארציעס. צוגעפאסט פון finecooking.com

שנעלע עצות

- איין סארט פלויס קען ווערן גענוצט אנשטאט אן אנדערע סארט אין רעצעפטן. פראבירט נייע פארבן און פארעמס!
- פלוימען קען מען פריירן. שווענקט עס אפ, טרוקנט אפ און נעמט ארויס דעם קערל איידערן פריירן.
- לאזט נישט קיין צוקוועטשטע פלוימען גיין אין מיסט! לייגט עס אריין אין א בלענדער אינאיינעם מיט א באנאנע און יאגורט פאר א געשמאקע סמודי.

קינדער קענען:

- אפשווענקען פלוימען איידערן עסן און נוצן.
- העלפן איינקויפן פארשידענע סארטן פלוימען ביים מארק.

פאר עצות איבערן עסן געזונטערהייט, גיבט אונז א "לייק" אויף פייסבוק אויף [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc) פאר מער אינפארמאציע איבער טעלער פארמערס מארקעטס, באזוכט [nyc.gov/health/farmersmarkets](https://www.nyc.gov/health/farmersmarkets) באזוכט jsyfruitveggies.org פאר נאך געשמאקע רעצעפטן. די מאטעריאל איז באצאלט געווארן דורך די פאראייניגטע שטאטן דעפארטמענט פון אגריקולטור (United States Department of Agriculture, USDA) סאָפּלעמענטעל נאטירישען אסיסטענס פראגראם (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Potatoes

- Choose potatoes that are firm and have no green spots.
- Store potatoes and onions separately in a cool, dry place for up to 2 weeks to keep fresh.
- If using older potatoes, trim away any discolored or bruised areas before cooking.
- Eat the potato skin for more fiber and potassium. Scrub and rinse well before preparing.
- Potatoes have potassium, which is good for your heart.



Smashed Potatoes With Kale

Ingredients:

1 tablespoon vegetable oil
5 garlic cloves, minced
6 cups diced potatoes
6 cups diced kale
3 tablespoons chopped
scallions, whites and greens
1/4 teaspoon red pepper flakes
Salt and black pepper to taste

Directions:

1. In a large frying pan, heat oil over medium heat.
2. Add garlic and scallion whites. Cook for 2 minutes, stirring often.
3. Add potatoes and cook for 5 minutes.
4. Add kale and cook for 5 more minutes.
5. Add 1 cup of water, cover and cook 5 more minutes.
6. Mash potatoes and kale until smooth.
7. Add scallion greens, red pepper flakes, salt and black pepper to taste.
8. Serve hot and enjoy!
9. Refrigerate leftovers.

Makes 8 servings. Submitted by Beth Bainbridge, Stellar Farmers Markets.

Pan-Roasted Potatoes

Ingredients:

2 tablespoons vegetable oil
1/2 teaspoon salt
4 to 5 potatoes, cut into even pieces
1 tablespoon fresh basil,
thyme, parsley or oregano,
minced (optional)

Directions:

1. In a large frying pan, heat oil and salt over medium-high heat. Add potatoes in a single layer, cut side down.
2. Cook for 10 minutes, uncovered. Do not stir!
3. When potatoes turn brown, turn heat to low, cover and cook until potatoes are soft, about 15 minutes.
4. Add fresh herbs and toss to mix.
5. Serve hot and enjoy!
6. Refrigerate leftovers.

Makes 5 servings. Adapted from **food52.com**.

Quick Tips

- Add potatoes to a soup or stew.
- Cover raw, cut potatoes completely with cold water to keep from turning brown. Store in the refrigerator and use within 24 hours.

Kids can:

- Choose potatoes that are smooth, with no sprouts.

קארטאפל



- וועלט אויס קארטאפל וואס זענען פעסט און אן קיין גרינע טיילן.
- האלט קארטאפל און צוויבל עקסטער אין א קילע, טרוקענע פלאץ פאר ביז צוויי וואכן עס צו האלטן פריש.
- אויב איר נוצט עלטערע קארטאפל, שניידט אפ אלע שטיקלעך וועלכע האבן אן אנדערע קאליר אדער זענען צוקלאפט איידער'ן קאכן.
- עסט די שאלעכץ פון די קארטאפל פאר מער פייבער און פאטאסיום.
- רייבט עסאפ און שווענקט גוט אפ איידער'ן צוגרייטן.
- קארטאפל פארמאגן פאטאסיום, וואס איז גוט פאר אייער הארץ.

צודריקטע קארטאפל מיט קעיל

באשטאנדטיילן:

- 1 עס-לעפל גרינצייג אויל
- 5 ציינדלעך קנאבל, צורבן
- 6 גלעזער געקעסטלטע קארטאפל
- 6 גלעזער געקעסטלטע קעיל
- 3 עס-לעפלעך צושניטענע יונגע צוויבל,
- ווייס און גרינע צעטיילט
- 1/4 לעפעלע רויטע פעפער פלעיקס
- זאלץ און שווארצע פעפער צום טעם

אנווייזונגען:

1. הייצט אן די אויל אין א גרויסע פענדל איבער א מיטעלען פלאם.
2. לייגט צו קנאבל און ווייסע טייל פון יונגע צוויבל. קאכט פאר 2 מינוט, מישנדיג אפט.
3. לייגט צו די קארטאפל און קאכט פאר 5 מינוט.
4. לייגט צו די קעיל און קאכט פאר נאך 5 מינוט.
5. לייגט צו 1 גלאז וואסער, דעקט צו און קאכט פאר נאך 5 מינוט.
6. צודריקט די קארטאפל און קעיל ביז עס ווערט גלאט.
7. לייגט צו די יונגע צוויבל, רויטע פעפער פלעיקס, און זאלץ און שווארצע פעפער צום טעם.
8. סערווירט הייס און האט הנאה!
9. לייגט אוועק די איבריגע אין פרידזשידער.

מאכט 8 פארציעס. אריינגעגעבן דורך Beth Bainbridge, Stellar Farmers' Markets

געפרעגלטע קארטאפל

באשטאנדטיילן:

- 2 עס-לעפלעך גרינצייג אויל
- 1/2 לעפעלע זאלץ
- 4 ביז 5 קארטאפל, צושניטן אויף אייניגע טיילן
- 1 עס-לעפל פרישע באזיל, טיים, פעטרישקע אדער ארעגענא, צורבן (אויב מען וויל)

אנווייזונגען:

1. הייצט אן די אויל און זאלץ אין א גרויסן פענדל איבער א מיטל-הויכע היץ. לייגט צו די קארטאפל אין אן איינצעלנע שיכט, געשניטענע זייט אויף אראפ.
2. קאכט פאר 10 מינוט, אומצוגעדעקט. מישט נישט!
3. ווען די קארטאפל ווערט ברוין, פארקלענערט דעם פלאם אויף נידריג, דעקט צו, און קאכט ביז די קארטאפל זענען ווייך, אומגעפער 15 מינוט.
4. לייגט צו פרישע הערבס און מישט גוט.
5. סערווירט הייס און האט הנאה!
6. לייגט אוועק די איבריגע אין פרידזשידער.

מאכט 5 פארציעס. צוגעפאסט פון food52.com

שנעלע עצות

- לייגט צו קארטאפל צו א זופ און געקעכץ.
- דעקט איבער רויט, צושניטענע קארטאפל מיט קאלטע וואסער כדי עס זאל נישט ווערן ברוין. לייגט אוועק אין פרידזשידער און נוצט ביז 24 שעה.

קינדער קענען:

- אויסוועלן קארטאפל וואס זענען גלאט, אן קיין געוואוקסן.

פאר עצות איבערן עסן געזונטערהייט, גיבט אונז א "לייק" אויף פעיסבוק אויף [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc) פאר מער אינפארמאציע איבער סטעלער פארמערס מארקעטס, באזוכט [nyc.gov/health/farmersmarkets](https://www.nyc.gov/health/farmersmarkets) באזוכט [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org) פאר נאך געשמאקע רעצעפטן. די מאטעריאל איז באצאלט געווארן דורך די פאראייניגטע שטאטן דעפארטמענט פון אגריקולטור (United States Department of Agriculture, USDA) סאָפּלעמענטעל נוטרישען אסיסטענס פראגראם (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

Potatoes

- Choose potatoes that are firm and have no green spots.
- Store potatoes and onions separately in a cool, dry place for up to 2 weeks to keep fresh.
- If using older potatoes, trim away any discolored or bruised areas before cooking.
- Eat the potato skin for more fiber and potassium. Scrub and rinse well before preparing.
- Potatoes have potassium, which is good for your heart.



Five-Spice Potato, Carrot and Cabbage (Shobi Bhaji)

Ingredients:

- 1 tablespoon vegetable oil
- 1 teaspoon panch phoron
(see Spice Blends for recipe
or use store-bought)
- 1 onion, diced
- 1/2 teaspoon salt
- 1 teaspoon cumin
- 1/2 teaspoon turmeric
- 3 cups sliced carrots
- 3 cups shredded cabbage
- 3 cups diced potatoes
- 3 green chilies, seeded and diced
- 1/4 cup chopped cilantro

Directions:

1. In a large pan, heat oil over medium heat.
2. Add the panch phoron and cook until the seeds begin to pop, about 30 seconds.
3. Add the onion and salt and cook until soft, about 5 minutes, stirring often.
4. Add the cumin and turmeric and cook for 1 minute, stirring often.
5. Add the carrots, cabbage and potatoes and stir. Cover and reduce the heat to medium-low. Simmer for 10 minutes or until soft.
6. Add the green chilies along with 1/2 cup of water and stir. Cover the pan and cook until soft, about 5 to 10 minutes. If the mixture appears dry, add water as needed.
7. Remove from heat and stir in the cilantro.
8. Serve hot and enjoy!
9. Refrigerate leftovers.

Makes 6 servings. Adapted from *Made in Bangladesh* by Dina Begum.

Quick Tips

- Add potatoes to a soup or stew.
- Cover raw, cut potatoes completely with cold water to keep from turning brown. Store in the refrigerator and use within 24 hours.

Kids can:

- Choose potatoes that are smooth, with no sprouts.

קארטאפל



- וועלט אויס קארטאפל וואס זענען פעסט און אן קיין גרינע טיילן.
- האלט קארטאפל און צוויבל עקסטער אין א קילע, טרוקענע פלאץ פאר ביז צוויי וואכן עס צו האלטן פריש.
- אויב איר נוצט עלטערע קארטאפל, שניידט אפ אלע שטיקלעך וועלכע האבן אן אנדערע קאליר אדער זענען צוקלאפט איידער'ן קאכן.
- עסט די שאלעכץ פון די קארטאפל פאר מער פייבער און פאטאסיום.
- רייבט עסאפ און שווענקט גוט אפ איידער'ן צוגרייטן.
- קארטאפל פארמאגן פאטאסיום, וואס איז גוט פאר אייער הארץ.

פינף-געוויירצן קארטאפל, מייערן און קרויט (Shobi Bhaji)

אנווייזונגען:

1. אין א גרויסן פענדל, הייצט אן די אויל איבער א מיטעלע פלאם.
2. לייגט צו די פאנטש פאראן און קאכט עס ביז די קערנדלעך הויבן אן צו פלאצן, אומגעפער 30 סעקונדעס.
3. לייגט צו די צוויבל און זאלץ און קאכט ביז עס ווערט ווייך, אומגעפער 5 מינוט, מישנדיג אפט.
4. לייגט צו די קומין און טורמערק און קאכט פאר 1 מינוט, מישנדיג אפט.
5. לייגט צו די מייערן, קרויט און קארטאפל און מישט עס. דעקט עס צו און נידערט דעם פלאם צו מיטלמעסיג-נידריג. קאכט פאר 10 מינוט אדער ביז עס ווערט ווייך.
6. לייגט צו די גרינע טשילי פאפריקע צוזאמען מיט א 1/2 גלאז וואסער און מישט עס. דעקט צו דעם פענדל און קאכט ביז עס ווערט ווייך, אומגעפער 5 ביז 10 מינוט. לייגט צו נאך וואסער אויב די געקעכץ זעט אויס טרוקן.
7. נעמט אראפ פונעם פלאם און מישט אריין די סילאנטרא.
8. סערווירט הייס און האט הנאה!
9. לייגט אוועק די איבריגע אין פרידזשידער.

עס מאכט 6 פארציעס. גענומען פון *Made in Bangladesh*
דורך דינא בעגאם.

באשטאנדטיילן:

- 1 עס-לעפל וועדזשטעבל אויל
- 1 לעפעלע פאנטש פאראן (זעט געוויירצן געמישן פאר א רעצעפט אדער נוצט פון די געשעפט)
- 1 צוויבל, געקעסטלט
- 1/2 לעפעלע זאלץ
- 1 לעפעלע קומין
- 1/2 לעפעלע טורמערק
- 3 גלעזער געשניטענע מייערן
- 3 גלעזער געשניטענע קרויט
- 3 גלעזער געקעסטלטע קארטאפל
- 3 גרינע טשילי פאפריקע, ארויסגענומען די קערנדלעך און געקעסטלט
- 1/4 גלאז צושניטענע סילאנטרא

שנעלע עצות

- לייגט צו קארטאפל צו א זופ און געקעכץ.
- דעקט איבער רויע, צושניטענע קארטאפל מיט קאלטע וואסער כדי עס זאל נישט ווערן ברוין. לייגט אוועק אין פרידזשידער און נוצט ביז 24 שעה.

קינדער קענען:

- אויסוועלן קארטאפל וואס זענען גלאט, אן קיין געוואוקסן.

