

# 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!

# 提示与品种: 卷心菜



## 购买

寻找坚硬的头部，叶子紧实，没有褐色斑点的卷心菜。



## 储存

存放在冰箱中。最好将其放在带有毛巾的塑料袋中以吸收水分。



## 准备

要切碎，请去除坚硬的外层，然后将其纵向切成两半（穿过芯子）。取下芯子，然后磨碎，用刀切成条状，或切碎在食品加工机中。

## 常见品种



**Green:** 膳食纤维和维生素C, K和B的重要来源。也是钾, 钙, 铁和镁的良好来源。它可以生吃, 煮熟或腌制后食用。  
\* [medicalnews.today](http://medicalnews.today)



**Red:** 具有抗氧化剂, 是一种抗炎药, 并含有消化助剂。它既可以煮熟也可以生于炖菜中, 也可以与烤肉一起食用。  
\* [bbcgoodfood.com](http://bbcgoodfood.com)



**Savoy:** 这是一种纤维, 维生素C和维生素K的极好来源, 对您的免疫力很有帮助。Savoy非常容易烹饪, 可以烤, 炖, 蒸, 烤, 煮或炒。  
\* [SpecialtyProduce.com](http://SpecialtyProduce.com)



**Napa:** 具有甜, 松脆, 芹菜味的叶子, 非常受欢迎在亚洲美食中。它富含抗氧化剂, 并且是可溶性和不溶性膳食纤维的良好来源。  
\* [nutrition-and-you.com](http://nutrition-and-you.com)

## 炖卷心菜

### 配料 (4人份)

3杯卷心菜, 切碎  
2杯切碎的西红柿  
1根切碎的洋葱  
2瓣蒜末  
2根切碎的芹菜杆  
2茶匙菜籽油  
盐和胡椒粉调味

### 工序:

1. 用中火在大煎锅中加热油。加入洋葱, 大蒜和芹菜。煮5分钟或直到变软。
2. 加入卷心菜和西红柿, 去皮煮3分钟, 然后盖上锅盖煮20分钟, 直到卷心菜变软。经常搅拌。
3. 用盐和胡椒粉调味。服务热或冷。

## 炒卷心菜

### 配料 (4人份)

1头纳帕卷心菜, 切碎  
2根小胡萝卜, 切碎  
1青椒切碎  
1个切碎的红辣椒  
1个切碎的白洋葱  
3瓣大蒜, 切碎  
1汤匙香油  
2汤匙酱油 (低钠)  
胡椒粉适量  
1/4杯水

### 工序:

1. 在中火的大锅中, 将青椒和红辣椒, 洋葱和大蒜放入香油中炒至半透明。
2. 加水, 卷心菜, 胡萝卜, 酱油和胡椒粉。将锅盖盖紧, 用小火煮约20分钟 (直到卷心菜仍然有点松脆-煮得不太软)。

## 你知道吗?

- 卷心菜是现存最古老的蔬菜之一。
- 至少有一百种不同类型的卷心菜。
- 卷心菜几乎没有脂肪。

\*[wafarmtoschool.org](http://wafarmtoschool.org)

## 重点

- 为了保留维生素C, 在烹饪或食用卷心菜之前就将其切开并洗净。
- 如果发现蠕虫或昆虫, 请将卷心菜浸入盐水或醋中15至20分钟。
- 烹调红卷心菜时, 加些醋或柠檬汁以防止颜色变色。

\*[whfoods.com](http://whfoods.com)

Thank you to our translation partner  
亚协为您服务 - [www.qarinyc.org](http://www.qarinyc.org)

