

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
2 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:

- 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.
- 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.
- 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:

- 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.
- 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



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吃炖菜中，也可以与烤肉一起食用。
* 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



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

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

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

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



النصائح وطرق الطهي: الملفوف (الكرنب)

مكونات يخنة الملفوف

المكونات (تكفي ل 4 أشخاص)

- 3 أكواب ملفوف مفروم،
- 2 كوب طماطم مفرومة،
- بصل مفروم، فصوص
- ثوم مفرومة،
- 2 سيقان كرفس مفرومة،
- ملعقتين صغيرة زيت كانولا،
- ملح وفلفل حسب الرغبة.

طريقة الطهي:

1. يسخن الزيت في مقلاة كبيرة على نار متوسطة. يضاف البصل والثوم والكرفس. يطهى لمدة 5 دقائق أو حتى يصبح لين.
2. يضاف الكرنب والطماطم ويطهى بدون غطاء لمدة 3 دقائق، ثم تغطي المقلاة ويطهى لمدة 20 دقيقة حتى ينضج الملفوف. يقلب كثيراً.
3. يتبل بالملح والفلفل. تقدم ساخنة أو باردة. صحة وعافية!

الملفوف الآسيوي المقلّي (سوتيه)

المكونات (تكفي ل 4 أشخاص)

- رأس واحد ملفوف نابا مفروم.
- حبتين جزر صغيرة مبشورة.
- حبة فلفل أخضر مفروم،
- حبة فلفل أحمر مفروم.
- بصلة بيضاء واحدة مفرومة،
- 3 فصوص ثوم مفروم.
- ملعقة كبيرة زيت سمسم.
- 2 ملاعق كبيرة صلصة الصويا (قليلة الصوديوم)،
- وفلفل حسب الرغبة.
- ¼ كوب ماء.

طريقة الطهي:

1. يُقلى الفلفل الأخضر والأحمر والبصل والثوم في قدر كبير على نار متوسطة الحرارة في زيت السمسم حتى يصبح شفافاً.
2. يُضاف الماء والملفوف والجزر وصلصة الصويا والفلفل. يُغطى القدر ويطهى على نار هادئة لمدة 20 دقيقة تقريباً (حتى يبقى الملفوف مقرمشاً نوعاً ما - أي عدم تركه ينضج حتى يصبح رطباً). بالهناء والشفاء!

الشراء



ابحث عن الرؤوس المتماسكة بأوراق مشدودة و خالية من البقع البنية.

الحفظ



احفظها في الثلاجة. يفضل حفظها في كيس بلاستيكي ومناشف ورقية لامتناس الرطوبة.

التحضير



للتقطيع، قم بإزالة الطبقات الخارجية القاسية وقطعها من المنتصف بالطول (من خلال اللب). قم بإزالة اللب، ثم ابشره، وقطعه إلى شرائح بسكين، أو قم بتقطيعه في محضر الطعام.

الاختلافات الشائعة



الأخضر: مصدر عظيم للألياف الغذائية وفيتامينات "ج" و "ك" و "ب". كما أنه مصدر جيد للبوتاسيوم والكالسيوم والحديد والمغنيسيوم. يمكن أن تؤكل نيئة أو مطبوخة أو مخللة.



الأحمر: يحتوي على مضادات الأكسدة ومضاد للالتهابات ويحتوي على المواد التي تساعد على الهضم. يمكن تقديمه مطبوخاً أو نيئاً في اليخانات أو مع اللحوم المشوية.



سافوي: مصدر ممتاز للألياف وفيتامين ج وفيتامين ك، وهي عناصر ذات فوائد عظيمة لمناعتك. السافوي له استخدامات متعدد، إذ يمكن تحميصه أو طهيته على البخار، أو خبزه أو غليه أو قليه. [SpecialtyProduce.com]



نابا: له أوراق حلوة ومقرمشة بنكهة الكرفس ويحظى بشعبية كبيرة في المطبخ الآسيوي. يحتوي على نسبة عالية من مضادات الأكسدة ومصدر جيد للألياف الغذائية القابلة للذوبان وغير القابلة للذوبان. [nutrition-and-you.com]

هل تعلم...؟

- أن الملفوف من أقدم الخضروات في الوجود.
- هناك ما لا يقل عن مائة نوع مختلف من الملفوف.
- الملفوف لا يحتوي على أية دهون تقريباً.