פאר עצות איבערן עסן געזונטערהייט, גיבט אונז א "לייק" אויף פעיסבוק אויף [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc) פאר מער אינפארמאציע איבער סטעלער פארמערס מארקעטס, באזוכט [nyc.gov/health/farmersmarkets](https://www.nyc.gov/health/farmersmarkets) באזוכט [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org) פאר נאך געשמאקע רעצעפטן. די מאטעריאל איז באצאלט געווארן דורך די פאראייניגטע שטאטן דעפארטמענט פון אגריקולטור (United States Department of Agriculture, USDA) סאָפּלעמענטעל נוטרישען אסיסטענס פראגראם (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Pumpkin

- Choose pumpkins with bright orange skin and no spots.
- Store in a cool, dry place for up to 1 month.
- Before cooking, rinse, cut in half, remove seeds and cut into small pieces. Boil or roast until pieces are tender, about 10 to 20 minutes.
- Pumpkin has vitamin A, which is good for your eyes and skin.



Curried Pumpkin and Potato

Ingredients:

1 tablespoon vegetable oil
1 onion, sliced
1 garlic clove, chopped
2 1/2 teaspoons curry powder
1 pumpkin or any winter squash, chopped
2 potatoes, chopped
3/4 cup raisins
Salt and black pepper to taste
Chopped fresh cilantro, to taste (optional)

Directions:

1. In a medium pot, heat oil over medium heat.
2. Add onion and cook for 5 minutes. Add garlic and cook for 1 more minute.
3. Add curry powder, pumpkin, potatoes, salt and black pepper. Cook for 5 minutes, stirring often.
4. Add 1 1/2 cups of water and raisins. Cover and cook until the pumpkin and potatoes are soft, 5 to 10 minutes.
5. Add cilantro. Serve and enjoy!
6. Refrigerate leftovers.

Makes 6 servings. Adapted from **countryliving.com**.

Pumpkin Sage Soup

Ingredients:

1 tablespoon vegetable oil
2 cups chopped onion
2 tablespoons chopped parsley
2 tablespoons chopped sage
4 cups diced pumpkin
3 garlic cloves
Salt and black pepper to taste

Directions:

1. In a large pot, heat over medium heat.
2. Add onion, parsley and sage and cook until onion is soft, about 6 to 8 minutes. Stir often.
3. Add pumpkin and garlic and cook 2 minutes.
4. Add 3 cups of water. Cover and cook until pumpkin is tender, about 12 to 15 minutes.
5. Puree in a blender, adding extra water as needed. Add salt and black pepper to taste.
6. Return to pot to reheat or enjoy at room temperature.
7. Refrigerate leftovers.

Makes 6 servings. Adapted from **bonappetit.com**.

Quick Tips

- Puree cooked pumpkin and add to pancake batter.
- Scoop out seeds from the pumpkin and rinse. Salt seeds lightly and bake at 350 degrees Fahrenheit for 15 minutes.
- Pumpkin is a type of winter squash. Any type of winter squash can be used in place of another.

Kids can:

- Scoop out and rinse pumpkin seeds for baking.
- Measure and add ingredients to recipes.



פאמפקין

- וועלט אויס פאמפקינס מיט ליכטיג אראנדזשע שאלעכץ אן קיין פינטלעך.
- האלט אין א קילן, טרוקענעם פלאץ ביז איין מאנאט.
- פארן קאכן, שווענקט אפ, צושניידט אויף האלב, נעמט ארויס די קערנדלעך און צושניידט אויף קלענערע שטיקלעך. קאכט אדער באקט ביז די שטיקלעך ווערן ווייך, אומגעפער 10 ביז 20 מינוט.
- פאמפקין פארמאגט וויטאמין A, וואס איז גוט פאר אייערע אויגן און הויט.

פאמפקין און קארטאפל באוירצט מיט קארי

באשטאנדטיילן:

- 1 עס-לעפל גרינצייג אויל
- 1 צוויבל, גערעפטלט
- 1 צינדל קנאבל, צורבן
- 1/2 לעפלעך קארי פאודער
- 1 פאמפקין אדער סיי וועלכע ווינטער סקוואש, צושניטן
- 2 קארטאפל, צושניטן
- 3/4 גלאז ראזשינקעס
- זאלץ און שווארצע פעפער צום טעם
- צושניטענע פרישע סילאנטרא, צום טעם (אויב מען וויל)

אנווייזונגען:

1. הייצט אן די אויל אין א מיטלמעסיגן טאפ איבער א מיטעלען פלאם.
2. לייגט צו די צוויבל און קאכט פאר 5 מינוט. לייגט צו די קנאבל און קאכט פאר נאך 1 מינוט.
3. לייגט צו די קארי פאודער, פאמפקין, קארטאפל, זאלץ און שווארצע פעפער. קאכט פאר 5 מינוט, מישנדיג אפט.
4. לייגט צו 1 1/2 גלעזער וואסער און ראזשינקעס. דעקט צו און קאכט ביז דער פאמפקין און די קארטאפל זענען ווייך, 5 ביז 10 מינוט.
5. לייגט צו די סילאנטרא. סערווירט און האט הנאה!
6. לייגט אוועק די איבריגע אין פרידזשידער.

מאכט 6 פארציעס. צוגעפאסט פון countryliving.com.

פאמפקין סעידזש זוף

באשטאנדטיילן:

- 1 עס-לעפל גרינצייג אויל
- 2 גלעזער צושניטענע צוויבל
- 2 עס-לעפלעך צושניטענע פעטרישקע
- 2 עס-לעפלעך צושניטענע סעידזש
- 4 גלעזער געקעסטלטע פאמפקין אדער קאלאבאזע סקוואש
- 3 צינדלעך קנאבל
- זאלץ און שווארצע פעפער צום טעם

אנווייזונגען:

1. הייצט אן דעם אויל אין א גרויסן טאפ איבער א מיטלמעסיגן פלאם.
2. לייגט צו די צוויבל, פעטרישקע און סעידזש און קאכט ביז דער צוויבל ווערט ווייך, אומגעפער 6 ביז 8 מינוט. מישט אפט.
3. לייגט צו די פאמפקין און קנאבל און קאכט פאר 2 מינוט.
4. לייגט צו 3 גלעזער וואסער. דעקט צו און קאכט ביז דער פאמפקין ווערט ווייך, אומגעפער 12 ביז 15 מינוט.
5. צומאלט אין א בלענדער, צולייגנדיג נאך וואסער אויב עס פעלט אויס. לייגט צו זאלץ און שווארצע פעפער צום טעם.
6. לייגט צוריק צום טאפ איבערצואווארעמען אדער עסט עס ביי צימער טעמפעראטור.
7. לייגט אוועק די איבריגע אין פרידזשידער.

מאכט 6 פארציעס. צוגעפאסט פון bonappetit.com.

שנעלע עצות

- צעמאלט געקאכטע פאמפקין און לייגט עס צו צו רויע פענקעיק געמיש.
- קראצט ארויס די קערנדלעך און שווענקט עס אפ. באזאלצט די קערנדלעך לייכט און באקט אויף 350° F פאר 15 מינוט.
- פאמפקין איז א סארט ווינטער סקוואש. סיי וועלכע סארט ווינטער סקוואש קען מען נוצן אנשטאט אן אנדערע סארט.

קינדער קענען:

- ארויסקראצן און אפשווענקען פאמפקין קערנדלעך צום באקן.
- אויסמעסטן און צולייגן באשטאנדטיילן צו רעצעפטן.

פאר עצות איבערן עסן געזונטערהייט, גיבט אונז א "לייק" אויף פעיסבוק אויף [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc).
 פאר מער אינפארמאציע איבער טעלער פארמערס מארקעטס, באזוכט [nyc.gov/health/farmersmarkets](https://www.nyc.gov/health/farmersmarkets).
 באזוכט jsyfruitveggies.org פאר נאך געשמאקע רעצעפטן. די מאטעריאל איז באצאלט געווארן דורך די פאראייניגטע שטאטן דעפארטמענט פון אגריקולטור (United States Department of Agriculture, USDA) סאָלעמענטעל נאטירישען אסיסטענס פראגראם (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Radishes

- Choose firm radishes with smooth skins and no bruises. If the greens are attached, they should not be wilted.
- Remove greens and store unwashed radishes in the refrigerator for up to 2 weeks. Refrigerate radish greens in a damp paper towel for up to 3 days.
- Radishes and radish greens can be eaten raw or cooked.
- Radishes have vitamin C, which is good for fighting colds and healing cuts.



Radish Stir-Fry With Sugar Snap Peas

Ingredients:

1 tablespoon vegetable oil
1/2 cup diced shallots
3 cups chopped sugar snap peas
2 cups sliced radishes
1/4 cup orange juice
2 tablespoons chopped fresh dill
Salt and black pepper to taste

Directions:

1. In a large pan, heat oil over medium heat.
2. Add shallots and cook until soft, about 3 minutes.
3. Add snap peas and cook 3 minutes. Add radishes and cook 3 more minutes. Stir.
4. Add orange juice and dill.
5. Add salt and black pepper to taste.
6. Mix well. Serve and enjoy!
7. Refrigerate leftovers.

Makes 4 servings. Adapted from smittenkitchen.com.

Rita's Pickled Radishes

Ingredients:

2 cups thinly sliced radishes
1/2 teaspoon salt
1 tablespoon honey
1 cup lime juice (4 limes)
1 tablespoon chopped mint
or cilantro (optional)

Directions:

1. In a small bowl, sprinkle sliced radishes with salt. Set aside.
2. To make dressing, combine honey, lime juice and herbs (if using) in a small bowl and mix.
3. Pour dressing over radishes.
4. Cover and set aside at room temperature for 20 to 30 minutes.
5. Drain liquid before serving.
6. Enjoy or refrigerate and serve cold!
7. Refrigerate leftovers.

Makes 8 servings. Submitted by Rita Khatun, Stellar Farmers Markets.

Quick Tips

- Radishes can be boiled, baked, steamed or roasted.
- Combine grated radishes and zucchini with lime juice to make a delicious slaw for tacos.
- 1 bunch of radishes gives you about 2 1/2 cups of sliced radishes.

Kids can:

- Break off radish greens.
- Scrub radishes before preparing.

רעטיך



- וועלט אויס פעסטע רעטיכער מיט גלאטע שאלעכץ און קיין קלאפ-צייכנס. אויב די גרינע בלעטער זענען באהאפטן, זאלן זיי נישט זיין פארוועלקט.
- נעמט אראפ די בלעטער און לייגט אוועק אומגעוואשענע רעטיך אין פרידזשידער ביז 2 וואכן. לייגט אוועק די בלעטער אין א פייכטע האנטוך פאפיר אינעם פרידזשידער פאר ביז דריי טעג.
- רעטיך און רעטיך בלעטער קען מען עסן רוי אדער געקאכט.
- רעטיך פארמאגט וויטאמין C, וואס איז גוט פאר באקעמפן פארקילעכץ און היילן שניטן.

רעטיך סטור-פריי מיט שוגער סנעפ פיעס

באשטאנדטיילן:

- 1 עס-לעפל גרינצייג אויל
- 1/2 גלאז געקעסטלטע שעלאט צוויבל
- 3 גלעזער צושניטענע שוגער סנעפ פיעס
- 2 גלעזער גערעפטלטע רעטיך
- 1/4 גלאז מאראנצן זאפט
- 2 עס-לעפלעך צושניטענע פרישע דיל
- זאלץ און שווארצע פעפער צום טעם

אנווייזונגען:

1. הייצט אן די אויל אין א גרויסן פענדל איבער א מיטלמעסיגן פלאם.
2. לייגט אריין די שעלאטס און קאכט ביז עס איז ווייך, אומגעפער 3 מינוט.
3. לייגט צו די סנעפ פיעס און קאכט פאר 3 מינוט. לייגט צו די רעטיך און קאכט פאר נאך 3 מינוט. מיסט.
4. לייגט צו די מאראנצן זאפט און דיל.
5. לייגט צו זאלץ און שווארצע פעפער צום טעם.
6. מיסט גוט אויס. סערווירט און האט הנאה!
7. לייגט אוועק די איבריגע אין פרידזשידער.

מאכט 4 פארציעס. צוגעפאסט פון smittenkitchen.com

ריטא'ס איינגעזיערטע רעטיך

באשטאנדטיילן:

- 2 גלעזער דין גערעפטלטע רעטיך
- 1/2 לעפעלע זאלץ
- 1 עס-לעפל האניג
- 1 גלאז ליים זאפט (4 ליימס)
- 1 עס-לעפל צושניטענע מינט אדער סילאנטרא (אויב מען וויל)

אנווייזונגען:

1. אין א קליינע שיסל, באשפריצט די גערעפטעלטע רעטיך מיט זאלץ. לייגט אין א זייט.
2. צו מאכן דעם דרעסינג, מיסט אויס דעם האניג, ליים זאפט און הערבס (אויב מען נוצט) אין א קליינע שיסל.
3. גיסט ארויף דעם דרעסינג איבער די רעטיך.
4. דעקט צו און לייגט אין א זייט ביי צימער טעמפעראטור פאר 20 ביז 30 מינוט.
5. לאזט די פליסיגקייט אפרינען איידערן סערווירן.
6. סערווירט אדער לייגט אוועק אינעם פרידזשידער און סערווירט קאלטערהייט!
7. לייגט אוועק די איבריגע אין פרידזשידער.

מאכט 8 פארציעס. אריינגעגעבן דורך Rita Khatun, Stellar Farmers Markets

שנעלע עצות

- רעטיך קען מען קאכן, באקן, סטימ'ען אדער בראטן.
- מיסט אויס צוריענע רעטיך און סקוואש מיט ליים זאפט צו מאכן א געשמאקע סלאו פאר טאקאס!
- איין ביטל רעטיך וועט ארויסגעבן אומגעפער 2 1/2 גלעזער גערעפטלטע רעטיך.

קינדער קענען:

- אפטיילן די רעטיך בלעטער פון די ווארצלען.
- אפרייבן רעטיכער איידערן נוצן.

