

Tips and Varieties: Apples



Buying

Look for firm apples with **no bruises or soft spots**.



Storing

Store in perforated plastic or paper bags in the refrigerator for **up to three months**. **Do not wash until ready to eat**.



Prepping

Apples tend to turn brown when cut. To prevent this, **rub cut apples surfaces with lemon**. To core an apple that you will be cutting into pieces, cut the apple in half lengthwise (down the stem), lay the flat side on the cutting board and then cut each half in half lengthwise.

Common Varieties



Golden Delicious: A large, yellowish-green-skinned apple and very sweet to the taste. It is prone to bruising and shriveling, so it needs careful handling and storage. It is a favorite for salads, apple sauce, and apple butter.



Red Delicious: An apple with white flesh that is mildly sweet and has flavors of melon. Red delicious apples are high in fiber and contain Vitamin C.



Honey Crisp: An apple that's crisp and juicy, slightly tart but with gentleness of sweet as well. This flavor makes it perfect to eat raw.



Gala: A sweet apple that has hints of vanilla. Gala apples are great for snacking, juicing, and freezing. They're not the best for baking



Granny Smith: A juicy apple with a tart and sweet taste, and is often eaten raw or in desserts, cider, or salads. Granny Smiths are particularly high in antioxidants, compared with some other apples and slow to turn brown, so these work well in salads.

Orangepippin.com, tenrandomfacts.com/granny-smiths/

Did you know...?

- Eating the skin **doubles the amount of fiber consumed**.
- **Apples are 18% air**; that's why they float!
- There are **7,500 varieties of apples** and 2,500 are grown in the U.S.

*https://www.huffpost.com/entry/storing-summer-berries_n_5783934de4b0344d514ff10e
web.extension.illinois.edu

Tips and Tricks

- Lemon juice will keep apples from browning.
- Give your apple a sniff when choosing one; a high quality apple should have a pleasant aroma.
- Don't wash apples until just before using to prevent spoilage.

Apple Raisin Sauté

Ingredients (Serves 4)

4 apples, preferably
Golden Delicious
¼ cup raisins
½ cup water
Ground cinnamon to taste

Directions:

1. Cut apples lengthwise into quarters. Remove the stem and seeds. Then, cut apple quarters into little chunks.
1. In a saucepan, combine the apples, raisins, cinnamon, and water. Simmer, stirring occasionally for 10 minutes, or until apples are soft and liquid has evaporated. Enjoy!

Apple Kale Salad

Ingredients (Serves 4)

½ pound of fresh kale
(slivered)
½ cup carrots (grated)
½ cups almonds (or any nut)
½ cup raisin
1 teaspoon red onion
(minced)
1 tablespoon honey
⅓ cup fresh lemon juice
¼ cup extra virgin olive oil
1 apple, diced
Salt and ground black pepper
to taste

Directions:

1. If not bagged (and pre-rinsed), rinse the kale before slivering. In a large bowl, combine the kale with carrots, the onions and raisins.
2. In a medium bowl, whisk together the honey, lemon juice, and olive oil. Toss with kale and apples. Enjoy!

Consejos y Variedades: Manzanas



Comprar

Look for firm apples with **no bruises or soft spots**.



Guardar

Store in perforated plastic or paper bags in the refrigerator for **up to three months**. **Do not wash until ready to eat**.



Preparar

Apples tend to turn brown when cut. To prevent this, **rub cut apples surfaces with lemon**. To core an apple that you will be cutting into pieces, cut the apple in half lengthwise (down the stem), lay the flat side on the cutting board and then cut each half in half lengthwise.

Variedades Comunes



Golden Delicious: es una manzana grande, de piel de color verde amarillento y muy dulce al gusto. Es propenso a hematomas y arrugas, por lo que necesita un manejo y almacenamiento cuidadosos. Es un favorito para ensaladas, salsa de manzana y mantequilla de manzana



Red Delicious o Delicia: tienen una carne blanca que es ligeramente dulce y tiene sabores de melón. Estas manzanas son ricas en fibra y contienen vitamina C



Honey Crisp: son crujientes y jugosas, ligeramente agrias pero también un poco dulce. Este sabor las hace perfectas para comérselas crudas



Gala: son dulces y tienen toques de vainilla. Las manzanas Gala son excelentes manzanas para merendar, exprimir, congelar, pero no son las mejores para hornear



Granny Smith: son jugosas y dulces, a menudo se comen crudas o en postres, se utilizan en sidras o ensaladas. Son particularmente altas en antioxidantes, en comparación con algunas otras manzanas y son lentas para oxidarse, por lo que son utilizadas a menudo en ensaladas.

Orangepippin.com, tenrandomfacts.com/granny-smiths/

Manzanas y pasas salteadas

Ingredientes (4 porciones)
4 manzanas, Golden Delicious de preferencia
¼ taza de pasas
½ taza de agua
Canela en polvo al gusto

Instrucciones

1. Corte las manzanas a lo largo en cuartos. Quite el tallo y las semillas. Luego, corte las manzanas en pedazos pequeños.
2. En una sartén, combine las manzanas, las pasas, la canela y el agua. Cocine a fuego lento revolviendo de vez en cuando durante 10 minutos, o hasta que las manzanas estén tiernas y el agua haya desaparecido. ¡Buen provecho!

