

LIVE HEALTHY! 月刊

2025 年 4 月 | 卷 4

加入我们，共享农场！



有兴趣了解有关该计划的更多信息以及如何注册吗？
询问我们的工作人员或扫描下面的二维码以了解详细信息。

庆祝杜鲁门农场！



Truman Farms

是一家经过认证的有机农场位于纽约美丽的哈德逊河谷地区。农场由约翰·摩根及其家人拥有和经营，并得到了切洛·埃尔南德斯、米尔娜·阿特阿加、乔纳森·卡塞雷斯和马克“指导”斯莫尔伍德的帮助和支持。在信仰的指引下，这家当地农场致力于尊重土地、促进生物多样性和支持当地经济。他们还热衷于与纽约公共食仓等组织合作，致力于为有需要的社区提供新鲜农产品。

四月是地球月！ 我们如何通过食物来保护地球？



您是否知道美国有 30%-40% 的食物被浪费？

我不知道！我们能做什么？



别担心！以下是四种减少食物浪费的方法：

- 1 提前计划好去杂货店的行程和用餐时间，以避免过度购买。
- 2 使用先进先出法（先进先出）。这意味着，为了避免食物变质，你应该先吃冰箱里最旧的食物，然后再吃最新的食物。
- 3 发挥创意，将通常会被扔掉的剩余农产品加入汤料、汤或炒菜中。
- 4 在多余的农产品变质之前将其冷冻，这样可以保存更长时间并可在以后使用。



四月 有什么当季蔬果呢？



您可以在我们位于 8 E 109th、788 Southern Blvd 或 1290 Hoe Ave 的三个地点的农场共享套餐中获取类似这样的新鲜农产品！

和我们一起做饭！

食谱俱乐部
学习如何制作：



脆皮鹰嘴豆玉米浓汤
4 月 15 日 下午 12:30



探索我们的网站！



加入健康生活！



SNAP-Ed 由美国农业部补充营养援助计划 (SNAP) 资助
本机构为平等机会提供者



联系我们！
电话：(646) 891-7640 曼哈顿：
8 E 109th St 布朗克斯：788 Southern Blvd 布朗克斯：1290 Hoe Ave.