النصائح

- للحفاظ على فيتامين ج، قم بتقطيع الملفوف وأغسله قبل تحضيره مباشرة.
- إذا لاحظت وجود ديدان أو حشرات، انقع الملفوف في ماء مالح أو خل لمدة 15 إلى 20 دقيقة.
- عند طهي الملفوف الأحمر، أضف بعض الخل أو عصير الليمون لمنع اللون من السيلان.

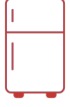
টিপস এবং যেভাবে রান্না করবেন: বাঁধাকপি

CITY & HARVEST
RESCUING FOOD FOR NYC



কেনা

শক্ত মাথা ও আঁটসাঁট পাতা আছে এবং কোনো বাদামি দাগ নেই এমনগুলো দেখে নিন।



সংরক্ষণ করা

একটি ফ্রিজের ভিতরে সংরক্ষণ করুন। আর্দ্রতা শোষণ করার জন্য একটি প্লাস্টিকের ব্যাগে একটি কাগজের তোয়ালে দিয়ে মুড়িয়ে রাখলে সবচেয়ে ভালো হয়।



প্রস্তুত করা

ফালি করে কেটে নেওয়ার জন্য, বাইরের শক্ত স্তর সরিয়ে ফেলুন এবং দৈর্ঘ্য বরাবর অর্ধেক করে কাটুন (মাঝখানের অংশের মধ্য দিয়ে)। মাঝখানের অংশটি সরিয়ে নিন, তারপর গ্রেট করুন, একটি ছুরি দিয়ে ফালি করে কেটে নিন, অথবা একটি ফুড প্রসেসর ব্যবহার করে কেটে নিন।

সাধারণ ধরনসমূহ



সবুজ: ডায়েটারি ফাইবার ও ভিটামিন সি, কে, ও বি-এর একটি চমৎকার উৎস। এছাড়াও এটি পটাশিয়াম, ক্যালসিয়াম, আয়রন, ও ম্যাগনেশিয়ামের একটি ভালো উৎস। এটি কাঁচা অবস্থায়, রান্না করে, অথবা আচার বানিয়ে খাওয়া যায়।



লাল: অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট রয়েছে, প্রদাহবিরোধী এবং হজমে সহায়ক উপাদান রয়েছে। এটি রান্না করে অথবা কাঁচা অবস্থায় স্টুতে অথবা গ্রিল করা মাংসের সঙ্গে পরিবেশন করা যায়।



স্যাভয়: ফাইবার, ভিটামিন সি, ও ভিটামিন কে-এর একটি অসাধারণ উৎস, যা আপনার রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতার ক্ষেত্রে চমৎকার ভূমিকা পালন করে। স্যাভয় অত্যন্ত বহুমুখী এবং রোস্ট করে, ব্রেইজ করে, স্টিম করে, বেক করে, সিদ্ধ করে, অথবা স্টির-ফ্রাই করে খাওয়া যায়। [SpecialtyProduce.com]



নাপা: মিষ্টি, মুচমুচে, সেলেরির মতো স্বাদগন্ধযুক্ত পাতা এবং এশীয় খাবারে অত্যন্ত জনপ্রিয়। এটিতে উচ্চ মাত্রায় অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট রয়েছে এবং এটি দ্রবণীয় ও অদ্রবণীয় ডায়েটারি ফাইবারের একটি ভালো উৎস। [nutrition-and-you.com]

আপনি কি জানতেন...?

