

Tips and Varieties: Cabbage



Buying

Look for **firm heads** with **tight leaves** and **no brown spots**.



Storing

Store in a refrigerator. Best if kept in a **plastic bag** with a **paper towel** to absorb moisture.



Prepping

To shred, remove tough outer layers and cut in half lengthwise (through the core). Remove the core, then grate, cut into strips with a knife, or shred in a food processor.

Common Varieties



Green: A great source of dietary fiber and Vitamins C, K, and B. It is also a good source of potassium, calcium, iron, and magnesium. It can be eaten raw, cooked, or pickled.

**medicalnews.today*



Red: Has antioxidants, is an anti-inflammatory and contains digestive aids. It can be served cooked or raw in stews or with grilled meats.

**bbcgoodfood.com*



Savoy: Is an excellent source of fiber, Vitamin C, and Vitamin K, which is great for your immunity. Savoy is very versatile and can be roasted, braised, steamed, baked, boiled, or stir-fried.

**SpecialtyProduce.com*



Napa: Has sweet, crunchy, celery-flavored leaves and is very popular in Asian cuisine. It is high in antioxidants and a good source of soluble and insoluble dietary fiber.

**nutrition-and-you.com*

Stewed Cabbage

Ingredients (Serves 4)

3 cups cabbage, chopped
2 cups tomatoes, chopped
1 onion, chopped
2 garlic cloves, minced
2 celery stalks, chopped
2 teaspoons canola oil
Salt and pepper to taste

Directions:

1. Heat oil in a large frying pan over medium heat. Add onion, garlic, and celery. Cook for 5 minutes or until soft.
2. Add cabbage and tomatoes, cook uncovered for 3 minutes, then cover pan and cook for about 20 minutes until cabbage is soft. Stir often.
3. Season with salt and pepper. Serve hot or cold. Enjoy!

Asian Cabbage Sauté

Ingredients (Serves 4)

1 head Napa cabbage, chopped
2 small carrots, grated
1 green pepper, chopped
1 red pepper, chopped
1 white onion, chopped
3 cloves garlic, minced
1 tablespoons sesame oil
2 tablespoons soy sauce (low-sodium)
Pepper to taste
¼ cup water

Directions:

1. In a large pot on medium heat, sauté green and red peppers, onion, and garlic in sesame oil until translucent.
2. Add water, cabbage, carrots, soy sauce, and pepper. Cover pot and on low heat, simmer approximately 20 minutes (until cabbage is still somewhat crunchy—not cooked too soft). Enjoy!

Did you know...?

- Cabbage is one of the **oldest vegetables in existence**.
- There are at **least one hundred different types of cabbage**.
- Cabbage has virtually **no fat**.

**wafarmtoschool.org*

Highlights

- To preserve the Vitamin C, cut and wash cabbage right before you cook or eat it.
- If you notice worms or insects, soak the cabbage in salt water or vinegar for 15 to 20 minutes.
- When cooking red cabbage, add some vinegar or lemon juice to prevent the color from running.

**whfoods.com*

Consejos y Variedades: Repollo



Comprar

Trate de encontrar cabezas firmes con **hojas bien cerradas y sin manchas marrones**.



Guardar

En un refrigerador, mejor si se mantiene en una bolsa de plástico con una toalla de papel para absorber la humedad.



Preparar

para rallar, quite las hojas gruesas. Corte el repollo en la mitad. Quite el corazón, corte el repollo en tiras con un cuchillo o lo puede rallar en un procesador de alimentos.

Variedades Comunes



Verde: Es una gran fuente de fibra dietética, vitamina C, K y vitaminas B. También es una buena fuente de potasio, calcio, hierro y magnesio. Se puede comer crudo, cocido o encurtido.

**medicalnews.today*



Rojo: Tiene antioxidantes, es un antiinflamatorio y contiene ayudas digestivas. Se puede servir cocido o crudo en estofados o con carnes a la parrilla.

**bbcgoodfood.com*



Saboya: Es una excelente fuente de fibra, vitamina C y K que es ideal para su inmunidad. El repollo Saboya es muy versátil y puede ser asado, estofado, cocido al vapor, horneado, hervido o salteado.

**SpecialtyProduce.com*



Napa: Sus hojas son dulces, crujientes y con sabor a apio y muy populares en la cocina asiática. Es alto en antioxidantes y una buena fuente de fibra dietética soluble e insoluble.

**nutrition-and-you.com*

¿Sabía que...?

- El repollo es una de las verduras más antiguas que existen
- **Hay al menos cien diferentes tipos de repollo**
- El repollo prácticamente no tiene grasa.

**wafarmtoschool.org*

Consejos y trucos

- Para conservar la vitamina C, corte y lave el repollo justo antes de cocinarlo o comerlo.
- Si observa gusanos o insectos, remoje el repollo en agua salada o en vinagre durante 15 a 20 minutos
- Cuando cocine repollo rojo, agregue un poco de vinagre o jugo de limón para evitar que el color se corra.

**whfoods.com*

Repollo Guisado

Ingredientes (4 porciones)

- 3 tazas de repollo, picado
- 2 tazas de tomates, picados
- 1 cebolla, picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 2 tallos de apio, picados
- 2 cucharaditas de aceite de canola
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio. Agregue la cebolla, el ajo y el apio. Cocine durante 5 minutos o hasta que estén blandos.
2. Agregue el repollo y los tomates, y cocine sin la tapa durante 3 minutos; luego, tape la sartén y cocine durante 20 minutos o hasta que el repollo esté blando. Revuelva con frecuencia.
3. Sazone con sal y pimienta. Sirva caliente o frío. ¡Buen provecho!

Salteado de repollo Asiático

Ingredientes (4 porciones)

- 1 cabeza de repollo Napa, cortado en trozos
- 2 zanahorias pequeñas, ralladas
- 1 pimiento verde, cortado en trozos
- 1 pimiento rojo, cortado en trozos
- 1 cebolla, cortada en trozos
- 3 dientes ajo picados
- 1 cucharada de aceite de sésamo
- 2 cucharadas de salsa de soja (baja en sodio)
- Pimienta al gusto
- ¼ taza de agua

Instrucciones:

1. En una olla a fuego medio, saltee el pimiento verde y rojo, la cebolla y el ajo en el aceite de sésamo hasta que estén transparentes.
2. Añada el agua, el repollo, la salsa de soja y el pimiento. Tape la olla y hierva a fuego lento por 20 minutos aproximadamente (el repollo debe estar un poco crujiente-no lo cocine muy suave). ¡Buen provecho!