פאר עצות איבערן עסן געזונטערהייט, גיבט אונז א "לייק" אויף פעיסבוק אויף facebook.com/eatinghealthynyc פאר מער אינפארמאציע איבער טעלער פארמערס מארקעטס, באזוכט nyc.gov/health/farmersmarkets באזוכט jsyfruitveggies.org פאר נאך געשמאקע רעצעפטן. די מאטעריאל איז באצאלט געווארן דורך די פאראייניגטע שטאטן דעפארטמענט פון אגריקולטור (United States Department of Agriculture, USDA) סאָפּלעמענטעל נוטרישען אסיסטענס פראגראם (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

Red Beans

- Before cooking dried beans, remove pebbles and any shriveled beans. Soak for at least 8 hours.
- For a quicker prep time, cover dried beans in cold water and bring to a boil. Turn off heat and allow beans to soak for 1 to 2 hours. Drain, rinse and cover with fresh water. Simmer for 1 to 2 hours, or until soft.
- Beans are an affordable source of protein and fiber.
- Kidney beans or pink beans can be substituted for red beans.



Habichuelas Criollas (Bean Stew)

Ingredients:

- 1 tablespoon vegetable oil
- 1 tablespoon sofrito seasoning (see Spice Blends for recipe or use store-bought)
- 1 1/2 cups cooked or 1 can (15.5 ounces) red beans, drained and rinsed
- 4 tablespoons tomato paste
- 1 1/2 teaspoons sazón seasoning (see Spice Blends for recipe or use store-bought)
- 1 1/2 teaspoons adobo seasoning (see Spice Blends for recipe or use store-bought)
- 1/2 teaspoon garlic powder
- 3 cups water
- 1 cup diced pumpkin or a small winter squash
- 1 small potato, diced
- 1 tablespoon chopped green olives
- 1 bay leaf
- 1/4 cup chopped fresh cilantro
- Salt and black pepper to taste

Directions:

1. In a medium pot, heat the oil over low heat.
2. Add the sofrito and cook for 2 minutes.
3. Add the beans, tomato paste, sazón, adobo, garlic powder and water, and stir. Increase the heat to medium. Cook for 5 minutes.
4. Add the pumpkin, potato, olives and bay leaf. Increase the heat to high and bring the mixture to a boil.
5. Reduce the heat to low. Cover the pan and simmer for about 20 minutes until the pumpkin is cooked, adding more water if needed.
6. Remove from heat, add the cilantro and season with salt and black pepper to taste.
7. Serve warm and enjoy!
8. Refrigerate any leftovers.

Makes 6 servings. Adapted from *Vegan Boricua Cookbook* by Rhonitta Chance.

Quick Tips

- 1 pound of dried beans (2 cups) equals 5 to 6 cups of cooked beans.
- Canned beans can replace cooked or dried beans in any recipe.
- Dried beans can be kept in an airtight container for up to 1 year.

Kids can:

- Help sort through dried beans before soaking.
- Help mash beans with a fork.

רויטע בונדלעך



- בעפארן קאכן טרוקענע בונדלעך, נעמט ארויס שטיינדלעך און צוקנייטשטע בונדלעך. לאזט ווייך פאר כאטש אכט שעה.
- אויב ווילט איר נישט ווארטן אזוי לאנג, דעקט צו די טרוקענע בונדלעך אין קאלטע וואסער און לאזט עס אויפקאכן ביז עס בלעזלט. לעשט אויס די פלאם און לאזט די בונדלעך זיך ווייך פאר איינס ביז צוויי שעה. לאזט די וואסער אפרינען, שווענקט אפ און דעקט איבער מיט פרישע וואסער. לאזט זיך פאר איינס ביז צוויי שעה אדער ביז עס ווערט ווייך.
- בונדלעך זענען א ביליגע מקור פון פראטינס און פייבער.
- קידיני בונדלעך אדער פינקע בונדלעך קענען גענוצט ווערן אנשטאט רויטע בונדלעך.

Habichuelas Criollas (בונדלעך געקעכט)

באשטאנדטיילן:

- 1 גרויסע לעפל גרינצייג אויל
- 1 גרויסע לעפל sofrito געווייך (קוקט אויף די 'געווייך געמישן' בלאט פאר די רעצעפט אדער נוצט געקויפטע פון געשעפט)
- 1 1/2 גלעזער געקאכטע אדער 1 קאנע (15.5 אונץ) רויטע בונדלעך, אפגעשוואנקען און די וואסער אראפגערינען
- 4 גרויסע לעפלעך טאמאטע פעיסט
- 1 1/2 טיי לעפלעך sazón געווייך (קוקט אויף די 'געווייך געמישן' בלאט פאר די רעצעפט אדער נוצט געקויפטע פון געשעפט)
- 1 1/2 טיי לעפלעך adobo געווייך (קוקט אויף די 'געווייך געמישן' בלאט פאר די רעצעפט אדער נוצט געקויפטע פון געשעפט)
- 1 1/2 טיי לעפל גארליק פאדער
- 3 גלעזער וואסער
- 1 גלאז דין צושניטענע פאמפקין אדער א קליינע ווינטער סקוואש (קירבעס)
- 1 קליינע קארטאפל, דין צושניטן
- 1 גרויסע לעפל צושניטענע גרינע איילבירטן (אליווס)
- 1 בעי בלעטל
- 1/4 גלאז צושניטענע פרישע סילענטראו
- זאלץ און שווארצע פעפער לויט די טעם

אנווייזונגען:

1. הייצט אן די אויל העכער א נידעריגע פלאם אין א מיטלמעסיגע טאפ.
2. לייגט צו די sofrito און קאכט פאר צוויי מינוט.
3. לייגט צו די בונדלעך, טאמאטע פעיסט, sazón, adobo, גארליק פאדער און וואסער און מישט אלעס אויס. מאכט די פלאם העכער צו מיטלמעסיג. קאכט פאר פינף מינוט.
4. לייגט צו די פאמפקין, קארטאפל, איילבירטן און בעי בלעטל. מאכט די פלאם העכער צו הויך און לאזט ביז די געמיש הויבט אן בלעזלען.
5. נידערט אראפ די פלאם צו נידעריג. דעקט איבער די פאן און לאזט קאכן פאר בערך 20 מינוט ביז די פאמפקין איז געקאכט, צולייגנדיג נאך וואסער אויב עס פעהלט אויס.
6. נעמט אראפ פון די פלאם, לייגט צו די סילענטראו און שטרייט ארויף זאלץ און שווארצע פעפער לויט די טעם.
7. סערווירט ווארעם און האט הנאה!
8. האלט וואס עס בלייבט איבער אין די פרידזשידער.

פאר 6 פארציעס. איבערגעארבעט פון Vegan Boricua Cookbook דורך Rhonitta Chance.

שנעלע טיפס

- 1 פונט פון טרוקענע בונדלעך (2 גלעזער) איז אזוי ווי 5 אדער 6 גלעזער פון געקאכטע בונדלעך.
- בונדלעך אין א קאנע קענען גענוצט ווערן אנשטאט געקאכטע אדער טרוקענע בונדלעך אין יעדע רעצעפט.
- טרוקענע בונדלעך קענען געהאלטן ווערן אין א פארזיגלטע האלטער פאר ביז א יאר.

קינדער קענען:

- העלפן אויסקלייבן טרוקענע בונדלעך בעפארן ווייך.
- העלפן צוקוועטשן בונדלעך מיט א גאפל.

פאר עצות איבערן עסן געזונטערהייט, גיבט אונז א "לייק" אויף פעיסבוק אויף [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc) פאר מער אינפארמאציע איבער טעלער פארמערס מארקעטס, באזוכט [nyc.gov/health/farmersmarkets](https://www.nyc.gov/health/farmersmarkets) באזוכט [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org) פאר נאך געשמאקע רעצעפטן. די מאטעריאל איז באצאלט געווארן דורך די פאראייניגטע שטאטן דעפארטמענט פון אגריקולטור (United States Department of Agriculture, USDA) סאפאלעמענטעל נאטירישען אסיסטענס פראגראם (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Red Beans

- Before cooking dried beans, remove pebbles and any shriveled beans. Soak for at least 8 hours.
- For a quicker prep time, cover dried beans in cold water and bring to a boil. Turn off heat and allow beans to soak for 1 to 2 hours. Drain, rinse and cover with fresh water. Simmer for 1 to 2 hours, or until soft.
- Beans are an affordable source of protein and fiber.
- Kidney beans or pink beans can be substituted for red beans.



Louisiana Red Beans

Ingredients:

1 tablespoon vegetable oil
1/2 cup diced onion
1/2 cup diced bell pepper
1/4 cup diced celery
2 garlic cloves, minced
1 1/2 cups cooked or 1 can
(15 1/2 ounces) of red kidney
beans, drained and rinsed
(no- or low-sodium)
1 teaspoon smoked paprika
1/2 teaspoon dried thyme
1/2 teaspoon dried oregano
1/2 teaspoon black pepper
1 bay leaf
2 cups water or vegetable broth
(no- or low-sodium)
Salt to taste

Directions:

1. In a large pan, heat oil over medium heat.
2. Add the onion, bell pepper and celery and cook until soft, about 5 minutes, stirring often.
3. Add the garlic and cook for 1 minute.
4. Add the red kidney beans, herbs, spices, and water or vegetable broth. Cover pan, increase the heat to high and bring to a boil.
5. Remove cover, reduce heat to medium-low, and simmer for 15 minutes or until liquid starts to thicken.
6. Add salt to taste.
7. Serve and enjoy!
8. Refrigerate leftovers.

Makes 4 servings. Adapted from *The Dooky Chase Cookbook* by Leah Chase and *Instant Pot Vegan Soul Food Cookbook* by Ashlee Lewis.

Quick Tips

- 1 pound of dried beans (2 cups) equals 5 to 6 cups of cooked beans.
- Canned beans can replace cooked or dried beans in any recipe.
- Dried beans can be kept in an airtight container for up to 1 year.

Kids can:

- Help sort through dried beans before soaking.
- Help mash beans with a fork.

רויטע בונדלעך



- בעפארן קאכן טרוקענע בונדלעך, נעמט ארויס שטיינדלעך און צוקנייטשטע בונדלעך. לאזט ווייך פאר כאטש אכט שעה.
- אויב ווילט איר נישט ווארטן אזוי לאנג, דעקט צו די טרוקענע בונדלעך אין קאלטע וואסער און לאזט עס אויפקאכן ביז עס בלעזלט. לעשט אויס די פלאם און לאזט די בונדלעך זיך ווייך פאר איינס ביז צוויי שעה. לאזט די וואסער אפרינען, שווענקט אפ און דעקט איבער מיט פרישע וואסער. לאזט זיך פאר איינס ביז צוויי שעה אדער ביז עס ווערט ווייך.
- בונדלעך זענען א ביליגע מקור פון פראטינס און פייבער.
- קידי בונדלעך אדער פינקע בונדלעך קענען גענוצט ווערן אנשטאט רויטע בונדלעך.

לויזיאנא רויטע באנדלעך

באשטאנדטיילן:

- 1 עס-לעפל וועדזשטעבל אויל
- 1/2 גלאז געקעסטלטע צוויבל
- 1/2 גלאז געקעסטלטע בעל פאפריקע
- 1/4 גלאז געקעסטלטע סעלערי
- 2 ציינדלעך קנאבל, צורבן
- 1 1/2 גלעזער געקאכטע אדער 1 קען (1 1/2 אונסעס) פון רויטע קידי באנדלעך, אן די וואסער און אפגעשווענקט (אן-אדער נידריגע-סאדיום)
- 1 לעפעלעך גערויכערטע רויטע פעפער
- 1/2 לעפעלע געטרוקענטע טיים
- 1/2 לעפעלע געטרוקענטע ארעגענא
- 1/2 לעפעלע שווארצע פעפער
- 1 בעי בלעטל
- 2 גלעזער וואסער אדער וועדזשטעבל זופ (אן-אדער נידריגע-סאדיום)
- זאלץ צום טעם

אנווייזונגען:

1. אין א גרויסן פענדל, הייצט אן די אויל איבער א מיטעלע פלאם.
2. לייגט צו די צוויבל, בעל פאפריקע און סעלערי און קאכט ביז עס ווערט ווייך, אומגעפער 5 מינוט, מישנדיג אפט.
3. לייגט צו די קנאבל און קאכט פאר 1 מינוט.
4. לייגט צו די רויטע קידי באנדלעך, געוויינלעך און וואסער אדער וועדזשטעבל זופ. דעקט צו דעם פענדל, מאכט די פלאם הויך און קאכט ביז עס קאכט אויף.
5. נעמט אראפ דעם דעקל, דרייט אראפ דעם פלאם צו מיטלמעסיג-נידריג, און לאזט קאכן פאר 15 מינוט אדער ביז די וואסער ווערט מער געדעכט.
6. לייגט צו זאלץ צום טעם.
7. סערווירט און האט הנאה!
8. לייגט אוועק די איבריגע אין פרידזשידער.

עס מאכט 4 פארציעס. גענומען פון *The Dooky Chase Cookbook* דורך Leah Chase און *Instant Pot Vegan Soul Food Cookbook* דורך Ashlee Lewis.

שנעלע טיפס

- 1 פונט פון טרוקענע בונדלעך (2 גלעזער) איז אזוי ווי 5 אדער 6 גלעזער פון געקאכטע בונדלעך.
- בונדלעך אין א קאנע קענען גענוצט ווערן אנשטאט געקאכטע אדער טרוקענע בונדלעך אין יעדע רעצעפט.
- טרוקענע בונדלעך קענען געהאלטן ווערן אין א פארזיגלטע האלטער פאר ביז א יאר.

קינדער קענען:

- העלפן אויסקלייבן טרוקענע בונדלעך בעפארן ווייך.
- העלפן צוקוועטשן בונדלעך מיט א גאפל.

פאר עצות איבערן עסן געזונטערהייט, גיבט אונז א "לייק" אויף פעיסבוק אויף [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc) פאר מער אינפארמאציע איבער טעלער פארמערס מארקעטס, באזוכט [nyc.gov/health/farmersmarkets](https://www.nyc.gov/health/farmersmarkets) באזוכט [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org) פאר נאך געשמאקע רעצעפטן. די מאטעריאל איז באצאלט געווארן דורך די פאראייניגטע שטאטן דעפארטמענט פון אגריקולטור (United States Department of Agriculture, USDA) סאָפּלעמענטעל נאטירישען אסיסטענס פראגראם (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP).