- বাঁধাকপি হলো এখন পর্যন্ত বিদ্যমান সবচেয়ে পুরোনো সবজিগুলোর মধ্যে একটি।
- বাঁধাকপির কমপক্ষে একশ ভিন্ন ভিন্ন ধরন রয়েছে।
- বাঁধাকপিতে প্রায় কোনো চর্বি নেই বললেই চলে।

পরামর্শ

- ভিটামিন সি সংরক্ষণ করতে, প্রস্তুত করার ঠিক আগে বাঁধাকপি কেটে ধুয়ে নিন।
- যদি আপনি কীট বা পোকা দেখতে পান, তাহলে বাঁধাকপি 15 থেকে 20 মিনিটের জন্য লবণাক্ত পানি বা ভিনেগারের মধ্যে ভিজিয়ে রাখুন।
- লাল বাঁধাকপি রান্না করার সময়, রঙ নষ্ট হয়ে যাওয়া রোধ করতে কিছুটা ভিনেগার বা লেবুর রস যোগ করুন।

স্টু করা বাঁধাকপি

উপাদান (4টি পরিবেশন)

- 3 কাপ বাঁধাকপি, কেটে টুকরা করা
- 2 কাপ টমেটো, কেটে টুকরা করা
- পেঁয়াজ, কেটে টুকরা করা
- 2 রসুনের কোয়া, কিমা করা
- 2টি সেলেরির ডাঁটা, কেটে টুকরা করা
- 2 চা-চামচ ক্যানোলা তেল
- লবণ ও মরিচ স্বাদমতো

নির্দেশনা:

- মাঝারি তাপে একটি বড় ফ্লাইং প্যানে তেল গরম করুন। পেঁয়াজ, রসুন, ও সেলেরি যোগ করুন। 5 মিনিট ধরে অথবা নরম হয়ে যাওয়া পর্যন্ত রান্না করুন।
- বাঁধাকপি ও টমেটো যোগ করুন, না ঢেকে 3 মিনিট রান্না করুন, তারপর প্যানটি ঢেকে দিন এবং বাঁধাকপি নরম হয়ে যাওয়া পর্যন্ত আনুমানিক 20 মিনিট ধরে রান্না করুন। ঘন ঘন নেড়ে দিন।
- স্বাদমতো লবণ ও মরিচ যোগ করুন। গরম বা ঠাণ্ডা পরিবেশন করুন। উপভোগ করুন!

এশীয় বাঁধাকপি সটে

উপাদান (4টি পরিবেশন)

- 1 মাথাবিশিষ্ট নাপা বাঁধাকপি, কেটে টুকরা করা
- 2টি ছোট গাজর, গ্রেট করা
- 1টি সবুজ মরিচ, কেটে টুকরা করা
- 1টি লাল মরিচ, কেটে টুকরা করা
- 1টি সাদা পেঁয়াজ, কেটে টুকরা করা
- 3 কোয়া রসুন, কিমা করা
- 1 টেবিল-চামচ তিলের তেল
- 2 টেবিল-চামচ সয়া সস (কম সোডিয়ামযুক্ত)
- স্বাদমতো মরিচ
- ¼ কাপ পানি

নির্দেশনা:

- একটি বড় পাত্রে মাঝারি তাপে তিলের তেলের মধ্যে সবুজ ও লাল মরিচ, পেঁয়াজ, ও রসুন অর্ধ-স্বচ্ছ হয়ে যাওয়া পর্যন্ত সটে করে নিন।
- পানি, বাঁধাকপি, গাজর, সয়া সস, ও মরিচ যোগ করুন। পাত্রটি ঢেকে দিন এবং কম তাপে আনুমানিক 20 মিনিট ধরে সিদ্ধ করতে থাকুন (যতক্ষণ বাঁধাকপি কিছুটা মুচমুচে থাকে—খুব বেশি নরমভাবে রান্না না হয়)। উপভোগ করুন!

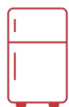
Conseils pratiques et méthodes de cuisson : Le chou

**CITY &
HARVEST**
RESCUING FOOD FOR NYC



Achat

Choisissez des **têtes ferme** avec des **feuilles serrées** et **sans taches brunes**.



