

Recipes

When you get your checks, your local agency may also give you some delicious recipes to try with your produce. Your local nutritionist is available to answer any questions and suggest new ways of preparing your fresh, locally grown food. Below is a sample.

BERRIES

Farmers' Market Season

June to September

Buying Tips

Select berries that are bright in color, uncrushed, and free of mold. If they are in a box, make sure it is not stained or leaking.

Storage

Store in the refrigerator. They are best if used within one to three days. Berries can be frozen.

Preparation

Rinse berries in cold water. Berries can be eaten raw or cooked.

Recipe

Berry Parfait

½ cup - 1 cup berries *as desired*

½ cup low-fat yogurt

2 tablespoons granola

Spoon the yogurt into a dish. Spoon the granola over the yogurt. Top with washed berries. Enjoy!

Questions or Problems?

If you have any questions about the program, contact the agency that issued your checks. Report complaints you may have about the program or individual vendors to your local agency.

In accordance with federal civil rights law and U.S. Department of Agriculture (USDA) civil rights regulations and policies, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex (including gender identity and sexual orientation), disability, age, or reprisal or retaliation for prior civil rights activity.

Program information may be made available in languages other than English. Persons with disabilities who require alternative means of communication to obtain program information (e.g., Braille, large print, audiotape, American Sign Language), should contact the responsible state or local agency that administers the program or USDA's TARGET Center at (202) 720-2600 (voice and TTY) or contact USDA through the Federal Relay Service at (800) 877-8339.

To file a program discrimination complaint, a Complainant should complete a Form AD-3027, USDA Program Discrimination Complaint Form which can be obtained online at: <https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/USDA-OASCR%20P-Complaint-Form-0508-0002-508-11-28-17Fax2Mail.pdf>, from any USDA office, by calling (866) 632-9992, or by writing a letter addressed to USDA. The letter must contain the complainant's name, address, telephone number, and a written description of the alleged discriminatory action in sufficient detail to inform the Assistant Secretary for Civil Rights (ASCR) about the nature and date of an alleged civil rights violation. The completed AD-3027 form or letter must be submitted to USDA by:

1. **mail:**
U.S. Department of Agriculture
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410; or
2. **fax:**
(833) 256-1665 or (202) 690-7442; or
3. **email:**
program.intake@usda.gov

This institution is an equal opportunity provider.

Wisconsin Farmers' Market Nutrition Program (FMNP)



State of Wisconsin
Department of Health Services
Division of Public Health
P-40154 (05/2022)

What is the Farmers' Market Nutrition Program?

The Farmers' Market Nutrition Program offers you an opportunity to purchase fresh, locally grown fruits, vegetables, and herbs from certified farmers.

Farmers' Market Checks are to be used June 1 – October 31

You can take your checks to any participating farmers' market or roadside stand. Nearly every county in the state has at least one participating market. You can even take your checks with you when you are traveling throughout the state!

Go to an authorized market (you will be given a list by your agency) and look for this yellow sign:



- 🍏 Change will not be given if you buy less than the amount of the check(s).
- 🍏 If the price of what you buy is higher than the amount of the check(s), you can make up the difference with cash or another check.
- 🍏 Checks cannot be used at grocery stores.

Approved Locally Grown Foods

Fruits:

Apples
Berries (all)
Cherries
Cranberries
Grapes
Ground Cherries

Melons
Pears
Plums
Rhubarb
Strawberries

Herbs:

Basil
Chives
Cilantro
Cutting Celery
Dill
Epazote
Garlic
Garlic Chives
Horseradish
Lemon Balm
Lemon Grass

Lovage
Marjoram
Mint
Oregano
Parsley
Rosemary
Sage
Summer Savory
Sorrel
Tarragon
Thyme

Vegetables:

Asparagus
Beans (all)
Beets
Bok Choy
Broccoli
Brussels Sprouts
Cabbage (all)
Carrots
Cauliflower
Celery
Celeriac
Corn (not ornamental or popcorn)
Cucumber
Eggplant
Fennel
Greens (all)
Kohlrabi
Leeks
Lettuce (all)
Mushrooms

Okra
Onions
Parsnips
Peas (all)
Peppers (all)
Potatoes (all)
Pumpkins
Radishes
Rutabagas
Scallions
Shallots
Spinach
Sprouts
Sunchokes
Squash (winter & summer)
Swiss Chard
Tomatilla
Tomatoes
Turnips
Watercress

Recetas

En el momento en que recibe sus cheques, su agencia local tiene también algunas deliciosas recetas para ofrecerle. Su nutricionista local está disponible para responder a sus preguntas y sugerir maneras de preparar sus productos naturales frescos de producción local. A continuación se muestra un ejemplo.

BAYAS (Berries)

Temporada del mercado de agricultores
Desde junio hasta septiembre

Consejos de compra

Seleccione las bayas que son de color brillante, firmes y sin moho. Si están en una caja, asegúrese de que la caja no está manchada o goteando.

Cómo guardar las bayas

Guárdelas en el refrigerador. Son mejores si se consumen dentro de uno a tres días. Las bayas se pueden congelar.

Preparación

Lave las bayas en agua fría. Las bayas pueden comerse crudas o cocidas.

Receta

Parfait de bayas

½ taza - 1 taza de bayas como desee

½ taza de yogur bajo en grasa

2 cucharadas de granola

Ponga el yogurt en un plato. Añada la granola sobre el yogurt. Riegue las bayas lavadas por encima. ¡Disfrute!

¿Preguntas o problemas?

Si tiene dudas con respecto al programa, comuníquese con la agencia que emitió sus cheques. Reporte a su agencia local los inconvenientes con el programa o con vendedores particulares que puedan surgir.

