



September 2014 Supplement

Simple Sir-Fried Eggplant

Ingredients:

- 2 eggplants peeled and cubed
- 1 zucchini thinly sliced
- 1 cup green bell pepper, cut into strips
- 2 onions, chopped and sliced
- 3 tbsp low-fat Italian dressing
- 2 cups cherry tomatoes
- 2 cups brown rice, cooked

Directions:

- 1) Cook brown rice
- 2) Wash all vegetables
- 3) Place eggplant, zucchini, pepper, onions, and dressing into a skillet. Cook until tender
- 4) Stir in cherry tomatoes and cook for 3-5 minutes
- 5) Serve over brown rice and enjoy!



Source: [Fruits & Veggies More Matters](#)

Celebrate Food Safety!

September is National Food Safety Awareness Month! It's important to store and prepare fruits, vegetables, and meats safely to avoid sickness caused by cross-contamination and mold. Celebrate food safety by following these tips:

Wash Thoroughly

- Always wash hands, produce, and appliances before preparing food.
- Re-wash hands after switching tasks, such as handling raw meat to cutting veggies.

Separate Foods to Avoid Cross-Contamination

- Use one cutting board for meats and one for produce and ready-to-eat foods.

Cook Safely

- Use a thermometer. Don't rely on sight, smell or taste alone to determine if it's safe.

Refrigerate

- Keep refrigerator at or below 40°F, and freezer at or below 0°F.
- Don't leave perishables out of the refrigerator for more than 2 hours.

Protect Your Food From Mold

Molds are fungi that grow on plant and animal products. Some molds produce mycotoxins that can make people sick. Watch out for fuzzy green dots, white dust, gray fur, and velvety circles. Prevent growth with these tips:

- Keep towels and sponges clean. Bacteria and molds grow in damp conditions.
- Use leftovers within 3 to 4 days.
- Use plastic wrap to cover foods you want to stay moist such as fresh or cut fruits and vegetables, and green and mixed salads.

Source: <http://www.fsis.usda.gov/wps/portal/fsis/topics/food-safety-education/get-answers/food-safety-fact-sheets/safe-food-handling/molds-on-food-are-they-dangerous>

This work is/was supported by the U.S. Department of Agriculture (USDA), National Institute of Food and Agriculture, the Expanded Food and Nutrition Education Program. Any opinions, findings, conclusions, or recommendations expressed in this publication are those of the author(s) and do not necessarily reflect the view of the USDA.

It is the policy of the University of California (UC) and the UC Division of Agriculture & Natural Resources not to engage in discrimination against or harassment of any person in any of its programs or activities (Complete nondiscrimination policy statement can be found at <http://ucanr.edu/sites/anrstaff/files/183099.pdf>)

Inquiries regarding ANR's nondiscrimination policies may be directed to Linda Marie Manton, Affirmative Action Contact, University of California, Agriculture and Natural Resources, 2801 Second Street, Davis, CA 95618, (530) 750-1318.



Septiembre 2014 Boletín

Berenjena salteada

Ingredientes:

- 2 berenjenas peladas y cortadas en cubitos
- 1 calabacín (zucchini) cortado en rodajas delgadas
- 1 taza de pimiento morrón verde, cortado en tiras
- 2 cebollas, picadas y en rodajas
- 3 cucharadas de aderezo italiano bajo en grasa
- 2 tazas de tomates cherry
- 2 tazas de arroz integral, cocinado

Preparación:

1. Cocine el arroz integral
2. Lave todas las verduras
3. Coloque las berenjenas, calabacín, pimiento, cebolla y aderezo en una sartén. Cueza hasta que estén blandas.
4. Agregue los tomates cherry y cocine de 3 a 5 minutos más.
5. Sirva sobre el arroz y ¡a disfrutarlo!



Source: [Fruits & Veggies More Matters](#)

¡Celebre la seguridad alimentaria!

¡Septiembre es el Mes de Concientización sobre la Seguridad Alimentaria! Es importante guardar y preparar frutas, verduras y carnes de manera segura para evitar enfermedades causadas por la contaminación cruzada y el moho. Celebre la seguridad alimentaria siguiendo los siguientes consejos:

Lave muy bien

- Siempre lave muy bien las manos, frutas y verduras y electrodomésticos antes de preparar alimentos.
- Lávese de nuevo las manos cuando cambie de tarea, como de preparar carne cruda a cortar verduras.

Separe los alimentos para evitar la contaminación cruzada

- Use una tabla de picar para carnes y otra para las frutas, verduras y alimentos que estén listos para comer.

Cocine de manera segura

- Use un termómetro. No dependa de la vista, olfato o gusto para determinar si es seguro.

Refrigere

- Mantenga el refrigerador a 40° F o menos, y el congelador por debajo a 0° F o menos.
- No deje alimentos perecederos fuera del refrigerador durante más de dos horas.

Proteja sus alimentos del moho

El moho es un hongo que crece en productos animales y vegetales. Algunos mohos producen micotoxinas que pueden enfermar a las personas. Prevenga su crecimiento siguiendo estos consejos:

- Mantenga las toallas y esponjas limpias. La bacteria y el moho crecen en condiciones húmedas.
- Consuma los sobrantes de comida en un periodo de tres o cuatro días.
- Use envoltura de plástico para cubrir los alimentos que desea que se mantengan húmedos como frutas y verdura frescas y ensaladas verdes o mixtas.

Source: <http://www.fsis.usda.gov/wps/portal/fsis/topics/food-safety-education/get-answers/food-safety-fact-sheets/safe-food-handling/molds-on-food-are-they-dangerous>

Este trabajo es/fue apoyado por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), el Instituto Nacional de Alimentos y Agricultura, y el Programa Ampliado de Educación sobre Alimentos y Nutrición. Cualquier opinión, hallazgo, conclusión o recomendación expresada en esta publicación es del autor o autores, y no refleja necesariamente el punto de vista de USDA.

La División de Agricultura y Recursos Naturales (ANR) de Universidad de California prohíbe la discriminación o el hostigamiento de cualquier persona en cualquiera de sus programas o actividades. (Se puede leer la versión completa de la declaración de política antidiscriminatoria en <http://ucanr.edu/sites/anrstaff/files/183101.pdf>)

Las preguntas sobre la política antidiscriminatoria de ANR pueden dirigirse a: Linda Marie Manton, Affirmative Action Contact, University of California, Agriculture and Natural Resources, 2801 Second Street, Davis, CA 95618, (530) 750-1318.