Conservation

Conserver au réfrigérateur. Il est préférable de le conserver dans un **sac en plastique** avec une **serviette en papier** pour absorber l'humidité.



Préparation

Pour râper, enlever les couches extérieures dures et couper en deux dans le sens de la longueur (à travers le cœur). Retirez le cœur, puis râpez, coupez en lanières à l'aide d'un couteau ou hachez dans un robot culinaire.



Variations courantes

Vert : C'est une excellente source de fibres alimentaires et de vitamines C, K et B, ainsi qu'une bonne source de potassium, de calcium, de fer et de magnésium. Il peut être consommé cru, cuit ou mariné.



Rouge : Il contient des antioxydants, est un anti-inflammatoire et aide à la digestion. Il peut être servi cuit ou cru dans des ragoûts ou avec des viandes grillées.



Le piment de Savoie : C'est une excellente source de fibres, de vitamine C et de vitamine K, ce qui est excellent pour votre immunité. Le piment de Savoie est très polyvalent et peut être rôti, braisé, cuit à la vapeur, au four, bouilli ou sauté. [SpecialtyProduce.com]



Napa : Ses feuilles sont sucrées, croquantes et ont une saveur de céleri. Il est très utilisé dans la cuisine asiatique. Il est riche en antioxydants et constitue une bonne source de fibres alimentaires solubles et insolubles. [nutrition-and-you.com]

Le saviez-vous... ?

- Le chou est l'un des **légumes les plus anciens**.
- Il y a au **moins cent types de choux différents**.
- Le chou n'a pratiquement **pas de graisse**.

Conseils pratiques

- Pour préserver la vitamine C, coupez et lavez le chou juste avant de le préparer.
- Si vous remarquez la présence de vers ou d'insectes, faites tremper le chou dans de l'eau salée ou du vinaigre pendant 15 à 20 minutes.
- Lors de la cuisson du chou rouge, ajoutez un peu de vinaigre ou de jus de citron pour éviter que la couleur ne s'estompe.

Chou à l'étuvée

Ingrédients (pour 4 personnes)

3 tasses de chou haché
2 tasses de tomates hachées
Un oignon émincé
Gousses d'ail émincées
2 branches de céleri hachées
2 cuillères à café d'huile de canola
assaisonnez à votre goût

Instructions :

- Faire chauffer l'huile dans une grande poêle à feu moyen. Ajouter l'oignon, l'ail et le céleri. Cuire pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- Ajouter le chou et les tomates, cuire à découvert pendant 3 minutes, puis couvrir la casserole et cuire pendant environ 20 minutes jusqu'à ce que le chou soit tendre. Remuer souvent.
- Assaisonner avec du sel et du poivre. Servir chaud ou froid. Bon appétit !

Sauté de chou asiatique

Ingrédients (pour 4 personnes)

1 tête de chou napa hachée
2 petites carottes râpées
1 poivron vert haché
1 poivron rouge haché
1 oignon blanc haché
3 gousses d'ail émincées
1 cuillère à soupe d'huile de sésame
2 cuillères à soupe de sauce soja (pauvre en sodium) Poivre et sel à volonté
¼ tasse d'eau

Instructions :

- Dans une grande marmite à feu moyen, faire sauter les poivrons verts et rouges, l'oignon et l'ail dans l'huile de sésame jusqu'à ce qu'ils soient translucides.
- Ajouter l'eau, le chou, les carottes, la sauce soja et le poivre. Couvrir la marmite et laisser mijoter à feu doux pendant environ 20 minutes (jusqu'à ce que le chou soit encore un peu croquant, mais pas trop mou). Bon appétit !

Konsèy ak Fason pou Kuit Manje: Chou



Achte

Chèche **tèt ki fèm** ki gen **fèy sere** epi **ki pa gen tach mawon**.