De conformidad con la Ley Federal de Derechos Civiles y los reglamentos y políticas de derechos civiles del U.S. Department of Agriculture (USDA), se prohíbe que el USDA, sus agencias, oficinas, empleados e instituciones que participan o administran programas del USDA discriminen sobre la base de raza, color, nacionalidad, sexo, discapacidad, edad, o en represalia o venganza por actividades previas de derechos civiles en algún programa o actividad realizados o financiados por el USDA.

Las personas con discapacidades que necesiten medios alternativos para la comunicación de la información del programa (por ejemplo, sistema Braille, letras grandes, cintas de audio, lenguaje de señas americano, etc.), deben ponerse en contacto con la agencia (estatal o local) en la que solicitaron los beneficios. Las personas sordas, con dificultades de audición o discapacidades del habla pueden comunicarse con el USDA por medio del Federal Relay Service [Servicio Federal de Retransmisión] al (800) 877-8339. Además, la información del programa se puede proporcionar en otros idiomas.

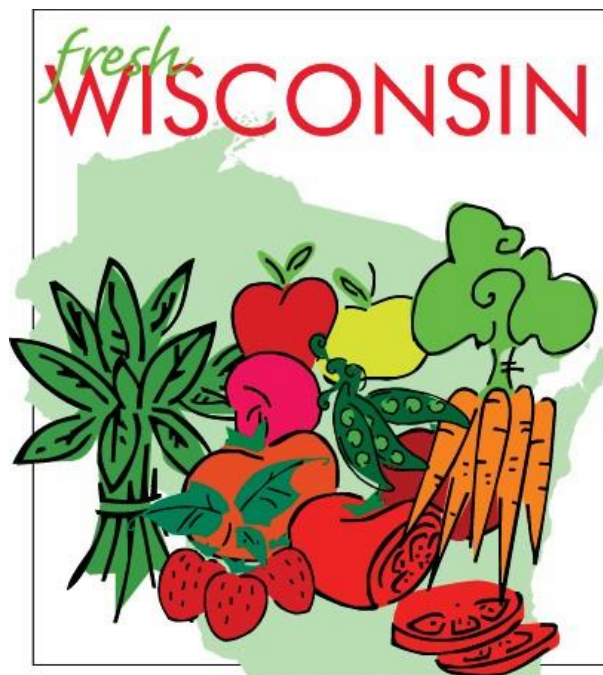
Para presentar una queja por discriminación, complete el [USDA Program Discrimination Complaint Form](#) (Formulario de Queja por Discriminación del Programa del USDA - AD-3027) disponible en línea en <https://www.aascr.usda.gov/filing-program-discrimination-complaint-usda-customer> y en cualquier oficina del USDA, o bien, escriba una carta dirigida al USDA e incluya en la carta toda la información solicitada en el formulario. Para solicitar una copia del formulario de queja, llame al (866) 632-9992. Haga llegar su formulario lleno o carta al USDA por:

- (1) correo: U.S. Department of Agriculture
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410;
- (2) fax: (202) 690-7442; o
- (3) correo electrónico: program.intake@usda.gov.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Programa de Nutrición del Mercado de Agricultores de Wisconsin

**WISCONSIN FARMERS' MARKET
NUTRITION PROGRAM (FMNP)**



State of Wisconsin
Department of Health Services
Division of Public Health
P-40154S (02/2017)

¿Qué es el Farmers' Market Nutrition Program?

El Farmers' Market Nutrition Program le ofrece la oportunidad de adquirir frutas, verduras y hierbas frescas producidas localmente por agricultores certificados.

Los cheques del Farmers' Market Program se pueden utilizar desde el 1º de junio hasta el 31 de octubre

Usted puede utilizar los cheques en cualquier mercado de agricultores o puesto de ruta participante. Casi todos los condados en el estado cuentan con al menos un mercado participante ¡Hasta puede llevar sus cheques con usted cuando viaja dentro del estado!

Diríjase a un mercado autorizado (su agencia le dará una lista) y busque este letrero amarillo:



- 🍏 No recibirá el cambio si su compra es menor al valor del cheque (s).
- 🍏 Si el precio de su compra supera la cantidad del cheque (s), puede abonar la diferencia en efectivo o con otro cheque.
- 🍏 Los cheques no se pueden usar en los supermercados.

Alimentos Aprobados Cultivados Localmente

Frutas:

Arándanos	Manzanas
Bayas (todas)	Melones
Cerezas	Peras
Cerezas de tierra	Ruibarbo
Ciruelas	Uvas
Fresas	

Hierbas:

Acedra	Epazote
Ajedrilla	Estragón
Ajo	Mejorana
Ajo cebollino	Menta
Albahaca	Orégano
Apio de hoja	Perejil
Apio de montaña	Rábano picante
Ciboulette	Romero
Cilantro	Salvia
Citronella	Tomillo
Eneldo	Toronjil

Verduras:

Acelga	Lechuga (todas)
Aguaturma	Maíz (no ornamental o palomitas de maíz)
Apio	Ocra
Apio nabo	Papas
Berenjena	Pepinos
Berros	Pimientos (todos)
Bok Choy	Puerros
Brócoli	Rabanitos
Calabacín (invierno y verano)	Rábanos
Chalotes	Remolachas
Champiñones	Repollo (todos)
Chirivía	Repollitos de Bruselas
Coliflor	Rutabagas
Cebolla	Tomates
Cebollín	Tomatillas
Espárragos	Verduras de hoja s verde (todas)
Espinaca	Zanahorias
Frijoles (todos)	Zapallos
Guisantes (todos)	
Hinojos	
Kohlrabi	