

ПРОГРАММА ШТАТА МАССАЧУСЕТС ДЛЯ ПОКУПКИ ПОЖИЛЫМИ ЛЮДЬМИ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ НА ФЕРМЕРСКОМ РЫНКЕ (SFMNP)

Что такое купоны фермерского рынка?

Ваш **буклет на 50 долларов** можно использовать до 31 октября для покупки сельскохозяйственных продуктов и меда, произведенных и **продаваемых местными фермерами на фермерских рынках и в некоторых фермерских киосках. Купоны не могут быть использованы в продуктовом магазине.**



Что можно купить по купонам?

- Фрукты
- Овощи
- Свежесрезанные травы
- Мёд

Другие товары, имеющиеся в продаже на рынке, нельзя приобрести по купонам фермерского рынка для пожилых людей. Но вы можете приобрести эти товары за наличные, и **многие рынки также принимают талоны программы льготной покупки продуктов (SNAP) и участвуют в программе поощрения здорового образа жизни (HIP).** Выбор фруктов и овощей может различаться в зависимости от рынка и в разное время в течение сезона (см. раздел Что имеется в определенном сезоне)

Как использовать купоны:

1. Найдите свой рынок: используйте региональный список фермерских рынков и киосков, распространяемый вместе с вашими купонами.
2. Планируйте свой визит: проверьте часы работы и организуйте транспорт
3. Следите за знаками: ищите знак «Купоны фермерского рынка принимаются», чтобы найти фермера, участвующего в программе для покупки пожилыми людьми продуктов питания на фермерском рынке (FMNP).
4. Имейте в виду: каждый купон стоит 5 долларов и давать сдачу нельзя. Если ваши товары стоят дороже, вы должны доплатить разницу.
5. Не забудьте взять с собой следующее:
 - ✓ Буклет с вашими купонами
 - ✓ принимают карты SNAP и участвуют в программе HIP
 - ✓ Многоцветные сумки для покупок
6. Если вы находитесь на фермерском рынке и у вас есть вопросы или вам сложно ориентироваться, не волнуйтесь! Найдите палатку управляющего рынком, где всегда будет человек, способный помочь.

This institution is an equal opportunity provider.



Новинка 2023 года

В прошлые годы ваш купонный буклет стоил 25 долларов. В этом году, благодаря гранту Министерства сельского хозяйства США (USDA), в **вашем буклете имеется 10 купонов на сумму 5 долларов, на общую сумму 50 долларов за сезон**. Это означает, что вы можете запланировать потребление еще большего количества свежих местных фруктов и овощей!

Нужна помощь?

Эти организации могут помочь вам найти то, что вам нужно:

Управление по делам пожилых людей штата Массачусетс (ЕОЕА)

www.mass.gov/elders • (800) AGE-INFO (243-4636) • www.massoptions.org

Massachusetts Nutrition Program for Seniors

www.mass.gov/nutrition-program-for-seniors

Право на участие в программе SNAP (ранее – Food Stamps)

Узнайте, имеете ли вы право на получение продовольственной помощи по программе SNAP: www.mass.gov/snap

Горячая линия Проекта распределения продуктов питания Bread FOODSOURCE

Для информации о программе SNAP (продовольственные талоны), правомочности и получения продовольствия в экстренных случаях обращайтесь на горячую линию Project Bread SNAP по телефону 1-800-645-8333.

Организация Nutrition Information for You

Информация о факторах питания по мере старения:
www.nutrition.gov/topics/nutrition-life-stage/older-adults

Фрукты и овощи: сколько их мне нужно?

Большинству взрослых ежедневно требуется около **5 порций фруктов и овощей**.

Ниже описано то, что считается одной порцией:

- 1 чашка сырой листовой зелени
- 1/2 чашки нарезанных свежих, замороженных или консервированных фруктов или овощей
- 1 маленький или 1/2 большого початка кукурузы
- 1 средний кусок фрукта
- 1/4 чашки сухофруктов

Хранение фруктов и овощей

Сохраните ваши фрукты и овощи свежими как можно дольше!

- Храните помидоры, фрукты с косточками, такие как авокадо, персики и сливы, а также бананы на столе до полного созревания.
- Большинство других фруктов следует хранить в холодильнике.
- Картофель, лук и зимние кабачки можно хранить в прохладном, сухом месте.
- Храните большинство овощей в холодильнике в контейнере для фруктов, чтобы они оставались прохладными и влажными.
- Обязательно храните любые нарезанные фрукты или овощи в холодильнике в закрытом виде.
- Чтобы продлить их жизнь и избежать отходов, вы можете заморозить большинство фруктов и бланшированных и высушенных овощей, которые вы не сможете съесть в течение недели или двух!

Что имеется в определенном сезоне?