Konsève

Konsève nan yon frijidè. Li pi bon pou w konsève yo nan yon **sachè plastik** avèk yon **sèvyèt an papyè** pou absòbe imidite a.



Preparasyon

Pou rape li, retire kouch pa deyò ki di a epi koupe li an de (2) nan sans longè (atravè nwayo a). Retire nwayo a, apres a rape li, koupe li an lanyè grasa yon kouto oswa dechike li grasa yon pwosesè.



Common Variations

Vèt: Yon gwo sous fib rejim alimantè ak vitamin C, K, ak B. Epitou, se yon bon sous potasyòm, kalsyòm, fè, ansanm ak manyezyòm. Yo kapab manje li kri, kuit, oswa marinèn.



Wouj: Gen anti-oksidan, se yon anti-enflamatwa epi gen èd dijestif. Yo kapab sèvi li kuit oswa kri nan ragou oswa avèk vyann griye.



Savoy: Li se yon bon sous fib, Vitamin C, ak Vitamin K, sa ki se bon anpil pou iminite w. Savoy vèsatil anpil epi yo kapab woti li, breze li, kuit li nan vapè, nan fou, bouyi li, oswa sote li. [SpecialtyProduce.com]



Napa: Fèy yo sikre, yo kwokan epi yo gen yon sant seleri, yo popilè anpil nan kizin Aziyatik la. Li gen anpil anti-oksidan epi li se yon bon sous fib alimantè solib ak ensolib. [nutrition-and-you.com]

Èske w te konnen...?

- Chou se youn nan **legim ki pi ansyen ki egziste**.
- Gen **omwen yon santèn kalite chou diferan**.
- Chou yo pratikman pa gen **grès**.

Konsèy

- Pou prezève Vitamin C a, koupe epi lave chou a jis anvan w prepare li.
- Si w remake chou a gen vè oswa ensèk ladan, tranpe chou a nan dlo sale oswa vinèg pandan 15 a 20 minit.
- Lè w ap kuit chwou wouj, ajoute enpe vinèg oswa ji sitwon pou anpeche koulè a koule.

Chou Mijote

Engredyan (Sèvi 4 moun)

3 tas chou, rache,
2 tas tomat, rache
1 zonyon, rache
gous lay, emense
2 branch seleri, rache
2 ti kiyè luil kanola
Sèl ak pwav pou bay gou

Enstriksyon:

1. Mete luil la nan yon gwo chodyè epi kite li chofe sou dife mwayen. Ajoute zonyon, lay, ak seleri. Kuit pandan 5 minit oswa jiskaske li lage.
2. Ajoute chou a ak tomat yo, kuit li san kouvri pandan 3 minit, apres a kouvri kaswòl la epi kuit li pandan anviwon 20 minit jiskaske chou a lage. Brase li souvan.
3. Asezone avèk sèl ak pwav. Sèvi li cho oswa frèt. Amize w!

Sote abaz Chou Aziyatik

Engredyan (Sèvi 4 moun)

1 tèt chou Nap, rache
2 ti kawòt, rape
1 pwavwon vèt, rache
1 pwavwon wouj, rache
1 zonyon blan, rache
3 gous lay, emense
1 gwo kiyè lwil sezam
2 gwo kiyè sòs soja (ki pa gen anpil sodyòm)
Pwav pou bay gou
¼ tas dlo

Enstriksyon:

1. Nan yon gwo chodyè ki sou dife mwayen, brase pwavwon vèt ak wouj yo, zonyon ak lay la nan luil sezam jiskaske yo vin translisid.
2. Ajoute dlo, chou, kawòt, sòs soja ansanm ak pwav la. Kouvri chodyè a epi kite li bouyi nan ti dife pandan anviwon 20 minit (jiskaske chou a yon tjan kwokan toujou—men, pou li pa twò mou). Amize w!

요리 팁 및 조리 방법: 양배추

CITY HARVEST
RESCUING FOOD FOR NYC



구입 요령

단단하고 잎이 짙게 닫혀 있으며 갈색 반점이 없는 양배추를 고르세요.