Ensalada de col rizada con manzana

Ingredientes (4 porciones)
½ libra de col verde rizada fresca (cortada en finas rodajas)
½ taza de uvas pasas
1 cucharadita de cebolla roja (finamente picada)
1 cucharada de miel
1/8 taza de jugo de limón fresco
¼ taza de aceite de oliva extra virgen
1 manzana cortada en dados
Sal y pimienta negra molida al gusto

Instrucciones

1. Si no viene en bolsas (y pre lavada), lave la col antes de cortarla. En un tazón grande, combine la col con las zanahorias, la cebolla, y las pasas.
2. En un tazón mediano, use en batidor de globo para mezclar la miel, el jugo de limón y el aceite de oliva. Combine con la col y la manzana. ¡Buen provecho!

¿Sabía que...?

- Comerse la piel de la **manzana duplica la cantidad de fibra consumida**.
- Las manzanas tienen un 18% de aire, es por eso que flotan!
- Hay 7,500 variedades de manzanas y 2,500 se cultivan en los Estados Unidos.

**https://www.huffpost.com/entry/storing-summer-berries_n_5783934de4b0344d514ff10e
web.extension.illinois.edu*

Consejos y trucos

- El jugo de limón evitara que las manzanas se oxiden.
- Huela su manzana al momento de elegirla, una manzana de alta calidad debe tener un aroma agradable.
- No lave las manzanas hasta justo antes de usarlas para evitar que se deterioren.

提示与品种: 苹果



购买

寻找没有瘀伤或软斑的坚硬苹果。



储存

存放在冰箱中的穿孔塑料袋或纸袋中，最多可存放三个月。准备吃的时候再清洗。



准备

苹果切时往往会变成棕色。为防止这种情况，请用柠檬擦拭切开的苹果表面。若要将要切成小块的苹果去核，请将苹果纵向切成两半（沿茎向下），将平坦的一面放在切菜板上，然后再纵向切成两半。

常见品种



Golden Delicious: 一个大的，黄绿色表皮的苹果，味道非常甜。它容易瘀伤和干瘪，因此需要小心处理和存放。它是沙拉，苹果酱和苹果酱的最爱。



Red Delicious: 有白色果肉的苹果，略带甜味，有甜瓜味。红色的美味苹果纤维含量很高，并且含有维生素C。



Honey Crisp: 一种苹果，酥脆多汁，略带酸味，但也带有甜味。这种风味使其非常适合生吃。



Gala: 一种带有香草味的甜苹果。嘎拉苹果非常适合零食，榨汁和冷冻。它们不是最适合烘烤的。



Granny Smith: 多汁的苹果，具有蛋和甜味，通常生食或在甜品，苹果酒或沙拉中食用。与其他一些苹果一样，它会慢慢变成棕色，所以这些在沙拉中效果很好。

Orangepippin.com, tenrandomfacts.com/granny-smiths/

苹果葡萄干炒

配料 (4人份)

4个苹果，最好是Golden Delicious
1/4杯葡萄干
1/2杯水
肉桂粉调味

工序:

1. 将苹果切成纵向 去除茎和种子。然后，将苹果切成小块。
1. 在平底锅中，将苹果，葡萄干，肉桂和水混合在一起。慢煮，不时搅拌10分钟，或直到苹果变软且液体蒸发为止。

苹果羽衣甘蓝沙拉

配料 (4人份)

1/2磅新鲜羽衣甘蓝（切成薄片）
1/2杯胡萝卜（磨碎）
1/2杯杏仁（或任何坚果）
1/2杯葡萄干
1茶匙红洋葱（切碎）
1汤匙蜂蜜
1/8杯新鲜柠檬汁
1/4杯特级初榨橄榄油
1个苹果，切成丁
盐和黑胡椒粉调味

工序:

1. 如果未装袋（并预先漂洗），则在撕碎前冲洗羽衣甘蓝。在一个大碗中，将羽衣甘蓝与胡萝卜，洋葱和葡萄干混合。
1. 在一个中等大小的碗中，将蜂蜜，柠檬汁和橄榄油搅拌在一起。扔羽衣甘蓝和苹果。

你知道吗?

- 吃苹果表皮会使纤维消耗量增加一倍。
- 苹果的空气含量为18%；这就是它们漂浮的原因！
- 美国有7500种苹果，其中有2500种。

提示与技巧:

- 柠檬汁可防止苹果变褐。
- 选择苹果时要闻一闻；高质量的苹果应该具有令人愉悦的香气。
- 直到使用苹果之前，都不要洗苹果，以防变质。

*https://www.huffpost.com/entry/storing-summer-berries_n_5783934de4b0344d514ff10e
web.extension.illinois.edu

Thank you to our translation partner
亚协为您服务 - www.qarinyc.org



النصائح وطرق الطهي: التفاح

سوتيه التفاح بالزبيب

المكونات (تكفي ل 4 أشخاص)
4 تفاحات، ويفضل صنف الذهبي اللذيذ
¼ كوب زبيب
½ كوب ماء
كوب قرفة مطحونة حسب الرغبة

طريقة الطهي:

1. يُقطع التفاح بالطول إلى أرباع. انزع الساق والبذور. ثم قطع أرباع التفاح إلى قطع صغيرة.
2. اخلط التفاح والزبيب والقرفة والماء في قدر، واخلط التفاح والزبيب والقرفة والماء. يُطهى المزيج على نار هادئة مع التحريك من حين لآخر لمدة 10 دقائق أو إلى أن يصبح التفاح ناضجاً ويتبخر السائل. بالهناء والشفاء!