Spice Blends



Adobo

Ingredients:

2 tablespoons garlic powder
2 teaspoons turmeric
1 teaspoon cumin
1/2 teaspoon salt
1/2 teaspoon black pepper
1/2 teaspoon oregano

Directions:

1. Mix all spices together.
2. Store in an airtight container.

Makes about 1/4 cup.

Adapted from *Vegan Boricua Cookbook* by Rhonitta Chance.

Sazón

Ingredients:

1 tablespoon coriander
1 tablespoon cumin
2 tablespoons achiote powder
or ground annatto seeds
1 tablespoon garlic powder
2 teaspoons dried oregano
2 teaspoons onion powder

Directions:

1. Mix all spices together.
2. Store in an airtight container.

Makes about 1/3 cup. Adapted from *Vegan Boricua Cookbook* by Rhonitta Chance.

Sofrito

Ingredients:

1 small yellow onion, diced
1 small green bell pepper, diced
1 ají dulce pepper or 1/4 orange
bell pepper,* diced
3 cloves of garlic, chopped
1 tablespoon chopped cilantro
Pinch of salt

*If using an orange bell pepper,
add 1/4 teaspoon paprika

Directions:

1. Mince all ingredients and combine. If possible, mix all ingredients in a food processor.
2. Store in an airtight container and refrigerate remaining sofrito for up to 1 week.
3. Remaining sofrito can be frozen and saved for use in other dishes.

Makes about 1 cup. Adapted from *Vegan Boricua Cookbook* by Rhonitta Chance.

Quick Tips

- You can use these spice blends for the Habichuelas Criollas (Bean Stew) recipe.
- Try making these spice blends with a mix of the spices that you have available.
- Homemade spice blends can be a great alternative to spice blends sold in stores, which may have added salt.

Kids can:

- Help measure and add spices into a bowl.



געווייזענע געמישן

Adobo

באשטאנדטיילן:

- 2 גרויסע לעפלעך גארליק פאדער
- 2 טיי לעפלעך טוירמערק
- 1 טיי לעפל קומין
- 1/2 טיי לעפל זאלץ
- 1/2 טיי לעפל שווארצע פעפער
- 1/2 טיי לעפל ארגאנא

אנווייזונגען:

- מישט צוזאם אלע געווייזענע.
 - לייגט אוועק אין א פארזיגלטע האלטער.
- עס קומט אויס בערך 1/4 גלאז.**
איבערגעארבעט פון *Vegan Boricua Cookbook* דורך Rhonitta Chance.

Sazón

באשטאנדטיילן:

- 1 גרויסע לעפל קאריענדער
- 1 גרויסע לעפל קומין
- 2 גרויסע לעפלעך 'אטשיאטעי' פוידער
- אדער צומאלענע 'אנאטא' קערלעך
- 1 גרויסע לעפל גארליק פאדער
- 2 טיי לעפלעך טרוקענע ארגאנא
- 2 טיי לעפלעך אגיאן פאדער

אנווייזונגען:

- מישט צוזאם אלע געווייזענע.
 - לייגט אוועק אין א פארזיגלטע האלטער.
- עס קומט אויס בערך 1/3 גלאז.** איבערגעארבעט פון *Boricua Cookbook* דורך Rhonitta Chance.

Sofrito

באשטאנדטיילן:

- 1 קליינע געלע צוויבל, דין צושניטן
- 1 קליינע גרינע זיסע פעפער, דין צושניטן
- 1 'אהי דולסעי' פעפער אדער 1/4 אראנדזשע זיסע פעפער*, דין צושניטן
- 3 קנאבל ציין, צושניטן
- 1 גרויסע לעפל צושניטענע סילענטראו
- א טראפ זאלץ

אנווייזונגען:

- צושניידט גאר דין אלע באשטאנדטיילן און מישט אויס. אויב מעגליך, מישט אויס אלע באשטאנדטיילן אין א פוד פראסעסאר.
- לייגט אוועק די איבעריגע sofrito אין א פארזיגלטע האלטער און לייגט עס אריין אין די פרידזשידער פאר ביז איין וואך.
- די איבערלייבנדע sofrito קען פארפרוירן ווערן און געהאלטן ווערן צו גענוצט ווערן אין אנדערע מאכלים.

עס קומט ארויס בערך איין גלאז. איבערגעארבעט פון *Vegan Boricua Cookbook* דורך Rhonitta Chance.

*אויב איר נוצט אן אראנדזשע זיסע פעפער, לייגט צו נאך 1/4 טיי לעפל פון פאפריקע

שנעלע טיפס

- איר קענט נוצן די געווייזענע געמישן פאר די Habichuelas Criollas (בונדלעך געקעכט) רעצעפט.
- פרובירט צו מאכן די געווייזענע געמישן מיט א געמיש פון געווייזענע וואס איר האט צו באקומען.
- היימישע געווייזענע געמישן קענען זיין א גוטע אלטערנאטיוו פאר געווייזענע וואס ווערן פארקויפט אין געשעפטן וואס קענען האבן צוגעלייגטע זאלץ.

קינדער קענען:

- העלפן מעסטן און אריינלייגן געווייזענע אין א שיסל.

פאר עצות איבערן עסן געזונטערהייט, גיבט אונז א "לייק" אויף פעיסבוק אויף [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc) פאר מער אינפארמאציע איבער סטעלער פארמערס מארקעטס, באזוכט [nyc.gov/health/farmersmarkets](https://www.nyc.gov/health/farmersmarkets) באזוכט [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org) פאר נאך געשמאקע רעצעפטן. די מאטעריאל איז באצאלט געווארן דורך די פאראייניגטע שטאטן דעפארטמענט פון אגריקולטור (United States Department of Agriculture, USDA) סאָלעמענטעל נאטירישען אסיסטענס פראגראם (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Spice Blends

Panch Phoron (Bengali Five Spice)

Ingredients:

- 1 tablespoon mustard seeds
(any variety)
- 1 tablespoon fennel seeds
- 1 tablespoon fenugreek seeds
- 1 tablespoon nigella seeds
- 1 tablespoon cumin seeds

Directions:

1. Mix all spices together.
2. Store in an airtight container.

Makes about 1/3 cup.

Adapted from yummytummyaarthi.com.



Quick Tips

- You can use this spice blend for the Five-Spice Potato, Carrot and Cabbage (Shobi Bhaji) recipe.
- Try making these spice blends with a mix of the spices that you have available.
- Homemade spice blends can be a great alternative to spice blends sold in stores, which may have added salt.

Kids can:

- Help measure and add spices into a bowl.

For healthy eating tips, like us on Facebook at facebook.com/eatinghealthynyc.
For more information about Stellar Farmers Markets, visit nyc.gov/health/farmersmarkets.
Visit jsyfruitveggies.org for more great recipes. This material was funded by the
United States Department of Agriculture (USDA) Supplemental Nutrition Assistance
Program (SNAP).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health



געווירץ געמישן

פאנטש פאראן (בענגאליש פינף געווירצן)

באשטאנדטיילן:

- 1 עס-לעפלעך מאסטערד קערנדלעך (סיי וועלכע סארט)
- 1 עס-לעפל פענעל קערנדלעך
- 1 עס-לעפל פענוגריק קערנדלעך
- 1 עס-לעפל ניגעלא קערנדלעך
- 1 עס-לעפל קומין קערנדלעך

אנווייזונגען:

- מישט אויס אלע געווירצן.
- לייגט עס אוועק אין א גוט-פארמאכטע פושקע.

מאכט אומגעפער 1/3 גלאז.

גענומען פון yummytummyaarthi.com

שנעלע טיפס

- איר קענט נוצן די געווירצן געמיש פאר די פינף-געווירצן קארטאפל, מייערן און קרויט (Shobi Bhaji) רעצעפט.
- פרובירט צו מאכן די געווירצן געמישן מיט א געמיש פון געווירצן וואס איר האט צו באקומען.
- היימישע געווירצן געמישן קענען זיין א גוטע אלטערנאטיוו פאר געווירצן געמישן וואס ווערן פארקויפט אין געשעפטן וואס קענען האבן צוגעלייגטע זאלץ.

קינדער קענען:

- העלפן מעסטן און אריינלייגן געווירצן אין א שיסל.

פאר עצות איבערן עסן געזונטערהייט, גיבט אונז א "לייק" אויף פעיסבוק אויף facebook.com/eatinghealthynyc.
פאר מער אינפארמאציע איבער סטעלער פארמערס מארקעטס, באזוכט nyc.gov/health/farmersmarkets.
באזוכט jsyfruitveggies.org פאר נאך געשמאקע רעצעפטן. די מאטעריאל איז באצאלט געווארן דורך די
פאראייניגטע שטאטן דעפארטמענט פון אגריקולטור (United States Department of Agriculture, USDA)
סאָפּלעמענטעל נאטרישען אסיסטענס פראגראם (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Spinach

- Choose spinach with crisp, dark green leaves.
- Wrap spinach in a paper towel or clean cotton dish towel. Place in a plastic bag and refrigerate for up to 7 days.
- Before eating, put leaves in a bowl of cold water and rinse well to wash away all the dirt.
- Spinach supports the body's production of vitamin A, which is good for your eyes and skin.



Fruit and Spinach Salad

Ingredients:

4 cups fresh spinach, stems removed and torn
1 cup sliced strawberries
1 cup raisins
2 tablespoons vegetable oil
1 tablespoon lemon juice
Salt and black pepper to taste

Directions:

1. In a large bowl, combine spinach, strawberries and raisins. Toss gently.
2. To make dressing, combine oil and lemon juice in a small bowl. Mix well.
3. Pour dressing on top of spinach mixture. Add salt and black pepper to taste.
4. Toss well and serve. Enjoy!
5. Refrigerate leftovers.

Makes 4 servings. Adapted from cityharvest.org.

Spinach and Beans

Ingredients:

2 tablespoons vegetable oil
1 onion, chopped
2 garlic cloves, minced
3 1/2 cups cooked Great Northern beans
6 cups fresh spinach, stems removed
1 tablespoon vinegar
Salt and black pepper to taste

Directions:

1. In a large frying pan, heat oil over medium heat.
2. Add onion and cook for 2 minutes, stirring often.
3. Add garlic and cook 1 minute.
4. Add beans and cook until hot, about 3 minutes.
5. Add spinach in small batches and vinegar, stirring often until spinach is wilted, about 3 minutes.
6. Season with salt and black pepper and serve. Enjoy!
7. Refrigerate leftovers.

Makes 6 servings.

Quick Tips

- Add spinach to a soup, rice or pasta dish.
- Add raw spinach to a salad or smoothie for extra nutrients and flavor.

Kids can:

- Place spinach leaves in a bowl of water and move them around to wash.
- Tear spinach leaves and add to a soup or smoothie.

ספינעטש



- וועלט אויס ספינעטש מיט פעסטע, טונקל גרינע בלעטער.
- וויקלט איין ספינעטש אין א האנטוך פאפיר אדער ריינע קאטען האנטוך.
- לייגט עס אין א פלאסטיק זעקל און האלט אינעם פרידזשידער פאר ביז זיבן טעג.
- פארן עסן, לייגט די בלעטער אין א שיסל קאלטע וואסער און שווענקט גוט אפ אראפצונעמען אלע שמוץ.
- ספינעטש פארשטערקערט די קערפער'ס פראדוקציע פון וויטאמין A, וואס איז גוט פאר אייערע אויגן און הויט.

פּרוכט און ספינעטש סאלאט

באשטאנדטיילן:

- 4 גלעזער פרישע ספינעטש, שטאמען אראפגענומען און בלעטער צוריסן
- 1 גלאז גערעפטעלטע סטראבעריס
- 1 גלאז ראזשינקעס
- 2 עס-לעפלעך גרינצייג אויל
- 1 עס-לעפל לימענע זאפט
- זאלץ און שווארצע פעפער צום טעם

אנווייזונגען:

1. אין א גרויסע שיסל, לייגט אריין די ספינעטש, סטראבעריס און ראזשינקעס. מישט אויס איידל.
2. צו מאכן דעם דרעסינג, מישט אויס דעם אויל און לימענע זאפט אין א קליינע שיסל. מישט גוט אויס.
3. גיסט ארויף די דרעסינג אויפן ספינעטש געמיש. לייגט צו זאלץ און שווארצע פעפער צום טעם.
4. מישט גוט אויס און סערווירט. האט הנאה!
5. לייגט אוועק די איבריגע אין פרידזשידער.

מאכט 4 פארציעס. צוגעפאסט פון cityharvest.org.

ספינעטש און בונדלעך

באשטאנדטיילן:

- 2 עס-לעפלעך גרינצייג אויל
- 1 צוויבל, צושניטן
- 2 ציינדלעך קנאבל, צוריסן
- 1/2 3 גלעזער געקאכטע גרעיט נארטערן בונדלעך
- 6 גלעזער פרישע ספינעטש, אראפגענומען דעם שטאם
- 1 עס-לעפל עסיג
- זאלץ און שווארצע פעפער צום טעם

אנווייזונגען:

1. אין א גרויסן פענדל, הייצט אן דעם אויל איבער א מיטעלען פלאם.
2. לייגט צו די צוויבל און קאכט פאר 2 מינוט, מישנדיג אפט.
3. לייגט צו די קנאבל און קאכט פאר 1 מינוט.
4. לייגט צו די בונדלעך און קאכט ביז עס ווערט הייס, אומגעפער 3 מינוט.
5. לייגט צו די ספינעטש, אביסל אויפאמאל, און די עסיג, מישנדיג אפט ביז די ספינעטש ווערט ווייך, אומגעפער 3 מינוט.
6. באוויירט מיט זאלץ און שווארצע פעפער און סערווירט. האט הנאה!
7. לייגט אוועק די איבריגע אין פרידזשידער.

מאכט 6 פארציעס.

