

גרינגע וועגן צו...

שפארן געלט ווען איר קויפט אין סעזאן

זוכט פרוכט און גרינצייט וועלכע וואקסן אין ניו יארק סטעיט.



ווינטער

פרוכט

עפלעך

גרינצייג

צוויקל
קרויט
מייערן
קנאבל
שוואמען
צוויבל
קארטאפל
זיסע קארטאפל
ווינטער סקוואש

הערבסט

פרוכט

עפל
טרויבן
בארן
רעספבעריס
רויטע מעלאנע

גרינצייג

צוויקל
בראקאלי
קרויט
קנאבל
גריין בינס
לעטוס
שוואמען
צוויבל
פעפער
קארטאפל
פאמפקין
רעטיך
זיסע קארטאפל
רעטעך
ווינטער סקוואש

זומער

פרוכט

קארשן
מעלאנע
סטראבעריס
פיטשעס

גרינצייג

צוויקל
בראקאלי
קרויט
קאליפלאוער
סעלערי
קארן
אוגערקעס
קנאבל
גריין בינס
לעטוס
שוואמען
אקרא
צוויבל
פעפער
קארטאפל
זומער סקוואש
טאמאטע
זוקיני

פרילינג:

פרוכט

עפל

גרינצייג

אספאראגוס
צוויקל
בראקאלי
קרויט
קאליפלאוער
קאלארד גרינס
קעיל
לעטוס
שוואמען
מאסטערד גרינס
פאסטערנאק
פיעס
רעטיך
רובארב
ספינעטש
שפראצונגען

פאר טיפס אויף עסן געזונט, קליקט 'מיר געפעלט' עס געזונט, זיי אקטיוו NYC אויף פעיסבוק אויף [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)
פאר מער אינפארמאציע וועגן סטעלער פארמערס מארקעטס, באזוכט nyc.gov און זוכט פארמערס מארקעטס (farmers markets)
jsyfruitveggies.org באזוכט, רעצעפטן, באזוכט



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