سلطة التفاح باللفت الحرجي (Kale)

المكونات (تكفي ل 4 أشخاص)
½ رطل من اللفت الحرجي (الطازج (مقطع إلى شرائح)
½ كوب من الجزر (مبشور)
½ كوب من اللوز (أو أي نوع من المكسرات)
½ كوب من الزبيب
1 ملعقة صغيرة من البصل الأحمر (مفروم) 1 ملعقة كبيرة من العسل
⅛ كوب من عصير الليمون الطازج
¼ كوب من زيت الزيتون البكر الممتاز 1 تفاحة مقطعة إلى مكعبات
ملح وفلفل أسود مطحون حسب الرغبة

طريقة الطهي:

1. في حال عدم تعبئته في أكياس (أو شطفه) مسبقاً، يُغسل اللفت الحرجي قبل تقطيعه. وفي وعاء كبيرة اخلط اللفت الحرجي مع الجزر والبصل والزبيب.
2. أخفق العسل وعصير الليمون وزيت الزيتون في وعاء متوسطة الحجم. اخلطه مع اللفت الحرجي والتفاح. صحة وعافية!

الشراء



أبحث عن التفاح المتناسك والخالي من أي كدمات أو بقع رطبة.

الحفظ



تُخزن في أكياس بلاستيكية أو ورقية مثقوبة في الثلاجة لمدة تصل إلى ثلاثة أشهر. لا تغسل حتى موعد تقديمها للأكل.

التحضير



يميل التفاح إلى التحول إلى اللون البني عند تقطيعه. ولتجنب ذلك، افرك أسطح التفاح المقطع بالليمون. لقطع لب التفاحة التي ستقوم بتقطيعها إلى قطع صغيرة، اقطع التفاحة من المنتصف بالطول (أسفل الساق)، ثم ضع الجانب المسطح على لوح التقطيع، ثم اقطع كل نصف إلى نصفين مرة أخرى بالطول.

الأنصاف الشائعة

الذهبي اللذيذ: تفاح كبير الحجم ذو قشرة خضراء مصفرة وحلو المذاق للغاية. وهي عرضة للكدمات والذبول، لذا فهي تحتاج إلى التعامل معها وتخزينها بعناية. وهذا الصنف هو المفضل للسلطات وصلصة التفاح وزبدة التفاح.



الأحمر اللذيذ: هذا الصنف من التفاح له لب أبيض بحلاوة معتدلة وله نكهة البطيخ. وهو غني بالألياف ويحتوي على فيتامين ج.



تفاح العسل المقرم (Honey Crisp): تفاحة مقرمشة ومليئة بالعصارة، لاذعة قليلاً، ولكن طعمها حلو ولطيف. وهذه النكهة تجعل هذا الصنف مثالياً للأكل طازجاً.



الجالا: تفاح حلو يحتوي على نكهة خفيفة من الفانيليا. تفاح الجالا رائع للوجبات الخفيفة والعصر والتجميد. وهو غير مناسب للمخبوزات.



غراني سميث (Granny Smith): تفاح غني بالعصارة وذات طعم لاذع وحلو المذاق، وغالباً ما يؤكل طازجاً أو يدخل في تحضير الحلويات أو عصير التفاح أو السلطات. وهو يحتوي على نسبة عالية من مضادات الأكسدة مقارنة ببعض أنواع التفاح الأخرى ويتغير لونه إلى البني ببطء، لذا فهذا الصنف مناسب جداً للسلطات.
[Orangepippin.com, tenrandomfacts.com]



هل تعلم...؟

- أن تناول قشرة التفاح يضاعف كمية الألياف التي يستهلكها الجسم.
- يحتوي التفاح على 18% من الهواء؛ ولهذا السبب نرى التفاح يطفو فوق الماء!
- هناك 7,500 صنف من التفاح يزرع منها 2,500 صنف في الولايات المتحدة.

النصائح وطرق الطهي

- قم بشم التفاح عند اختيار تفاحة؛ فالتفاح ذو الجودة العالية له رائحة طيبة.
- لا تغسل التفاح إلا قبل الاستخدام مباشرة لمنع تلفه.

টিপস এবং যেভাবে রান্না করবেন: আপেল

CITY & HARVEST
RESCUING FOOD FOR NYC



কেনা

কোনো আঘাতের চিহ্ন অথবা নরম অংশ নেই এমন শক্ত আপেল খুঁজে নিন।



সংরক্ষণ করা

ছিদ্রযুক্ত প্লাস্টিকের বা কাগজের ব্যাগে তিন মাস পর্যন্ত ফ্রিজে সংরক্ষণ করা যায়।
খাওয়ার জন্য প্রস্তুত হওয়ার আগ পর্যন্ত ধোবেন না।



প্রস্তুত করা

আপেল কাটার পরে বাদামি হয়ে যেতে দেখা যায়। এটি প্রতিরোধ করার জন্য, **কাটা আপেলের পৃষ্ঠতলে লেবু ঘষে দিন**। একটি আপেল টুকরা করে কেটে নেওয়ার জন্য, আপেলটি দৈর্ঘ্য বরাবর (বাঁটা থেকে নিচের দিকে) কেটে অর্ধেক করে নিন, সমতল অংশ কাটিং বোর্ডের উপর রাখুন, এবং তারপর প্রতিটি অর্ধেককে আবার দৈর্ঘ্য বরাবর কেটে অর্ধেক করে নিন।