שנעלע עצות

- לייגט צו ספינעטש צו א זופ, רייז אדער פאסטע געקעכץ.
- לייגט צו רויע ספינעטש צו א סאלאט אדער סמודי צוצוגעבן נערונג און טעם.

קינדער קענען:

- לייגן ספינעטש בלעטער אין א שיסל וואסער און זיי ארומרוקן צו אפּוואשן.
- צערייסן ספינעטש בלעטער צו צולייגן צו א זופ אדער סמודי.

פאר עצות איבערן עסן געזונטערהייט, גיבט אונז א "לייק" אויף פייסבוק אויף [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc).
פאר מער אינפארמאציע איבער טעלער פארמערס מארקעטס, באזוכט [nyc.gov/health/farmersmarkets](https://www.nyc.gov/health/farmersmarkets).
באזוכט jsyfruitveggies.org פאר נאך געשמאקע רעצעפטן. די מאטעריאל איז באצאלט געווארן דורך די פאראייניגטע שטאטן דעפארטמענט פון אגריקולטור (United States Department of Agriculture, USDA) סאָלעמענטעל נוטרישען אסיסטענס פראגראם (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

Spinach

- Choose spinach with crisp, dark green leaves.
- Wrap spinach in a paper towel or clean cotton dish towel. Place in a plastic bag and refrigerate for up to 7 days.
- Before eating, put leaves in a bowl of cold water and rinse well to wash away all the dirt.
- Spinach supports the body's production of vitamin A, which is good for your eyes and skin.



Red Lentil Soup With Spinach

Ingredients:

1 tablespoon vegetable oil
1 teaspoon mustard seeds
(any variety)
1 small onion, diced
1/2 cup chopped tomatoes
1 green chili, seeded and diced
3 garlic cloves, chopped
2/3 cup red lentils, rinsed
2 cups fresh spinach, stems
removed and torn
1/2 teaspoon salt
Pepper to taste

Directions:

1. In a large pan, heat oil over medium heat.
2. Add the mustard seeds and cook until they sizzle, about 30 seconds.
3. Add the onion and cook until soft, about 5 minutes.
4. Add the tomatoes and chili and cook until soft, about 2 minutes, stirring often.
5. Add the garlic and cook for 1 minute.
6. Add the lentils, spinach, salt and 3 cups of water. Cover pan, reduce the heat to medium-low and simmer for 15 minutes or until lentils are soft.
7. Remove from heat and season with pepper to taste.
8. Serve and enjoy!
9. Refrigerate leftovers.

Makes 4 servings. Adapted from **kitchenofdebjani.com**.

Quick Tips

- Add spinach to a soup, rice or pasta dish.
- Add raw spinach to a salad or smoothie for extra nutrients and flavor.

Kids can:

- Place spinach leaves in a bowl of water and move them around to wash.
- Tear spinach leaves and add to a soup or smoothie.

ספינעטש



- וועלט אויס ספינעטש מיט פעסטע, טונקל גרינע בלעטער.
- וויקלט איין ספינעטש אין א האנטוך פאפיר אדער ריינע קאטען האנטוך.
- לייגט עס אין א פלאסטיק זעקל און האלט אינעם פרידזשידער פאר ביז זיבן טעג.
- פארן עסן, לייגט די בלעטער אין א שיסל קאלטע וואסער און שווענקט גוט אפ אראפצונעמען אלע שמוץ.
- ספינעטש פארשטערקערט די קערפער'ס פראדוקציע פון וויטאמין A, וואס איז גוט פאר אייערע אויגן און הויט.

רויטע לענטיל זופ מיט ספינעטש

באשטאנדטיילן:

- 1 עס-לעפל וועדזשטעבל אויל
- 1 לעפעלעך מאסטארד קערנדלעך (סיי וועלכע סארט)
- 1 קליינע צוויבל, געקעסטלט
- 1/2 גלאז צומאלן טאמאטע
- 1 גרינע טשילי פאפריקע, ארויסגענומען די קערנדלעך און געקעסטלט
- 3 ציינדלעך קנאבל, געשניטן
- 2/3 גלאז רויטע לינזן, אפגעשווענקט
- 2 גלעזער פרישע ספינעטש, אראפגענומען דעם שטאם און צוריסן
- 1/2 לעפעלע זאלץ
- פעפער צום טעם

אנווייזונגען:

1. אין א גרויסן פענדל, הייצט אן די אויל איבער א מיטעלע פלאם.
2. לייגט צו מאסטערד קערנדלעך און קאכט ביז עס קאכט אויף, אומגעפער 30 סעקונדעס.
3. לייגט צו די צוויבל און קאכט ביז עס ווערט ווייך, אומגעפער 5 מינוט.
4. לייגט צו די טאמאטע און טשילי פאפריקע און קאכט ביז עס ווערט ווייך, אומגעפער 2 מינוט, מישנדיג אפט.
5. לייגט צו די קנאבל און קאכט פאר 1 מינוט.
6. לייגט צו די לינזן, ספינעטש, זאלץ און 3 גלעזער וואסער. נעמט אראפ דעם פענדל, דרייט אראפ דעם פלאם צו מיטלמעסיג-נידריג, און לאזט קאכן פאר 15 מינוט אדער ביז די לינזן ווערן ווייך.
7. נעמט אראפ פונעם פלאם און באוירצט מיט שווארצע פעפער צום טעם.
8. סערווירט און האט הנאה!
9. לייגט אוועק די איבריגע אין פרידזשידער.

עס מאכט 4 פארציעס. גענומען פון kitchenofdebjani.com

שנעלע עצות

- לייגט צו ספינעטש צו א זופ, רייז אדער פאסטע געקעכץ.
- לייגט צו רויטע ספינעטש צו א סאלאט אדער סמודי צוצוגעבן נערונג און טעם.

קינדער קענען:

- לייגן ספינעטש בלעטער אין א שיסל וואסער און זיי ארומרוקן צו אפשוואשן.
- צערייסן ספינעטש בלעטער צו צולייגן צו א זופ אדער סמודי.

פאר עצות איבערן עסן געזונטערהייט, גיבט אונז א "לייק" אויף פייסבוק אויף [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc).
פאר מער אינפארמאציע איבער סטעלער פארמערס מארקעטס, באזוכט [nyc.gov/health/farmersmarkets](https://www.nyc.gov/health/farmersmarkets).
באזוכט jsyfruitveggies.org פאר נאך געשמאקע רעצעפטן. די מאטעריאל איז באצאלט געווארן דורך די פאראייניגטע שטאטן דעפארטמענט פון אגריקולטור (United States Department of Agriculture, USDA) סאָפּלעמענטעל נאטירישען אסיסטענס פראגראם (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Strawberries

- Choose strawberries that are bright, red and firm.
- Refrigerate strawberries, unwashed, for up to 7 days. Rinse and remove stems before eating.
- Strawberries have vitamin C, which is good for fighting colds and healing cuts.



Strawberry-Basil Sauce

Ingredients:

4 cups chopped strawberries
2 tablespoons honey
2 tablespoons lemon juice
1/4 cup sliced fresh basil

Directions:

1. In a large pot, heat strawberries over medium heat.
2. Cook until strawberries are soft, about 4 minutes.
3. Add honey and lemon juice and stir. Cook for 8 to 10 minutes.
4. Turn off heat, add basil and stir well.
5. Serve hot or chilled.
6. Refrigerate leftovers.

Makes 8 servings. Adapted from marthastewart.com.

Strawberry Pepper Salsa

Ingredients:

2 cups chopped strawberries
1/2 red onion, thinly sliced
1 jalapeño pepper, diced
1/2 red bell pepper, chopped
1/2 green bell pepper, chopped
1/2 orange bell pepper, chopped
2 tablespoons lemon juice
1 tablespoon vegetable oil
Salt, black pepper and cilantro to taste

Directions:

1. In a medium bowl, combine all ingredients and mix well.
2. Serve and enjoy!
3. Refrigerate leftovers.

Makes 6 servings. Adapted from yummly.com.

Quick Tips

- Top hot or cold cereal with chopped strawberries.
- Mix strawberries with yogurt or cottage cheese.
- Blend strawberries with yogurt, honey and orange juice for a fruit smoothie.

Kids can:

- Take off the green tops from strawberries.
- Rinse strawberries before eating.



סטראבעריס

- וועלט אויס סטראבעריס וואס זענען שטארק קאלירט, רויט און פעסט.
- האלט סטראבעריס אינעם פרידזשידער, אומגעוואשן, פאר ביז זיבן טעג.
- שווענקט אפ און נעמט אראפ די שטאמען פארן עסן.
- סטראבעריס פארמאגן וויטאמין C, וואס איז גוט פאר באקעמפן פארקילעכץ און אויסהיילן שניטן.

סטראבערי באזיל סאוס

באשטאנדטיילן:

- 4 גלעזער צושניטענע סטראבעריס
- 2 עס-לעפלעך האניג
- 2 עס-לעפלעך לימענע זאפט
- 1/4 גלאז גערעפטעלטע פרישע באזיל

אנווייזונגען:

1. אין א גרויסן טאפ, הייצט אן די סטראבעריס איבער א מיטעלען פלאם.
2. קאכט ביז די סטראבעריס ווערן ווייך, אומגעפער 4 מינוט.
3. לייגט צו די האניג און לימענע זאפט און מישט אויס. קאכט פאר 8-10 מינוט.
4. לעשט אויס דעם פלאם, לייגט צו די באזיל און מישט גוט אויס.
5. סערווירט הייס אדער קאלט.
6. לייגט אוועק די איבריגע אין פרידזשידער.

מאכט 8 פארציעס. צוגעפאסט פון marthastewart.com

סטראבערי פאפריקע סאלסע

באשטאנדטיילן:

- 2 גלעזער צושניטענע סטראבעריס
- 1/2 רויטע צוויבל, דין גערעפטעלט
- 1 האלאפינא פאפריקע, געקעסטלט
- 1/2 רויטע בעל פאפריקע, צושניטן
- 1/2 גרינע בעל פאפריקע, צושניטן
- 1/2 אראנדזשע בעל פאפריקע, צושניטן
- 2 עס-לעפלעך לימענע זאפט
- 1 עס-לעפל גרינצייג אויל
- זאלץ, שווארצע פעפער און סילאנטרא צום טעם

אנווייזונגען:

1. שטעלט צוזאם אלע באשטאנדטיילן אין א מיטלמעסיגע שיסל און מישט גוט אויס.
2. סערווירט און האט הנאה!
3. לייגט אוועק די איבריגע אין פרידזשידער.

מאכט 6 פארציעס. צוגעפאסט פון yummly.com

שנעלע עצות

- לייגט ארויף סטראבעריס אויף הייסע אדער קאלטע סיריעל.
- מישט אויס סטראבעריס מיט יאגורט אדער קאטעדזש קעז.
- בלענד'ט סטראבעריס מיט יאגורט, האניג און מאראנצן זאפט פאר א פרוכט סמודי.

קינדער קענען:

- אראפנעמען די גרינע קעפלעך פון סטראבעריס.
- אפשווענקען סטראבעריס איידערן עסן.

Summer Squash

- Choose summer squash (yellow or green) that is firm and without soft spots.
- Refrigerate in an open plastic bag for up to 10 days.
- Before eating, scrub and rinse skin, then cut off ends. Seeds and skin are good to eat and full of fiber and nutrients!
- Summer squash has potassium, which is good for your heart.



Summer Squash and White Bean Salad

Ingredients:

4 cups diced summer squash
1 cup chopped red onion
2 1/4 cups cooked or 1 can
(19 ounces) cannellini beans,
drained and rinsed
2 tablespoons vegetable oil
1/4 cup apple cider vinegar
1/2 tablespoon chopped
rosemary
Salt and black pepper to taste

Directions:

1. In a large bowl, combine summer squash, onion and beans.
2. In a small bowl, mix oil, vinegar, rosemary, salt and black pepper.
3. Pour oil mixture over bean-squash mixture and toss.
4. Chill, serve and enjoy!
5. Refrigerate leftovers.

Makes 10 servings.

Zucchini Spaghetti

Ingredients:

1 tablespoon vegetable oil
1 cup chopped onion
4 garlic cloves, minced
2 cups chopped tomatoes
4 cups zucchini, sliced in
thin strips
Salt, black pepper and red
pepper flakes to taste

Directions:

1. In a large pan, heat oil over medium heat.
2. Add onion and cook until soft, about 5 minutes.
3. Add garlic and stir for 1 minute.
4. Add tomatoes and cook for 10 minutes, stirring often.
5. Add zucchini and cook until soft, about 3 minutes.
Add red pepper flakes to taste.
6. Enjoy by itself or with your favorite pasta or grain!
7. Refrigerate leftovers.

Makes 8 servings.

Quick Tips

- Grate summer squash and freeze raw, or add to an omelet.
- Slice and add to salads or as part of a cold vegetable platter.
- Steam chopped summer squash in a small amount of water for 3 minutes.
- Season with black pepper and fresh herbs.

Kids can:

- Rinse fresh squash.
- Grate squash, with supervision.
- Cut squash with a plastic knife.

זומער סקוואש



- וועלט אויס זומער סקוואש (געלע אדער גרינע) וואס זענען פעסט און אן קיין ווייכע טיילן.
- האלט אינעם פרידזשידער אין אן אפענעם פלאסטיק זעקל פאר ביז צען טעג.
- פארן עסן, רייבט אפ און שווענקט אפ די שאלעכץ, דערנאך שניידט אראפ די עקן. די קערנדלעך און די שאלעכץ זענען גוט צום עסן און זענען פול מיט פייבער און נערונג!
- זומער סקוואש פארמאגט פאטאסיום, וואס איז גוט פאר אייער הארץ.