보관 방법

냉장고에 보관하세요. 비닐봉지에 종이타월을 넣어 수분을 흡수하게 하면 가장 좋습니다.



준비하기

양배추를 채 썰려면, 질긴 겉잎을 제거하고 길이로(심지를 따라) 반으로 자릅니다. 심지를 제거한 뒤, 강판에 갈거나 칼로 가늘게 썰거나 푸드 프로세서로 채 썹니다.



일반적인 종류

청양배추: 식이섬유와 비타민 C, K, B가 풍부한 훌륭한 식품입니다. 또한 칼륨, 칼슘, 철, 마그네슘의 좋은 공급원이기도 합니다. 생으로, 익혀서, 또는 절여서 먹을 수 있습니다.



적양파: 항산화 성분과 항염 작용이 있으며 소화를 돕는 성분이 있습니다. 익히거나 생으로 스튜에 넣거나 구운 고기와 곁들여 먹을 수 있습니다.



사보이 양배추: 식이섬유, 비타민 C, 비타민 K가 풍부하여 면역력 향상에 좋습니다. 사보이는 매우 다양한 방식으로 조리할 수 있으며, 굽기, 조림, 찜, 오븐 베이킹, 삶기, 볶기에 모두 적합합니다. [SpecialtyProduce.com]



배추(Napa): 달콤하고 아삭하며 셀러리 향이 나는 잎이 있고, 아시아식 요리에서 인기가 많습니다. 항산화 성분이 풍부하고 수용성과 불용성 식이섬유의 좋은 공급원입니다. [nutrition-and-you.com]

알고 계셨나요?

- 양배추는 세상에 존재하는 가장 오래된 채소 중 하나입니다.
- 양배추의 종류는 100가지 이상입니다.
- 양배추는 사실상 지방이 거의 없습니다.

팁

- 비타민 C를 보존하려면, 조리 직전에 양배추를 자르고 씻으세요.
- 벌레나 곤충이 보이면, 소금물이나 식초물에 15~20분 정도 담가주세요.
- 적양배추를 요리할 때는 색이 빠지지 않도록 식초나 레몬즙을 약간 넣으세요.

양배추 스튜

재료 (4인분)

잘게 썬 양배추 3컵, 잘게 썬 토마토 2컵 다진 양파 다진 마늘, 다진 셀러리 줄기 2개, 카놀라유 2작은술, 소금, 후추 약간

조리 방법

- 큰 프라이팬에 중불로 기름을 두르고 달굽니다. 양파, 마늘, 셀러리를 넣습니다. 5분간 또는 부드러워질 때까지 볶습니다.
- 양배추와 토마토를 넣고 뚜껑을 덮지 않은 채 3분간 조리한 뒤, 뚜껑을 덮고 약 20분간 양배추가 부드러워질 때까지 조리합니다. 자주 저어줍니다.
- 소금과 후추로 간을 합니다. 따뜻하게 또는 차갑게 서빙합니다. 맛있게 드세요!

아시아식 양배추 볶음

재료 (4인분)

잘게 썬 배추(Napa Cabbage) 1통 당근 2개(간 것) 다진 청피망 1개, 다진 홍피망 1개, 다진 백양파 1개, 다진 마늘 3쪽 참기름 1큰술 (저염)간장 2큰술, 후추 약간 물 ¼컵

조리 방법

- 큰 냄비에 중불로 참기름을 두르고, 청피망, 홍피망, 양파, 마늘을 넣고 투명해질 때까지 볶습니다.
- 물, 배추, 당근, 간장, 후추를 넣습니다. 뚜껑을 덮고 약불에서 20분 정도 끓입니다.(양배추가 너무 무르지 않게, 약간 아삭할 정도로). 맛있게 드세요!

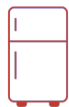
Советы и способы приготовления: Капуста

CITY & HARVEST
RESCUING FOOD FOR NYC



Покупка

Выбирайте **твердые кочаны** с **плотно прилегающими листьями** и **без бурых пятен**.