সাধারণ ধরনসমূহ

গোল্ডেন ডেলিশিয়াস: একটি বড়, হলুদাভ-সবুজ-খোসার আপেল এবং স্বাদে অত্যন্ত মিষ্টি। এটিতে আঘাতের চিহ্ন পড়া ও কুকড়ে যাওয়ার সম্ভাবনা বেশি থাকে, তাই এটি সতর্কতার সঙ্গে সামলানো ও সংরক্ষণ করার প্রয়োজন হয়। সালাদ, আপেল সস, ও আপেল বাটারের জন্য এটি পছন্দের একটি অপশন।

রেড ডেলিশিয়াস: সাদা মাংসল অংশের একটি আপেল যেটির স্বাদ হালকা মিষ্টি এবং কিছুটা তরমুজের মতো। এগুলোতে উচ্চ মাত্রায় ফাইবার ও ভিটামিন সি রয়েছে।

হানি ক্রিম্প: মুচমুচে ও রসালো একটি আপেল, যেটি কিছুটা টক স্বাদের কিন্তু মিষ্টি স্বাদের কোমলতাও রয়েছে। এই স্বাদ এটিকে কাঁচা খাওয়ার জন্য নিখুঁত করে তুলেছে।

গালা: মিষ্টি একটি আপেল যেটিতে কিছুটা ভ্যানিলার স্বাদ রয়েছে। গালা আপেল নাস্তা হিসেবে খাওয়া, জুস তৈরি করা, ও ঠাণ্ডায় জমানোর জন্য দারুণ। এগুলো বেক করার জন্য সবচেয়ে ভালো অপশন নয়।

গ্র্যানি স্মিথ: টক ও মিষ্টি স্বাদের একটি রসালো আপেল, যেটি প্রায় ক্ষেত্রেই কাঁচা খাওয়া হয় অথবা ডেজার্ট, সিডার, বা সালাদে ব্যবহার করা হয়। এগুলোতে অন্য কিছু আপেলের তুলনায় উচ্চ মাত্রায় অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট রয়েছে এবং ধীরে ধীরে বাদামি হয়, তাই এগুলো সালাদে ব্যবহারের জন্য ভালো! [Orangepippin.com, tenrandomfacts.com]

আপনি কি জানতেন...?

- আপেলের খোসা খাওয়ার ফলে গ্রহণ করা ফাইবারের পরিমাণ দ্বিগুণ হয়ে যায়।
- আপেলের মধ্যে 18% বায়ু রয়েছে; তাই সেগুলো ভেসে থাকে!
- 7,500 ধরনের আপেল আছে এবং যুক্তরাষ্ট্রে 2,500 ধরনের আপেল উৎপাদিত হয়।

টিপস ও কৌশল

- আপেল বেছে নেওয়ার সময় গুঁকে দেখুন; উচ্চ মানের আপেলে একটি মনোরম ঘ্রাণ থাকবে।
- নষ্ট হয়ে যাওয়া এড়াতে ব্যবহার করার ঠিক আগে পর্যন্ত আপেল ধোবেন না।

আপেল কিশমিশ সটে

উপাদান (4টি পরিবেশন)

4টি আপেল, গোল্ডেন ডেলিশিয়াস হলে ভালো
¼ কাপ কিশমিশ
½ কাপ পানি
স্বাদমতো দারুচিনি গুঁড়া

নির্দেশনা:

- আপেলগুলো দৈর্ঘ্য বরাবর চার ভাগ করে কেটে নিন। বাঁটা ও বীজ ফেলে দিন। তারপর, চার টুকরা করে কাটা আপেলগুলো ছোট ছোট টুকরা করে নিন।
- একটি সসপ্যানে, আপেল, কিশমিশ, দারুচিনি, ও পানি একসঙ্গে নিন। মাঝে মাঝে নেড়ে দিয়ে 10 মিনিট ধরে, অথবা আপেলগুলো নরম হয়ে যাওয়া এবং তরল বাষ্পীভূত হয়ে যাওয়া পর্যন্ত সিদ্ধ করুন। উপভোগ করুন!

আপেল কেল সালাদ

উপাদান (4টি পরিবেশন)

½ পাউন্ড তাজা কেল (সিলভার করা)
½ কাপ গাজর (গ্রেট করা)
½ কাপ কাঠবাদাম (অথবা যেকোনো বাদাম)
½ কাপ কিশমিশ
1 চা-চামচ লাল পেঁয়াজ (কিমা করা)
1 টেবিল-চামচ মধু
¼ কাপ তাজা লেবুর রস
¼ কাপ এক্সট্রা ভার্জিন অলিভ অয়েল
1টি আপেল, ডাইস করে কাটা
স্বাদমতো লবণ ও গোল মরিচের গুঁড়া

নির্দেশনা:

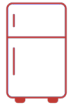
- ব্যাগে রাখা না হলে (এবং আগে ধোয়া না থাকলে), সিলভার করার আগে কেল ধুয়ে নিন। একটি বড় বাটিতে গাজর, পেঁয়াজ ও কিশমিশের সঙ্গে কেল মিশিয়ে নিন।
- একটি মাঝারি বাটিতে মধু, লেবুর রস, ও অলিভ অয়েল একসঙ্গে হুইস্ক করে নিন। কেল ও আপেল যোগ করুন। উপভোগ করুন!

Conseils pratiques et méthodes de cuisson : Pommes



Achat

Choisissez des pommes fermes sans meurtrissures ou chairs amollies.



Conservation

Conserver dans des sacs en plastique ou en papier perforés au réfrigérateur pendant jusqu'à trois mois. Ne pas laver jusqu'à ce que l'on soit prêt à consommer la pomme.