Май-июль: свекла, капуста, цветная капуста, огурцы, зелень, салат, горох, перец, редис, зеленый лук, шпинат, клубника

Июль-август: черника, дыня, персики, малина, арбуз, фасоль, свекла, брокколи, капуста, морковь, цветная капуста, сельдерей, кукуруза, огурцы, баклажаны, салат, лук, горох, перец, картофель, редис, шпинат, тыква

Август-октябрь: яблоки, клюква, капуста, салат, лук, груши, картофель, тыква, кабачки, репа

Советы по приготовлению здоровой пищи

- Мойте фрукты и овощи перед употреблением.
 - Оставляйте кожицу на фруктах и овощах!
- Это хороший источник клетчатки.
- Попробуйте запекать, готовить на гриле, жарить, варить, готовить на пару или в духовке.
 - Вместо сливочного масла, маргарина или сала используйте арахисовое, оливковое или растительное масло.
 - Уменьшите количество соли в рецептах.
 - Используйте чеснок, корень имбиря и свежие травы, такие как базилик, петрушка, тимьян для большего аромата.

ОБЗОР ПРОДУКТОВ: ЦУККИНИ И КАБАЧКИ

ПРЕДОСТАВЛЕНО ВАМ ПРОГРАММОЙ ОБРАЗОВАНИЯ В ОБЛАСТИ ПИТАНИЯ УНИВЕРСИТЕТА
МАССАЧУСЕТСА UMASS EXTENSION

В центре внимания — кабачки

Кабачки содержат много витамина С, который может помочь предотвратить болезни и залечить порезы. Кожура кабачка содержит больше всего питательных веществ.

Покупка кабачков и цуккини

Ищите кабачки, которые слегка колючие и имеют блестящую кожуру. Кожура должна быть упругой, без порезов и вмятин. Выбирайте кабачки малого и среднего размера, которые являются тяжелыми для своего размера. Их пик вегетации в Массачусетсе приходится на июль и август.

Хранение и приготовление

Хранить в холодильнике в открытых или перфорированных полиэтиленовых пакетах. Использовать в течение 4 дней.

- Перед употреблением вымойте кабачок аккуратно протерев пальцами под прохладной проточной водой. После мытья обрежьте и выбросьте оба конца. Если кожура не повреждена, очищать ее не нужно.
- Вы также можете продлить срок хранения, добавив цуккини в выпечку или супы, или заморозив.
- Чтобы заморозить: в миску добавьте 2 чашки ледяной воды. Кабачок нарезать толстыми ломтиками и добавить в кастрюлю с кипящей водой, варить до 3 минут. Выньте кабачок и добавьте в ледяную воду, чтобы охладить. Слейте воду, промокните насухо и положите в пакеты с маркировкой для заморозки. Заморозить и использовать в течение 12 месяцев.

Хлеб из цуккини

Получается
2 буханки



Ингредиенты

- 2 чашки цуккини, мелко нарезанных или натертых на терке (не очищенных)
- 3 больших яйца, слегка взбитых
- 1 чашка растительного масла
- 2 чайные ложки ванильного экстракта
- 3 чашки муки (2 чашки белой муки, 1 чашка цельнозерновой муки)
- 2 чашки белого сахара
- 3 чайные ложки молотой корицы
- 1/4 чайной ложки порошка для разрыхления теста
- 1 чайная ложка пищевой соды
- 1 чайная ложка соли
- Спрей для приготовления овощей

Инструкции

- Разогрейте духовку до 325 °F.
- В небольшой миске смешайте яйца, масло и ваниль. Хорошо перемешайте и добавьте цуккини.
- В отдельной большой миске смешайте сухие ингредиенты и хорошо перемешайте вилкой. Постепенно влейте смесь из цуккини и осторожно перемешайте лопаткой до получения густого теста.
- Слегка сбрызните две формы для выпечки кулинарным спреем и разделите между ними тесто.
- Выпекать в течение 1 часа. Хлеб будет готов, когда можно вставить вилку и она выйдет чистой.

Летнее ассорти из кабачков

Это блюдо можно есть как гарнир или подавать к цельнозерновой пасте или коричневому рису.

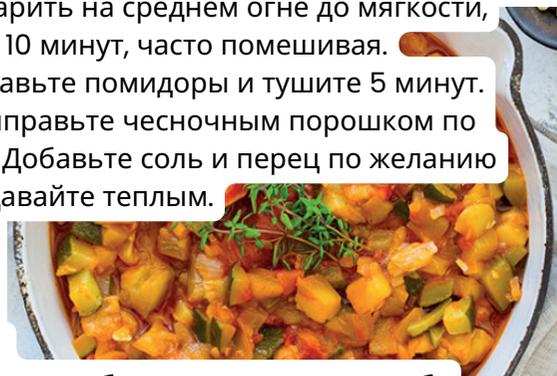
Порций: 6

Ингредиенты

- 1 маленькая луковица
- 1 столовая ложка оливкового масла
- 1 или 2 маленьких желтых нарезанных кабачка
- 1 или 2 небольших нарезанных цуккини
- 1/4 чайной ложки чесночного порошка
- Соль и перец (по вкусу)
- 1 банка нарезанных кубиками итальянских помидоров (14,5 унции)

Инструкции

1. В большой сковороде разогрейте масло.
2. В разогретое масло добавьте кабачки и лук. Варить на среднем огне до мягкости, около 10 минут, часто помешивая.
3. Добавьте помидоры и тушите 5 минут.
4. Приправьте чесночным порошком по вкусу. Добавьте соль и перец по желанию.
5. Подавайте теплым.



-- Рецепт любезно предоставлен веб-сайтом MyPlate.gov.