זומער סקוואש און ווייסע בונדל סאלאט

באשטאנדטיילן:

- 4 גלעזער געקעסטלטע זומער סקוואש
- 1 גלאז צושניטענע רויטע צוויבל
- 1/4 2 גלעזער געקאכטע אדער 1 (אונס 19) קען קאנעליני בונדלעך, אפגעזייט און אפגעשווענקט
- 2 עס-לעפלעך גרינצייג אויל
- 1/4 גלאז עפל סידער עסיג
- 1/2 עס-לעפל צושניטענע ראזמערי
- זאלץ און שווארצע פעפער צום טעם

אנווייזונגען:

1. אין א גרויסע שיסל, מישט אויס די זומער סקוואש, צוויבל און בונדלעך.
 2. אין א קליינע שיסל, מישט אויס דעם אויל, עסיג, ראזמערי, זאלץ און שווארצע פעפער.
 3. גיסט ארויף דעם אויל געמיש איבערן באנדל-סקוואש געמיש און מישט אויס.
 4. קילט אפ, סערווירט און האט הנאה!
 5. לייגט אוועק די איבריגע אין פרידזשידער.
- מאכט 10 פארציעס. צוגעפאסט פון newhope360.com.

זוקיני ספאגעטי

באשטאנדטיילן:

- 1 עס-לעפל גרינצייג אויל
- 1 גלאז צושניטענע צוויבל
- 4 ציינדלעך קנאבל, צורייבן
- 2 גלעזער צושניטענע טאמאטעס
- 4 גלעזער זוקיני, גערעפטעלט אויף דינע שטעקעלעך
- זאלץ, שווארצע פעפער און רויטע פעפער
- פלעיקס צום טעם

אנווייזונגען:

1. אין א גרויסן פענדל, הייצט אן די אויל איבער א מיטעלען פלאם.
 2. לייגט צו די צוויבל און קאכט ביז עס ווערט ווייך, אומגעפער 5 מינוט.
 3. לייגט צו די קנאבל און מישט פאר 1 מינוט.
 4. לייגט צו די טאמאטעס און מישט פאר 10 מינוט, מישנדיג אפט.
 5. לייגט צו די זוקיני און קאכט ביז עס ווערט ווייך, אומגעפער 3 מינוט. לייגט צו רויטע פעפער פלעיקס צום טעם.
 6. סערווירט אליין אדער מיט אייער באליבטסטע לאקשן אדער קאשע!
 7. לייגט אוועק די איבריגע אין פרידזשידער.
- מאכט 8 פארציעס.

שנעלע עצות

- צורייבט זומער סקוואש און פרייט רוי אדער לייגט צו צו אן אייערשפייז.
- רעפטלט און לייגט צו צו סאלאטן אדער אלס טייל פון א קאלטע גרינצייג טאץ.
- קאכט צושניטענע זומער סקוואש אין אביסעלע וואסער פאר דריי מינוט. באוויצט מיט שווארצע פעפער און פרישע הערס.

קינדער קענען:

- אפשווענקען פרישע סקוואש.
- צורייבן סקוואש, אונטער אויפזיכט.
- שניידן סקוואש מיט א פלאסטיק מעסער.

פאר עצות איבערן עסן געזונטערהייט, גיבט אונז א "לייק" אויף פעיסבוק אויף [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc) פאר מער אינפארמאציע איבער טעלער פארמערס מארקעטס, באזוכט [nyc.gov/health/farmersmarkets](https://www.nyc.gov/health/farmersmarkets) באזוכט jsyfruitveggies.org פאר נאך געשמאקע רעצעפטן. די מאטעריאל איז באצאלט געווארן דורך די פאראייניגטע שטאטן דעפארטמענט פון אגריקולטור (United States Department of Agriculture, USDA) סאָלעמענטעל נאטירישען אסיסטענס פראגראם (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP).

Sweet Potatoes

- Choose firm sweet potatoes with smooth skin.
- Store in a cool, dry place for up to 2 weeks.
- Before cooking, scrub and remove eyes and dark spots.
- Keep the skin; it is full of fiber and nutrients.
- Sweet potatoes are rich in beta-carotene, which the body converts to vitamin A. Vitamin A is good for your eyes and skin.



Sweet Potato and Apple Stir-Fry

Ingredients:

2 tablespoons vegetable oil
4 cups chopped sweet potatoes
1 teaspoon grated ginger
(optional)
2 cups chopped apples
1 teaspoon cinnamon

Directions:

1. In a large pot, heat oil over medium heat.
2. Add sweet potatoes, cover and cook for 5 minutes.
3. Add 1/2 cup of water and ginger, if using. Cover and cook for 5 minutes, stirring often.
4. Add apples and cinnamon. Cook for 10 more minutes until sweet potatoes are soft.
5. Serve immediately and enjoy as a dessert or sweet side dish.
6. Refrigerate leftovers.

Makes 5 servings. Adapted from recipes.sparkpeople.com.

Sweet Potato and Red Bean Chili

Ingredients:

2 teaspoons vegetable oil
1 onion, diced
3 cups diced sweet potatoes
2 garlic cloves, minced
2 cups chopped tomatoes
1 1/2 tablespoons chipotle chili powder
2 teaspoons ground cumin (optional)
1 1/2 cups cooked or 1 can (15 1/2 ounces) red beans, rinsed
2 tablespoons chopped cilantro (optional)
Salt and black pepper to taste

Directions:

1. In a large pot, heat oil over medium heat.
2. Add onions and garlic. Cook for about 4 minutes or until softened.
3. Stir in the sweet potatoes and spices, and heat to toast for 1 minute.
4. Add tomatoes and 1 1/2 cups of water. Cook for 10 minutes.
5. Add beans. Cook until the beans are heated, about 5 minutes.
6. Add cilantro, salt and black pepper.
7. Serve and enjoy!
8. Refrigerate leftovers.

Makes 6 servings. Adapted from eatingwell.com.

Quick Tips

- For a baked sweet potato, scrub potatoes then bake at 375 degrees Fahrenheit for 1 hour.
- Chop sweet potatoes, boil until soft and then mash. Add a squeeze of fresh orange juice (if available) and a pinch of brown sugar for a sweet treat.
- Sweet potatoes can be mixed with white potatoes for varied nutrients and flavor.

Flavor Flip: Chili

- Add a teaspoon of cinnamon along with the other spices. At the end of cooking, add a teaspoon of vinegar or citrus juice to brighten up the dish.

For healthy eating tips, like us on Facebook at [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc).

For more information about Stellar Farmers Markets, visit nyc.gov/health/farmersmarkets.

Visit jsyfruitveggies.org for more great recipes. This material was funded by the United States Department of Agriculture (USDA) Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables





זיסע קארטאפל

- וועלט אויס זיסע קארטאפל מיט גלאטע הויט.
- לייגט עס אוועק אין א קאלטן, טרוקענעם פלאץ פאר ביז צוויי וואכן.
- פארן קאכן, רייבט עס און נעמט אראפ די אויגן און טונקעלע פינטלעך.
- לאזט די שאלעכץ ביים קאכן; עס איז פול מיט פייבער און נערוג.
- זיסע קארטאפל זענען רייך אין בעטא-קארטין, וואס די קערפער קערט איבער צו וויטאמין A, וואס וויטאמין A איז גוט פאר אייערע אויגן און הויט.

זיסע קארטאפל און עפל סטור-פריי

באשטאנדטיילן:

- 2 עס-לעפלעך גרינצייג אויל
- 4 גלעזער צושניטענע זיסע קארטאפל
- 1 לעפעלע צוריענע פרישע אינגבער (אויב מען וויל)
- 2 גלעזער צושניטענע עפל
- 1 לעפעלע צימרינג

אנווייזונגען:

1. הייצט אן דעם אויל אין א גרויסן טאפ איבער א מיטעלען פלאם.
2. לייגט צו די זיסע קארטאפל, דעקט צו און קאכט פאר פינף מינוט.
3. לייגט צו 1/2 גלאז וואסער און אינגבער, אויב מען נוצט. דעק צו און קאכט פאר 5 מינוט, מישנדיג אפט.
4. לייגט צו עפל און צימרינג. קאכט פאר נאך 10 מינוט ביז די זיסע קארטאפל ווערן ווייך.
5. סערווירט זאפארט אלס א נאכשפייז אדער זיסע צושפייז און האט הנאה.
6. לייגט אוועק די איבריגע אין פרידזשידער.

מאכט 5 פארציעס. צוגעפאסט פון recipes.sparkpeople.com

זיסע קארטאפל און רויטע בונדל טשילי

באשטאנדטיילן:

- 2 לעפעלעך גרינצייג אויל
- 1 צוויבל, געקעסטלט
- 3 גלעזער געקעסטעלטע זיסע קארטאפל
- 2 ציינדלעך קנאבל, צורירן
- 2 גלעזער צושניטענע טאמאטעס
- 1 1/2 עס-לעפלעך טשיפאטל טשילי פודער
- 2 לעפעלעך געמאלענע קומין (אויב מען וויל)
- 1 1/2 גלעזער געקאכטע אדער 1 קען (אונס-15)
- רויטע בונדלעך, אפגעגאסן און אפגעשווענקט
- 2 עס-לעפלעך צושניטענע סילאנטרא (אויב מען וויל)
- זאלץ און שווארצע פעפער צום טעם

אנווייזונגען:

1. הייצט אן דעם אויל אין א גרויסן טאפ איבער א מיטעלען פלאם.
2. לייגט צו די צוויבל און קנאבל. קאכט פאר אומגעפער 4 מינוט אדער ביז עס ווערט ווייך.
3. מישט אריין די זיסע קארטאפל און געווייצט און הייצט צו בראטן פאר 1 מינוט.
4. לייגט צו די טאמאטעס און 1 1/2 גלעזער וואסער. קאכט פאר 10 מינוט.
5. לייגט צו די בונדלעך. קאכט ביז די בונדלעך ווערן דורכגעהיצט, אומגעפער 5 מינוט.
6. לייגט צו די סילאנטרא, זאלץ און שווארצע פעפער.
7. סערווירט און האט הנאה!
8. לייגט אוועק די איבריגע אין פרידזשידער.

מאכט 6 פארציעס. צוגעפאסט פון eatingwell.com

שנעלע עצות

- פאר א געבאקענעם זיסן קארטאפל, רייבט אפ די קארטאפל און באקט אויף 375°F פאר איין שעה.
- צושניידט זיסע קארטאפל, קאכט ביז עס איז ווייך און דערנאך צודריקט עס. לייגט צו א קוועטש פון מאראנצן זאפט (אויב איר האט) און א טראפ ברוינע צוקער פאר א זיסע צובייס.
- זיסע קארטאפל קען מען אויסמישן מיט ווייסע קארטאפל פאר מער נערוג און טעם.

א נייער טעם: טשילי

- לייגט צו א לעפעלע צימרינג צוזאמען מיט די אנדערע געווייצט. ביים ענדע פון קאכן, לייגט צו א לעפעלע עסיג אדער סיטרוס זאפט צו אויפלעבן דעם געקעכץ.

פאר עצות איבערן עסן געזונטערהייט, גיבט אונז א "לייק" אויף פייסבוק אויף [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc).
 פאר מער אינפארמאציע איבער טעלער פארמערס מארקעטס, באזוכט nyc.gov/health/farmersmarkets.
 באזוכט jsyfruitveggies.org פאר נאך געשמאקע רעצעפטן. די מאטעריאל איז באצאלט געווארן דורך די פאראייניגטע שטאטן דעפארטמענט פון אגריקולטור (United States Department of Agriculture, USDA) סאפאלעמענטעל נוטרישען אסיסטענס פראגראם (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Sweet Potatoes

- Choose firm sweet potatoes with smooth skin.
- Store in a cool, dry place for up to 2 weeks.
- Before cooking, scrub and remove eyes and dark spots.
- Keep the skin; it is full of fiber and nutrients.
- Sweet potatoes are rich in beta-carotene, which the body converts to vitamin A. Vitamin A is good for your eyes and skin.



Sweet Potato Mash

Ingredients:

4 cups diced sweet potatoes
1 tablespoon vegetable oil
1/2 teaspoon cinnamon
1/2 teaspoon nutmeg
Pinch of ground cloves
1 tablespoon honey
Salt to taste

Directions:

1. In a large pot, bring 1 1/2 cups of water to a boil.
2. Add the diced sweet potatoes, reduce heat to medium, and cook covered for 10 to 15 minutes or until soft. Add more water as needed to prevent sticking.
3. Once cooked, drain any remaining water and place sweet potatoes in a large bowl.
4. Add the oil, cinnamon, nutmeg, cloves and honey and mix well.
5. Mash the sweet potatoes, adding more water if needed.
6. Add salt to taste.
7. Serve hot and enjoy!
8. Refrigerate leftovers.

Makes 4 servings. Adapted from *Sweet Potato Soul* by Jenné Claiborne.

Quick Tips

- For a baked sweet potato, scrub potatoes then bake at 375 degrees Fahrenheit for 1 hour.
- Chop sweet potatoes, boil until soft and then mash. Add a squeeze of fresh orange juice (if available) and a pinch of brown sugar for a sweet treat.
- Sweet potatoes can be mixed with white potatoes for varied nutrients and flavor.



זיסע קארטאפל

- וועלט אויס זיסע קארטאפל מיט גלאטע הויט.
- לייגט עס אוועק אין א קאלטן, טרוקענעם פלאץ פאר ביז צוויי וואכן.
- פארן קאכן, רייבט עס און נעמט אראפ די אויגן און טונקעלע פינטלעך.
- לאזט די שאלעכץ ביים קאכן; עס איז פול מיט פייבער און נערונג.
- זיסע קארטאפל זענען רייך אין בעטא-קארטין, וואס די קערפער קערט איבער צו וויטאמין A, וואס וויטאמין A איז גוט פאר אייערע אויגן און הויט.