Préparation

Les pommes ont tendance à brunir lorsqu'elles sont coupées. Pour éviter cela, **frotter les surfaces des pommes coupées avec du citron**. Pour dénoyer une pomme que vous allez couper en morceaux, coupez-la en deux dans le sens de la longueur (le long du pédoncule), posez le côté plat sur la planche à découper, puis coupez à nouveau chaque moitié dans le sens de la longueur.

Variétés courantes



Golden Delicious: Grosse pomme à peau vert jaunâtre et au goût très sucré. Elle est sujette aux meurtrissures et au ratatinement, et doit donc être manipulée et stockée avec précaution. Elle est très appréciée pour les salades, la compote de pommes et le beurre de pommes.



Délicieuse rouge : Une pomme à la chair blanche, légèrement sucrée et aux saveurs de melon. Elles sont riches en fibres et contiennent de la vitamine C.



Honey Crisp : Une pomme croquante et juteuse, légèrement acidulée mais aussi délicatement sucrée. Du fait de cette saveur, elle convient parfaitement à une collation crue.



Gala : Une pomme sucrée avec des notes de vanille. Les pommes Gala sont idéales pour les collations, les jus de fruits et la congélation. Elles ne sont pas idéales pour la cuisson.



Granny Smith : Pomme juteuse au goût acidulé et sucré, souvent consommée crue ou dans des desserts, du cidre ou des salades. Elles sont riches en antioxydants par rapport à d'autres pommes, et brunissent lentement, ce qui leur permet d'être utilisées dans les salades.
[Orangepippin.com, tenrandomfacts.com]

Le saviez-vous... ?

- Manger la peau de la pomme double la quantité de fibres consommées.
- Les pommes sont composées à 18 % d'air ; c'est pour cela qu'elles flottent !
- Il existe 7 500 variétés de pommes et 2 500 sont cultivées aux États-Unis.

Conseils pratiques et astuces

- Reniflez votre pomme lorsque vous la choisissez ; une pomme de qualité supérieure doit avoir un arôme agréable.
- Ne lavez les pommes qu'au moment de les utiliser pour éviter qu'elles ne s'abîment.

Pommes sautées aux raisins

Ingrédients (pour 4 personnes)

4 pommes, de préférence Golden Delicious
¼ tasse de raisins secs
½ tasse d'eau
Cannelle moulue à volonté

Instructions :

1. Couper les pommes en quartiers dans le sens de la longueur. Retirer la tige et les graines. Couper ensuite les quartiers de pommes en petits morceaux.
2. Dans une casserole, mélanger les pommes, les raisins secs, la cannelle et l'eau. Laisser mijoter en remuant de temps en temps pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que les pommes soient tendres et que le liquide se soit évaporé.

Salade de pomme et de chou frisé

Ingrédients (pour 4 personnes)

1 kg de chou frisé frais (émincé)
½ tasse de carottes (râpées)
½ tasse d'amandes (ou tout autre fruit à coque)
½ tasse de raisins secs
1 cuillère à café d'oignon rouge (émincé)
1 cuillère à soupe de miel
⅓ tasse de jus de citron frais
¼ tasse d'huile d'olive extra vierge
1 pomme coupée en dés
Sel et poivre noir moulu à volonté

Instructions :

1. S'il n'est pas ensaché (et rincé au préalable), rincer le chou frisé avant de le couper en fines tranches. Dans un grand bol, mélanger le chou frisé, les carottes, les oignons et les raisins secs.
2. Dans un bol moyen, mélanger au fouet le miel, le jus de citron et l'huile d'olive. Mélanger avec le chou frisé et les pommes. Bon appétit !

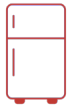
Konsèy ak Fason pou Kuit Manje: Pòm

CITY & HARVEST
RESCUING FOOD FOR NYC



Achte

Chèche pòm ki fèm **ki pa gen oke ki pouri oswa tach mou.**



Konsève

Konsève yo nan sachè plastik oswa nan papye ki gen twou nan frijidè **jiska twa (3) mwa. Pa lave yo anvan yo pare pou manje.**



Preparasyon

Pòm yo gen tandans gen koulè mawon lè yo koupe yo. Pou evite sa, **fwote sifas pòm ki koupe yo avèk sitwon.** Pou retire nwayo yon pòm ou pral koupe an moso, koupe li an de (2) nan sans longè (toutolon pedonkil la), poze kote ki plat la sou planch pou koupe a, epi koupe chak mwatye nan sans longè ankò.

Varyete ki Komen



Golden Delicious: Yon gwo pòm ki gen po vèt jòn epi ki sikre anpil lè w goute li. Gen posibilite pou li vin pouri epi ratresi, kidonk, yo dwe jere epi estoke li avèk swen. Yo renmen li anpil pou salad, konpòt pòm, ak bè pòm.



Red Delicious: Yon pòm ki gen chè blan, ki sikre toupiti epi ki gen gou melon. Yo gen anpil fib epi yo gen Vitamin C.



Kwoustiyan abaz Siwo Myèl: Yon pòm ki kapab manje epi ki gen ji, ki gen yon tikras asid, men, ki sikre toupiti tou. Sant sa a rann li pafè pou manje kri.



Gala: Yon pòm sikre ki gen touch vaniy. Pòm Gala yo bon pou kolasyon, pou ji, epi pou konjele. Yo pa pi bon pou patisri.



Granny Smith: Yon ji pòm ki gen gou asid epi ki gen dous, yo bwè byen souvan kri oswa nan desè, sid, oswa salad. Yo gen anpil anti-oksidan, parapò ak kèk lòt pòm epi yo gen yon ti koulè mawon, sa ki pèmèt yo antre byen nan salad. [Orangepippin.com, tenrandomfacts.com]

Èske w te konnen...?

- Lè yo manje po pòm yo sa double kantite fib yo manje a.
- Pòm yo gen 18% lè; se pou rezon sa a ki fè yo flote sou dlo!
- Gen 7,500 varyete pòm epi yo kiltive 2,500 nan peyi Etazini.

Konsèy and Tricks

- Pran sant pòm ou an lè w ap chwazi youn; yon pòm bon kalite dwe gen yon awòm ki agreyab.
- Pa lave pòm yo rive jis nan moman ou pral itilize yo a pou anpeche yo gate.

Sote abaz Pòm ak Rezen

Engredyan (Sèvi 4 moun)

4 pòm, depreferans Golden Delicious
¼ tas rezen
½ tas dlo
Kanèl moulen selon gou

Enstriksyon:

1. Koupe pòm fè kat (4) moso nan fòm longè. Retire tij la ak grenn yo. Apresa, koupe kare pòm yo fè ti moso.
2. Nan yon kaswòl, melanje pòm yo, rezen yo, kanèl la, ak dlo. Kite li bouyi pandan w ap brase li tanzantan pandan 10 minit, oswa jiskaske pòm yo vin lage epi likid la evapore. Amize w!

Salad Chou Frize abaz Pòm

Engredyan (Sèvi 4 moun)

½ liv chou frize fre (emense)
½ tas kawòt (rape)
½ tas zanmann (oswa nenpòt nwa)
½ tas rezen
1 ti kiyè zonyon wouj (emense)
1 gwo kiyè siwo myèl
⅛ tas ji sitwon fre
¼ tas luil doliv ekstra vyèj
1 pòm, ki koupe an fòm de
Sèl ak pwav nwa moulen selon gou

Enstriksyon:

1. Si li pa nan sachè (epi li rense deja), rense chou frize a avann w rache li. Nan yon bòl laj, melanje chou frize a, kawòt yo, zonyon yo ak rezen yo.
2. Nan yon mwayen bòl, melanje siwo myèl la, ji sitwon an ak luil doliv avèk yon aparèy pou fwete. Melanje li avèk chou frize epi pòm. Amize w!

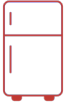
요리 팁 및 조리 방법: 사과

CITY HARVEST
RESCUING FOOD FOR NYC



구입 요령

단단하고 멍이나 물러진 부분이 없는 사과를 선택하세요.



보관 방법

구멍이 뚫린 비닐봉지나 종이봉지에 넣어 냉장고에서 최대 3개월까지 보관할 수 있습니다. 먹기 전까지는 씻지 마세요.



준비하기

사과는 자르면 갈변되기 쉽습니다. 자른 면에 레몬즙을 문지르면 변색을 막을 수 있습니다. 사과를 조각으로 자를 때 속을 제거하려면, 사과를 세로로 반으로 자른 후, 평평한 면을 도마에 놓고 다시 세로로 한 번 더 자르면 쉽게 씨를 제거할 수 있습니다.

일반적인 품종



골든 딜리셔스(Golden Delicious): 크고 껍질이 노르스름한 녹색인 사과로, 매우 달콤한 맛이 특징입니다. 멍이 들거나 주글주글해지기 쉬워 주의 깊은 취급과 보관이 필요합니다. 샐러드, 사과 소스, 사과 버터에 많이 사용됩니다.



레드 딜리셔스(Red Delicious): 과육이 흰 사과로, 부드럽고 은은한 멜론 향이 나는 단맛이 특징입니다.식이섬유가 풍부하고 비타민 C를 함유하고 있습니다.



허니 크리스프(Honey Crisp): 아삭아삭하고 즙이 많은 사과로, 약간 새콤하면서도 은은한 단맛이 특징입니다. 이러한 품미로 인해 생으로 먹기에 좋습니다.



갈라(Gala): 바닐라 향이 은은하게 느껴지는 달콤한 사과입니다. 간식, 주스, 냉동 보관용으로 좋습니다. 굵는 용도에는 적합하지 않습니다.



그래니 스미스(Granny Smith): 즙이 많고 새콤하면서도 달콤한 맛을 지닌 사과로, 생으로 먹거나 디저트, 사이드, 샐러드에 자주 사용됩니다. 다른 사과에 비해 항산화 성분이 풍부하고 갈변이 느리게 일어나므로 샐러드에 특히 잘 어울립니다. [Orangepippin.com, tenrandomfacts.com]

알고 계셨나요?

- 사과 껍질을 함께 먹으면 섭취하는 식이섬유의 양이 두 배가 됩니다.
- 사과는 18%가 공기로 이루어져 있어 물에 뜹니다!
- 전 세계에는 약 7,500종의 사과 품종이 있으며, 그 중 2,500종은 미국에서 재배되고 있습니다.

요령 및 팁

- 사과를 고를 때는 향을 맡아보세요. 품질 좋은 사과는 기분 좋은 향이 납니다.
- 사과는 사용 직전에 씻어야 쉽게 상하는 것을 방지할 수 있습니다.