זיסע קארטאפל געמיש

באשטאנדטיילן:

- 4 גלעזער געקעסטעלטע זיסע קארטאפל
- 1 עס-לעפל וועדזשטעבל אויל
- 1/2 לעפעלע צימרינג
- 1/2 לעפעלע נאטמעג
- טראפ פון געמאלענע קלאווס
- 1 עס-לעפל האניג
- זאלץ צום טעם

אנווייזונגען:

1. אין א גרויסע טאפ, קאכט אויף 1 1/2 גלאז וואסער.
2. לייגט צו די געקעסטעלטע זיסע קארטאפל, דרייט אראפ דעם פלאם צו מיטלמעסיג, און קאכט צוגעדעקט פאר 10 צו 15 מינוט אדער ביז עס ווערט ווייך. לייגט צו נאך וואסער ווי נויטיג כדי עס זאל נישט קלעבן.
3. איינמאל עס איז געקאכט, גיסט אפ די פארבליבענע וואסער און לייגט אריין די זיסע קארטאפל אין א גרויסע שיסל.
4. לייגט צו די אויל, צימרינג, נאטמעג, קלאווס און האניג און מישט גוט אויס.
5. צודריקט די זיסע קארטאפל, און לייגט צו נאך וואסער אויב עס פעלט אויס.
6. לייגט צו זאלץ צום טעם.
7. סערווירט הייס און האט הנאה!
8. לייגט אוועק די איבריגע אין פרידזשידער.

עס מאכט 4 פארציעס. גענומען פון *Sweet Potato Soul* דורך Jenné Claiborne

שנעלע עצות

- פאר א געבאקענעם זיסן קארטאפל, רייבט אפ די קארטאפל און באקט אויף 375° F פאר איין שעה.
- צושניידט זיסע קארטאפל, קאכט ביז עס איז ווייך און דערנאך צודריקט עס. לייגט צו א קוועטש פון מאראנצן זאפט (אויב איר האט) און א טראפ ברוינע צוקער פאר א זיסע צובייס.
- זיסע קארטאפל קען מען אויסמישן מיט ווייסע קארטאפל פאר מער נערונג און טעם.

פאר עצות איבערן עסן געזונטערהייט, גיבט אונז א "לייק" אויף פעיסבוק אויף [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc) פאר מער אינפארמאציע איבער סטעלער פארמערס מארקעטס, באזוכט [nyc.gov/health/farmersmarkets](https://www.nyc.gov/health/farmersmarkets) באזוכט [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org) פאר נאך געשמאקע רעצעפטן. די מאטעריאל איז באצאלט געווארן דורך די פאראייניגטע שטאטן דעפארטמענט פון אגריקולטור (United States Department of Agriculture, USDA) סאפֿלעמענטעל נאטירישען אסיסטענס פראגראם (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Tomatoes



- Choose firm tomatoes with smooth skins. Green tomatoes will ripen at room temperature.
- Store tomatoes at room temperature, away from direct sunlight.
- Once ripe, use within 1 week. Tomatoes taste best if not refrigerated; only refrigerate if you cannot use them before they spoil.
- Rinse before eating — fresh or cooked.
- Tomatoes have vitamin A, which is good for your eyes and skin.

Easy Tomato Sauce

Ingredients:

1 1/2 teaspoons vegetable oil
1 onion, chopped
2 1/2 cups chopped tomatoes
2 garlic cloves, chopped
1/2 teaspoon oregano (optional)
1/2 teaspoon salt
1/4 teaspoon black pepper

Directions:

1. In a large frying pan, heat oil over medium heat. Add onion and cook until soft. Stir often.
2. Add tomatoes, garlic, oregano, salt and black pepper.
3. Simmer for 15 to 20 minutes, or until thickened.
4. Serve over pasta, rice or cooked vegetables. Enjoy!
5. Refrigerate leftovers.

Makes 5 servings.

Chilean Tomato Salad

Ingredients:

2 cups thinly sliced onions
1/2 teaspoon salt
8 cups sliced tomatoes
1/4 cup basil or cilantro, torn
1 tablespoon oil
Salt and black pepper to taste

Directions:

1. In a small bowl, add onions and sprinkle with salt. Set aside 20 to 30 minutes.
2. Rinse onions under water to remove salt. Drain well.
3. In a large bowl, combine tomatoes, drained onions and basil or cilantro. Add oil and mix well.
4. Enjoy, or refrigerate and serve cold!
5. Refrigerate leftovers.

Makes 8 servings. Submitted by Beth Bainbridge, Stellar Farmers Markets.

Quick Tips

- 1 medium-size tomato is about 1 cup of chopped tomatoes.
- Add chopped tomatoes to scrambled eggs.
- Make your own tomato soup! Sauté chopped onions and garlic until soft. Add your favorite herbs, chopped tomatoes and low-sodium broth. Cook 10 to 15 minutes and enjoy!

Kids can:

- Wash tomatoes under cold water.
- Mash or cut tomatoes to make a quick sauce or salsa.

טאמאטעס



- וועלט אויס פעסטע טאמאטעס מיט גלאטע שאלעכץ. גרינע טאמאטעס וועלן ווערן רייף אין צימער טעמפעראטור.
- האלט טאמאטעס ארויס פון דירעקטע זון-ליכטיגקייט און ביי צימער טעמפעראטור. וויבאלד עס ווערט רייף, נוצט ביז איין וואך. טאמאטעס האבן דעם בעסטן טעם ווען עס איז נישט אין פרידזשידער; לייגט עס נאר אין פרידזשידער אויב איר קענט עס נישט נוצן פארן ווערן פארפילט.
- שווענקט אפ פארן עסן – פריש אדער געקאכט.
- טאמאטעס פארמאגן וויטאמין A, וואס איז גוט פאר אייערע אויגן און הויט.

גרינגע טאמאטע סאוס

באשטאנדטיילן:

- 1 1/2 לעפעלעך גרינצייג אויל
- 1 צוויבל, צושניטן
- 2 1/2 גלעזער צושניטענע טאמאטעס
- 2 צינדלעך קנאבל, צושניטן
- 1/2 לעפעלעך ארעגענא (אויב מען וויל)
- 1/2 לעפעלעך זאלץ
- 1/4 לעפעלעך שווארצע פעפער

אנווייזונגען:

1. הייצט אן דעם אויל אין א גרויסן פענדל איבער א מיטעלען פלאם.
 2. לייגט צו די צוויבל און קאכט ביז עס ווערט ווייך. מישט אפט.
 3. לייגט צו די טאמאטעס, קנאבל, ארעגענא, זאלץ און שווארצע פעפער.
 4. קאכט פאר 15 ביז 20 מינוט אדער ביז עס ווערט געדיכט.
 5. סערווירט איבער לאקשן, רייז אדער געקאכטע גרינצייג. האט הנאה!
- מאכט 5 פארציעס.

טשיליען טאמאטע סאלאט

באשטאנדטיילן:

- 2 גלעזער דין גערעפטלטע צוויבל
- 1/2 לעפעלעך זאלץ
- 8 גלעזער גערעפטלטע טאמאטעס
- 1/4 גלאז באזיל אדער סילאנטרא, צוריסן
- 1 עס-לעפל גרינצייג אויל
- זאלץ און שווארצע פעפער צום טעם

אנווייזונגען:

1. לייגט אריין די צוויבל אין א קליינע שיסל און באשפריצט מיט זאלץ. לייגט אין א זייט פאר 20 ביז 30 מינוט.
2. שווענקט אפ די צוויבל אונטער וואסער און עקצונעמען די זאלץ. לאזט גוט אפרינען.
3. אין א גרויסע שיסל, מישט אויס די טאמאטעס, אפגערינענע צוויבל, און באזיל אדער סילאנטרא. לייגט צו דעם אויל און מישט גוט אויס.
4. האט הנאה אדער לייגט אינעם פרידזשידער צו סערווירן קאלט!
5. לייגט אוועק די איבריגע אין פרידזשידער.

מאכט 8 פארציעס. אריינגעגעבן דורך Beth Bainbridge, Stellar Farmers Markets

שנעלע עצות

- איין מיטלמעסיגע טאמאטע איז אומגעפער איין גלאז צושניטענע טאמאטעס.
- לייגט אריין צושניטענע טאמאטעס אין אייערשפייז.
- מאכט אייער אייגענע טאמאטע זופ! דינסט צושניטענע צוויבל און קנאבל ביז עס ווערט ווייך. לייגט צו אייער באלבטסטע הערבעס, צושניטענע טאמאטעס און נידריג-סאדיום זופ. קאכט 10 ביז 15 מינוט און האט הנאה!

קינדער קענען:

- אפשווענקען טאמאטעס אונטער קאלטע וואסער.
- צוקוועטשן אדער צושניידן טאמאטעס צו מאכן א שנעלע סאוס אדער סאלסע.

Tomatoes

- Choose firm tomatoes with smooth skins. Green tomatoes will ripen at room temperature.
- Store tomatoes at room temperature, away from direct sunlight.
- Once ripe, use within 1 week. Tomatoes taste best if not refrigerated; only refrigerate if you cannot use them before they spoil.
- Rinse before eating — fresh or cooked.
- Tomatoes have vitamin A, which is good for your eyes and skin.



Ceviche de Chochos (Bean Ceviche)

Ingredients:

1 small red onion, thinly sliced
1/4 teaspoon salt
1 tablespoon tomato paste
2 tablespoons water
2 medium tomatoes, thinly sliced
1 1/2 cups cooked, or 1 can
(15.5 ounces) fava or lima beans,
drained and rinsed
1/4 cup orange juice
2 tablespoons lime juice
1/4 cup chopped fresh cilantro
1 teaspoon vegetable oil

Directions:

1. Place onions in a bowl, sprinkle with salt and cover with warm water. Set aside for 10 minutes.
2. Drain the water and rinse onions under water to remove salt.
3. In a large bowl, add the onions, tomatoes, beans and cilantro.
4. In a separate bowl, whisk the tomato paste with 2 tablespoons of water to combine. Then whisk in the orange juice, lime juice and oil to create a dressing. Pour the dressing over the bean mixture and toss.
5. Enjoy, or refrigerate and serve cold!
6. Refrigerate leftovers.

Makes 4 servings. Adapted from laylita.com.

Quick Tips

- 1 medium-size tomato is about 1 cup of chopped tomatoes.
- Add chopped tomatoes to scrambled eggs.
- Make your own tomato soup! Sauté chopped onions and garlic until soft. Add your favorite herbs, chopped tomatoes and low-sodium broth. Cook 10 to 15 minutes and enjoy!

Kids can:

- Wash tomatoes under cold water.
- Mash or cut tomatoes to make a quick sauce or salsa.

טאמאטעס



- קלייבט אויס טאמאטעס וואס פילן גלאט און זענען נישט ווייך. גרינע טאמאטעס וועלן ווערן רייף אינדרויסן פון די פרידזשידער.
- האלט טאמאטעס אינדרויסן פון די פרידזשידער און אוועק פון דירעקטע זון שטראלן.
- איינמאל עס איז רייף, נוצט עס ביז איין וואך. טאמאטעס וועלן האבן א בעסערע טעם אויב עס איז נישט אין די פרידזשידער; האלט עס נאר אין די פרידזשידער אויב איר קענט עס נישט נוצן בעפאר זיי ווערן פארדארבן.
- וואשט אפ בעפארן עסן — פריש אדער געקאכט.
- טאמאטעס האבן ווייטעמין עי וואס איז גוט פאר אייערע אויגן און הויט.

Ceviche de Chochos (בונדלעך 'סעווישעי')

באשטאנדטיילן:

1 קליינע רויטע צוויבל, דין צוילייסט
1/4 טיי לעפל זאלץ

1 גרויסע לעפל טאמאטע פעיסט

2 גרויסע לעפלעך וואסער

2 מיטלמעסיגע טאמאטעס, דין צוילייסט

1 1/2 גלעזער געקאכטע, אדער 1 קאנע

(15.5 אונץ) פאוווא אדער לימא בונדלעך,

אפגעשוואנקען און אן די וואסער

1/4 גלאז מאראנצן זאפט

2 טיי לעפלעך ליים זאפט

1/4 גלאז צושניטענע פרישע סילענטראו

1 טיי לעפל גרינצייג אויל

אנווייזונגען:

1. לייגט אריין די צוויבל אין א שיסל, שטרייט ארויף זאלץ און דעקט איבער מיט ווארעמע וואסער. לייגט אויף א זייט פאר 10 מינוט.
 2. לאזט די וואסער אפרינען און שווענקט אפ די צוויבל אונטער וואסער צו אפשווענקען די זאלץ.
 3. לייגט אריין די צוויבל, טאמאטעס, בונדלעך און סילענטראו אין א גרויסע שיסל.
 4. מישט אויס די טאמאטע פעיסט מיט 2 גרויסע לעפלעך וואסער צו אויסמישן אין א באזונדערע שיסל. דערנאך מישט אריין די מאראנצן זאפט, ליים זאפט און אויל צו מאכן א 'דרעסינג'. גיסט ארויף די 'דרעסינג' אויף די בונדלעך געמיש און מישט עס אויס.
 5. האט הנאה דערפון גלייך אדער לייגט עס אין די פרידזשידער און סערווירט קאלטערהייט!
 6. לייגט אריין איבערבלייבענישן אין די פרידזשידער.
- פאר 4 פארציעס. איבערגעארבעט פון laylita.com.

שנעלע טיפס

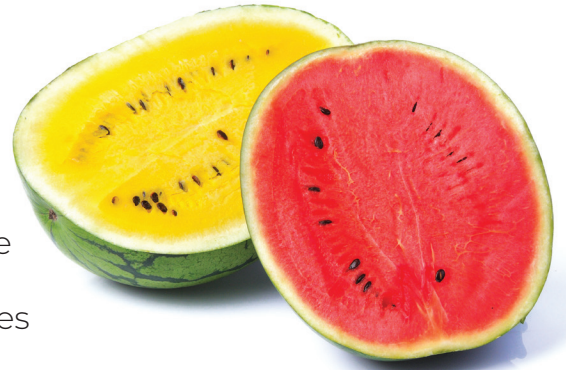
- איין מיטלמעסיגע טאמאטע איז בערך איין גלאז פון צושניטענע טאמאטעס.
- לייגט צו צושניטענע טאמאטעס צו אן אייערשפייז.
- מאכט אייער אייגענע טאמאטע זופ! דינסט צושניטענע צוויבל און קנאבל ביז זיי זענען ווייך. לייגט צו אייערע באלעטע 'הערב' געווייזן, צושניטענע טאמאטעס און זופ מיקס וואס איז נידעריג אין סאדיום. קאכט 10 ביז 15 מינוט און האט הנאה!