사과 건포도 볶음

재료 (4인분)

사과 4개(가능하면 골든 딜리셔스)
건포도 ¼컵
물 ½컵
계피가루(기호에 따라)

조리 방법

- 사과를 세로로 4등분합니다. 꼭지와 씨를 제거합니다. 그런 다음 4등분한 조각을 작게 썹니다.
- 냄비에 사과, 건포도, 계피, 물을 넣고 섞습니다. 약불에서 10분간 가끔 저어주거나 사과가 부드러워지고 물기가 없어질 때까지 끓입니다. 맛있게 드세요!

사과 케일 샐러드

재료 (4인분)

가늘게 썬 케일 ½파운드
당근 ½컵(같은 것)
아몬드(또는 다른 견과류) ½컵
건포도 ½컵
다진 적양파 1작은술,
꿀 1큰술
신선한 레몬즙 ¼컵
엑스트라 버진 올리브유 ¼컵,
사과 1개(작게 깎둑썰기)
소금과 간 후추(기호에 따라)

조리 방법

- 케일이 포장되어 있지 않거나(미리 씻은 상태가 아니라면) 채썰기 전에 깨끗이 행구세요. 큰 볼에 케일, 당근, 양파, 건포도를 넣고 섞습니다.
- 중간 크기의 볼에 꿀, 레몬즙, 올리브유를 넣고 잘 섞어 드레싱을 만듭니다. 케일과 사과, 드레싱을 골고루 버무립니다. 맛있게 드세요!

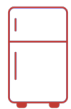
Советы и способы приготовления: Яблоки

CITY & HARVEST
RESCUING FOOD FOR NYC



Покупка

Выбирайте твердые яблоки **без пятен и вмятин**.



Хранение

Храните в пластиковом или бумажном пакете с перфорацией в холодильнике **до трех месяцев**. Мойте **непосредственно перед употреблением**.



Приготовление

Нарезанные яблоки быстро темнеют. Чтобы избежать потемнения, **натрите поверхность нарезанного яблока лимоном**. Чтобы удалить сердцевину яблока, которое вы собираетесь резать на кусочки, разрежьте яблоко вдоль пополам (от черенка вниз), положите плоской стороной на разделочную доску, а затем снова разрежьте каждую половину вдоль пополам.

Популярные сорта



Голден Делишес: Крупные плоды желтовато-зеленого цвета, очень сладкие на вкус. Легко повреждаются и сохнут, поэтому нуждаются в бережном обращении и хранении. Идеально подходят для салатов, яблочного пюре и повидла.



Ред Делишес: Яблоко с белой сладковатой мякотью с привкусом дыни. Содержит витамин С и богато клетчаткой.



Хани Крисп (Медовый хруст): Хрустящее сочное яблоко с медовым вкусом и легкой кислинкой. Идеальный вкус для потребления в сыром виде.



Гала: Сладкое яблоко с нотками ванили. Сорт гала идеален для перекуса, изготовления соков и замораживания. Не очень хороши для запекания.



Грэнни Смит: Сочное яблоко с кисло-сладким вкусом, часто потребляют сырым или в десертах, сидрах и салатах. Богаты антиоксидантами по сравнению с другими сортами и темнеют медленно, поэтому подходят для салатов. [Orangepippin.com, tenrandomfacts.com]

Знаете ли вы...?

- При поедании кожуры яблока объем потребления клетчатки удваивается.
- В яблоках 18 % воздуха, поэтому они не тонут!
- Существует 7500 сортов яблок, из которых 2500 растут в США.

Полезные советы

- При выборе яблока его следует понюхать; качественное яблоко издает приятный аромат.
- Мойте яблоки непосредственно перед потреблением, чтобы избежать порчи.

Соте из яблок с изюмом

Ингредиенты (на 4 порции)

4 яблока, предпочтительно сорта Голден Делишес
¼ стакана изюма
½ стакана воды
Молотая корица по вкусу

Способ приготовления:

1. Порежьте яблоки вдоль на четыре части. Удалите сердцевину и семена. Порежьте четвертинки яблок на мелкие куски.
2. В сотейнике смешайте яблоки, изюм, корицу и воду. Тушите на медленном огне, периодически помешивая, в течение 10 минут или до тех пор, пока яблоки не станут мягкими, а жидкость не испарится. Приятного аппетита!

Салат из кудрявой капусты с яблоками

Ингредиенты (на 4 порции)

½ фунта (200 г) свежей кудрявой капусты (шинкованной)
½ стакана моркови (тертой)
½ стакана миндаля (или других орехов)
½ стакана изюма
1 чайная ложка красного лука (нарезанного)
1 ст. ложка меда
⅛ стакана свежего лимонного сока
¼ стакана оливкового нерафинированного масла первого отжима
1 яблоко, нарезанное кубиками
Добавьте соль и молотый черный перец по вкусу

Способ приготовления:

1. Если капуста приобретена не в упаковке (и предварительно вымыта), вымойте ее перед нарезкой. В большой миске перемешайте капусту с морковью, луком и изюмом. В средней миске смешайте мед, лимонный сок и оливковое масло.
2. Полейте соусом капусту и яблоки. Приятного аппетита!

تجاویز اور پکانے کا طریقہ: سیب

بھنا ہوا (ساتے) اپیل ریزن

اجزاء (چار افراد کے لیے)
4 سیب، ترجیحاً گولڈن ڈیلیشس
¼ کپ کشمش
½ کپ پانی
حسب ذائقہ پسی ہوئی دار چینی

ہدایات:

1. سیبوں کو لمبائی میں چار حصوں میں کاٹ لیں۔
ڈنٹھل اور بیج نکال دیں۔ پھر ان ٹکڑوں کو چھوٹے
چھوٹے حصوں میں کاٹ لیں۔
2. ایک سوس پین میں سیب، کشمش، دار چینی،
اور پانی ڈال کر ملائیں۔ 10 منٹ تک یا جب تک
سیب نرم اور پانی خشک نہ ہو جائے، ہلکی آئج پر
پکائیں اور کبھی کبھار چمچ سے ہلاتے رہیں۔ لطف
اٹھائیں!