קינדער קענען:

- אפּוואשן טאמאטעס אונטער קאלטע וואסער.
- צוקוועטשן אדער שניידן טאמאטעס צו מאכן א שנעלע סאוס אדער 'סאלסא'.

Watermelon

- Choose watermelons that are heavy for their size, with no bruises or soft spots.
- Keep whole watermelons out of direct sunlight and store at room temperature for up to 1 week. Refrigerate cut watermelon for up to 5 days.
- Before eating, rinse watermelon, cut in half or in wedges and remove the seeds.
- Watermelons have vitamin A, which is good for your eyes and skin.



Spicy Watermelon Relish

Ingredients:

3 cups cubed watermelon
2 cucumbers, thinly sliced
1/2 onion, chopped
1 carrot, thinly sliced
1/4 cup apple cider vinegar
1 teaspoon red pepper flakes
2 tablespoons chopped mint
1 tablespoon chopped cilantro (optional)
Salt and black pepper to taste

Directions:

1. In a large bowl, combine all ingredients and toss gently.
2. Chill, serve and enjoy!
3. Refrigerate leftovers.

Makes 6 servings. Adapted from **wchstv.com**.

Watermelon Black Bean Salsa

Ingredients:

2 cups chopped watermelon, seeds removed
1 cup cooked black beans
1/2 cup chopped onion
1 tablespoon chopped green chilies
1 garlic clove, minced
2 tablespoons lime juice
1 tablespoon vegetable oil
1 tablespoon chopped cilantro (optional)

Directions:

1. In a large bowl, combine all ingredients and toss gently.
2. Chill, serve and enjoy!
3. Refrigerate leftovers.

Makes 4 servings.

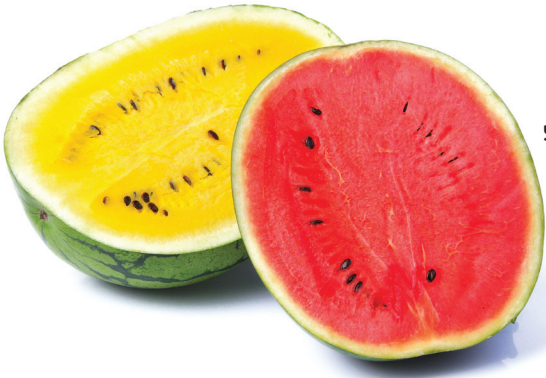
Quick Tips

- Add watermelon cubes or watermelon balls to a fruit salad.
- Choose watermelons that have a pale yellow spot on the skin. This shows that they are ripe.
- Add pieces of watermelon to your water for a refreshing drink.

Kids can:

- Scoop out watermelon flesh with a spoon to eat as a snack or add to a recipe.
- Dig out seeds from watermelon wedges using a spoon.

וואסער-מעלאנע



- וועלט אויס וואסער-מעלאנעס וואס וועגן אסאך פאר זייער מאס, אן קיין קלאפ צייכנס אדער ווייכע טיילן.
- האלט גאנצע וואסער-מעלאנעס ארויס פון דירעקטע זון-ליכטיגקייט און ביי צימער טעמפעראטור ביז איין וואך. האלט אויפגעשניטענע וואסער-מעלאנע אין פרידזשידער ביז פינף טעג.
- פארן עסן, שווענקט אפ די שאלעכץ, צושניידט אין העלפט אדער אין רעפטלעך און נעמט ארויס די קערנדלעך.
- וואסער-מעלאנעס פארמאגט וויטאמין A, וואס איז גוט פאר אייערע אויגן און הויט.

באוורצטע וואסער-מעלאנע רעליש

באשטאנדטיילן:

- 3 גלעזער געקעסטעלטע וואסער-מעלאנע, ארויסגענומען די קערנדלעך
- 2 אווערקעס, דין גערעפטעלט 1/2 צוויבל, צושניטן
- 1 מייער, דין גערעפטל 1/4 גלאז עפל סיידער עסיג
- 1 לעפעלע רויטע פעפער פלעיקס
- 2 עס-לעפלעך צושניטענע מינט
- 1 עס-לעפל צושניטענע סילאנטרא (אויב מען וויל)
- זאלץ און שווארצע פעפער צום טעם

אנווייזונגען:

1. מישט אויס אלע באשטאנדטיילן אין א גרויסע שיסל און מישט אויס איידל.
 2. קילט אפ, סערווירט און האט הנאה!
 3. לייגט אוועק די איבריגע אין פרידזשידער.
- מאכט 6 פארציעס. צוגעפאסט פון wchstv.com.

וואסער-מעלאנע שווארצע בונדל סאלסע

באשטאנדטיילן:

- 2 גלעזער צושניטענע וואסער-מעלאנע, ארויסגענומען די קערנדלעך
- 1 גלאז געקאכטע שווארצע בונדלעך
- 1/2 גלאז צושניטענע צוויבל
- 1 עס-לעפל צושניטענע גרינע טשיליס
- 1 ציינדל קנאבל, צורבן
- 2 עס-לעפלעך ליים זאפט
- 1 עס-לעפל גרינצייג אויל
- 1 עס-לעפל צושניטענע סילאנטרא (אויב מען וויל)

אנווייזונגען:

1. מישט אויס אלע באשטאנדטיילן אין א גרויסע שיסל און מישט אויס איידל.
 2. קילט אפ, סערווירט און האט הנאה!
 3. לייגט אוועק די איבריגע אין פרידזשידער.
- מאכט 4 פארציעס.

שנעלע עצות

- לייגט צו וואסער-מעלאנע קעסטעלעך אדער וואסער-מעלאנע באלס צו פרוכט סאלאטן.
- וועלט אויס וואסער-מעלאנעס וואס האבן א בלאס-געלע צייכן אויפן שאלעכץ. דאס ווייזט אז עס איז רייף.
- לייגט צו שטיקלעך וואסער-מעלאנע צו אייער וואסער פאר א דערפרישנדע געטראנק.

קינדער קענען:

- ארויסקראצן וואסער-מעלאנע פונעם שאלעכץ צו עסן אלס איבערבייס אדער צו צולייגן צו א רעצעפט.
- ארויסנעמען קערנדלעך פון וואסער-מעלאנע נוצנדיג א לעפל.

פאר עצות איבערן עסן געזונטערהייט, גיבט אונז א "לייק" אויף פעיסבוק אויף [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc).
פאר מער אינפארמאציע איבער סטעלער פארמערס מארקעטס, באזוכט [nyc.gov/health/farmersmarkets](https://www.nyc.gov/health/farmersmarkets).
באזוכט jsyfruitveggies.org פאר נאך געשמאקע רעצעפטן. די מאטעריאל איז באצאלט געווארן דורך די פאראייניגטע שטאטן דעפארטמענט פון אגריקולטור (United States Department of Agriculture, USDA) סאָפּלעמענטעל נאטירישען אסיסטענס פראגראם (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Winter Greens

- Look for greens that are moist and crisp, with rich, green leaves.
- Wrap unwashed greens in a damp paper towel or a clean cotton dish towel, place in a plastic bag and keep in the refrigerator for up to 5 days.
- Before eating, rinse leaves and chop into bite-size pieces.
- Winter greens have vitamin A, which is good for eyes and skin.



Leafy Greens Salad With Apple Dressing

Ingredients:

- 1 apple, chopped
- 1 apple, shredded
- 12 cups sliced leafy greens
(kale, mustard greens or spinach)
- 2 tablespoons apple cider vinegar
- 1 teaspoon lemon juice
- 2 tablespoons vegetable oil
- Salt and black pepper to taste

Directions:

1. In a large bowl, add chopped apples and greens.
2. To make dressing, combine shredded apple, vinegar, lemon juice and oil in a small bowl.
3. Add dressing to greens, mix well with hands. Add salt and black pepper to taste.
4. Serve and enjoy!
5. Refrigerate leftovers.

Makes 6 servings. Adapted from **bonappetit.com**.

Black-Eyed Peas and Collard Greens

Ingredients:

- 1 tablespoon vegetable oil
- 1 cup chopped onion
- 3 garlic cloves, minced
- 8 cups chopped collard greens
- 2 cups chopped tomato
- 1/4 cup chopped dill
- 1 1/2 cups cooked or 1 can
(15 1/2 ounces) black-eyed
peas, rinsed
- Salt and black pepper to taste

Directions:

1. In a large pot, heat oil over medium heat.
2. Add onion and garlic and cook until soft, about 5 minutes. Stir frequently.
3. Add greens, tomato, dill and 1/2 cup of water. Add more water if needed to prevent sticking. Cook until greens are soft, 20 to 25 minutes.
4. Add black-eyed peas. Add salt and black pepper to taste. Stir.
5. Serve immediately and enjoy!
6. Refrigerate leftovers.

Makes 4 servings. Adapted from **nytimes.com**.

Quick Tips

- Winter greens include kale, collard greens, mustard greens or Swiss chard. Any type can be used in place of another in recipes.
- Cook winter greens with oil and garlic for a quick side dish or add them to soups and stews.
- Greens can be seasoned with vinegar, ginger, lemon juice or red pepper flakes.

Kids can:

- Wash leaves in cold water.
- Tear leafy greens into pieces.



ווינטער בלעטער

- זוכט בלעטער וואס זענען פייכט און פעסט, מיט רייכע, גרינע בלעטער.
- וויקלט איין אומגעוואשענע בלעטער אין א פייכטע האנטוך פאפיר אדער ריינע קאטאן האנטוך, לייגט אין א פלאסטיק זעקל און האלט אינעם פרידזשידער פאר ביז פינף טעג.
- פארן עסן, שווענקט אפ די בלעטער און צושניידט אויף קלענערע שטיקלעך.
- ווינטער בלעטער פארמאגן וויטאמין A, וואס איז גוט פאר אייערע אויגן און הויט.

בלעטערדיגע גרינס סאלאט מיט עפל דרעסינג

באשטאנדטיילן:

- 1 עפל, צושניטן
- 1 עפל, צורירן
- 12 גלעזער גערעפטלטע בלעטער (קעיל, מאסטערד גרינס, אדער ספינעטש)
- 2 עס-לעפלעך עפל סיידער עסיג
- 1 לעפלעך לימענע זאפט
- 2 עס-לעפלעך גרינצייג אויל
- זאלץ און שווארצע פעפער צום טעם

אנווייזונגען:

1. אין א גרויסע שיסל, לייגט אריין צושניטענע עפל און גרינס.
2. צו מאכן דעם דרעסינג, לייגט אריין די צורירענע עפל, עסיג, לימענע זאפט און אויל אין א קליינע שיסל.
3. לייגט צו דעם דרעסינג צו די בלעטער, און מישט גוט אויס. לייגט צו זאלץ און שווארצע פעפער צום טעם.
4. סערווירט און האט הנאה!
5. לייגט אוועק די איבריגע אין פרידזשידער.

מאכט 6 פארציעס. צוגעפאסט פון bonappetit.com.

שווארצע-אויג פיעס און קאלערד גרינס

באשטאנדטיילן:

- 1 עס-לעפל גרינצייג אויל
- 1 גלאז צושניטענע צוויבל
- 3 ציינדלעך קנאבל, צורירן
- 8 גלעזער צושניטענע קאלערד גרינס
- 2 גלעזער צושניטענע טאמאטע
- 1/4 גלאז צושניטענע דיל
- 1 1/2 גלעזער געקאכטע אדער 1 קען (15 1/2 אונסעס) שווארצע-אויג פיעס, אפגעגאסן און אפגעשווענקט
- זאלץ און שווארצע פעפער צום טעם

אנווייזונגען:

1. הייצט אן דעם אויל אין א גרויסן טאפ איבער א מיטעלען פלאם.
2. לייגט צו די צוויבל און קנאבל און קאכט ביז עס ווערט ווייך, אומגעפער 5 מינוט. מישט אפט.
3. לייגט צו די בלעטער, טאמאטע, דיל און 1/2 גלאז וואסער. לייגט צו נאך וואסער אויב עס פעלט אויס צו פארמיידן קלעבעדיגקייט. קאכט ביז די בלעטער זענען ווייך, 20 ביז 25 מינוט.
4. לייגט צו די שווארצע-אויג פיעס. לייגט צו שווארצע פעפער צום טעם. מישט אויס.
5. סערווירט באלד און האט הנאה!
6. לייגט אוועק די איבריגע אין פרידזשידער.

מאכט 4 פארציעס. צוגעפאסט פון nytimes.com.

שנעלע עצות

- ווינטער גרינס נעמט אריין קעיל, קאלערד גרינס, מאסטארד גרינס אדער סוויס טשארד. סיי וועלכע קען ווערן גענוצט אנשטאט אן אנדערע סארט אין רעצעפטן.
- קאכט ווינטער גרינס מיט אויל און קנאבל פאר א שנעלע צושפייז אדער לייגט עס צו צופן און געקעכצן.
- גרינס קענען אויך ווערן באוויצט מיט עסיג, אינגבער, לימענע זאפט אדער רויטע פעפער פלעיקס.

קינדער קענען:

- וואשן בלעטער אין קאלט וואסער.
- רייסן בלעטערדיגע גרינס צו מאכן שטיקלעך.

פאר עצות איבערן עסן געזונטערהייט, גיבט אונז א "לייק" אויף פייסבוק אויף [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc).
 פאר מער אינפארמאציע איבער טעלער פארמערס מארקעטס, באזוכט nyc.gov/health/farmersmarkets.
 באזוכט jsyfruitveggies.org פאר נאך געשמאקע רעצעפטן. די מאטעריאל איז באצאלט געווארן דורך די פאראייניגטע שטאטן דעפארטמענט פון אגריקולטור (United States Department of Agriculture, USDA) סאָפּלעמענטעל נאטרישען אסיסטענס פראגראם (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health