اپیل کیل سلاد

اجزاء (چار افراد کے لیے)
½ پاؤنڈ تازہ کیل (باریک کٹی ہوئی)
½ کپ گاجر (کدوکش)
½ کپ بادام (یا کوئی بھی میوہ)
½ کپ کشمش
1 چائے کا چمچ لال پیاز (باریک کٹی ہوئی)
1 کھانے کا چمچ شہد
¼ کپ تازہ لیموں کا رس
¼ کپ ایکسٹرا ورجن زیتون کا تیل
1 سیب، چھوٹے ٹکڑوں میں کٹا ہوا
نمک اور پسی ہوئی کالی مرچ حسب ذائقہ

ہدایات:

1. اگر کیل پیکٹ میں پہلے سے دھلی ہوئی نہ ہو تو
اسے دھو کر باریک کاٹ لیں۔ ایک بڑے پیالے میں
کیل، گاجر، پیاز اور کشمش کو ملائیں کریں۔
2. ایک درمیانے پیالے میں شہد، لیموں کا رس،
اور زیتون کا تیل اچھی طرح پھینٹ لیں۔ اس
ڈریسنگ کو کیل اور سیب کے ساتھ ملائیں کریں۔
لطف اٹھائیں!

خریداری



سخت سیب تلاش کریں جن پر کوئی دھبے یا نرم حصے نہ ہوں۔

ذخیرہ



سیبوں کو سوراخ دار پلاسٹک یا کاغذی تھیلیوں میں رکھ کر فریج میں تین ماہ تک
محفوظ کیا جا سکتا ہے۔ جب تک کھانے کا ارادہ نہ ہو، انہیں نہ دھوئیں۔

تیاری



سیب کاٹنے کے بعد عام طور پر بھورا ہونے لگتا ہے۔ اس سے بچنے کے لیے، کٹے ہوئے
سیب پر لیموں رگڑیں۔ اگر آپ سیب کو ٹکڑوں میں کاٹنے کے لیے بیج کا حصہ نکالنا
چاہتے ہیں تو سیب کو لمبائی میں (ڈنٹھل کی سمت) آدھا کاٹیں، کٹی ہوئی سطح کو
کٹنگ بورڈ پر رکھیں، اور پھر ہر آدھے حصے کو دوبارہ لمبائی میں آدھا کاٹ لیں۔

عام اقسام

گولڈن ڈیلیشس: ایک بڑا، زرد مائل، سبز چھلکے والا سیب جو بہت میٹھا ہوتا ہے۔ یہ
آسانی سے داغدار یا سکڑ سکتا ہے، اس لیے اسے احتیاط سے سنبھالنے اور محفوظ
کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ اسے سلاد، سیب کی چٹنی، اور اپیل بٹر کے لیے پسند کیا
جاتا ہے۔



ریڈ ڈیلیشس: ایک ایسا سیب جس کا گودا سفید، ذائقہ ہلکا میٹھا اور خربوزے جیسا
ہوتا ہے۔ یہ سیب فائبر سے بھرپور اور وٹامن سی پر مشتمل ہوتا ہے۔



ہنی کرسپ: ایک کرسپ اور رس دار سیب، جس کا ہلکا سا کھٹا میٹھا ذائقہ ہوتا ہے،
جس میں مٹھاس کی نرمی پائی جاتی ہے۔ یہ ذائقہ اسے کچا کھانے کے لیے بہترین
بناتا ہے۔



گالا: ایک میٹھا سیب جس میں ہلکا سا ونیلا کا ذائقہ محسوس ہوتا ہے۔ گالا سیب
سنیکنگ، جوس نکالنے، اور فریز کرنے کے لیے بہترین ہیں۔ مگر بیکنگ کے لیے زیادہ
موزوں نہیں۔



گرینی اسمتھ: ایک رس دار سیب جس کا ذائقہ کھٹا میٹھا ہوتا ہے، اور عموماً کچا،
میٹھوں، سائڈر یا سلاد میں کھایا جاتا ہے۔ یہ کچھ دوسرے سیبوں کی نسبت زیادہ
ایبٹی آکسیڈنٹس پر مشتمل ہوتے ہیں اور آہستہ بھورے ہوتے ہیں، اس لیے یہ سلاد
میں اچھی طرح کام کرتے ہیں۔ [Orangepippin.com, tenrandomfacts.com]



کیا آپ جانتے ہیں...؟

- سیب کا چھلکا کھانے سے فائبر کی مقدار دو گنا ہو جاتی ہے۔
- سیب میں 18 فیصد ہوا ہوتی ہے؛ اسی لیے یہ پانی میں تیرتا ہے!
- سیب کی 7,500 اقسام موجود ہیں، جن میں سے 2,500 صرف امریکہ میں اُگائی جاتی ہیں۔

مددگار مشورے اور تدابیر

- سیب خریدتے وقت اسے سونگھیں؛ اعلیٰ معیار کا سیب خوشگوار خوشبو رکھتا ہے۔
- خراب ہونے سے بچانے کے لیے سیب کو استعمال سے فوراً پہلے ہی دھوئیں۔