Хранение

Предпочтительно хранить в **пластиковом пакете** с **бумажным полотенцем**.



Приготовление

Удалите грубые внешние листья и разрежьте вдоль пополам (через кочерыжку). Извлеките кочерыжку; натрите капусту на терке, нашинкуйте ножом или измельчите в кухонном комбайне.

Популярные сорта



Белокочанная: Богатый источник клетчатки и витаминов С, К и В. Хороший источник калия, кальция, железа и магния. Можно потреблять в сыром, приготовленном и квашеном виде.



Краснокочанная: Обладает антиоксидантными и противовоспалительными свойствами, способствует пищеварению. Подается сырой или приготовленной в рагу и с запеченным мясом.



Савойская: Отличный источник клетчатки, витаминов С и К, что полезно для иммунитета. Савойская капуста универсальна, её можно запекать, тушить, готовить на пару, варить и жарить. [SpecialtyProduce.com]



Нара: Хрустящие сладкие листья со вкусом сельдерея очень популярны в азиатской кухне. Богата антиоксидантами, хороший источник растворимых и нерастворимых пищевых волокон. [nutrition-and-you.com]

Знаете ли вы...?

- Капуста — один из **древнейших овощей на свете**.
- Существует не **менее сотни разновидностей капусты**.
- В капусте практически **нет жира**.

Советы

- Чтобы сохранить витамин С, режьте и мойте капусту непосредственно перед приготовлением.
- Если заметите червей или насекомых, положите капусту в подсоленную воду или уксус на 15–20 минут.
- При приготовлении краснокочанной капусты добавляйте немного уксуса или лимонного сока, чтобы сохранить цвет.

Тушеная капуста

Ингредиенты (на 4 порции)

- 3 стакана рубленой капусты
- 2 стакана рубленых томатов
- 1 рубленая луковица
- 2 измельченных зубчика чеснока
- 2 нарезанных стебля сельдерея
- 2 чайные ложки рапсового масла (канола)
- Соль и черный перец по вкусу

Способ приготовления:

- В большой сковороде разогрейте масло на среднем огне.
- Добавьте лук, чеснок и сельдерей.
- Обжарьте в течение 5 минут или до мягкости.
- Добавьте капусту и помидоры, обжаривайте без крышки 3 минуты, затем накройте крышкой и тушите 20 минут до мягкости капусты.
- Часто помешивайте.
- Добавьте соль и перец по вкусу.
- Подавать в горячем или холодном виде.
- Приятного аппетита!

Тушеная капуста по-азиатски

Ингредиенты (на 4 порции)

- 1 кочан пекинской капусты, порубить
- 2 небольших моркови, натереть
- 1 зеленый перец, порубить
- 1 красный перец, порубить
- 1 белая луковица, порубить
- 3 зубчика чеснока, измельчить
- 1 ст. ложка кунжутного масла
- 2 ст. ложки соевого соуса (низконатриевого) Перец по вкусу
- ¼ стакана воды

Способ приготовления:

- В большой кастрюле на среднем огне пассеруйте зеленый и красный перец, лук и чеснок в кунжутном масле до прозрачности.
- Добавьте воду, капусту, морковь, соевый соус и перец. Накройте крышкой и тушите на небольшом огне примерно 20 минут (пока капуста еще немного хрустящая). Приятного аппетита!

تجاویز اور پکانے کا طریقہ: بند گوبھی

بند گوبھی کا سٹیو (Stewed Cabbage)

اجزاء (چار افراد کے لیے)

- 3 کپ بند گوبھی،
- 2 کپ ٹماٹر، کٹے ہوئے
- پیاز، کٹا ہوا
- 2 عدد لہسن کی کلیاں، پیسی ہوئی
- 2 عدد سیلری کے ڈنٹھل، کٹے ہوئے
- 2 چمچے کینولا آئل (تیل)
- نمک اور کالی مرچ
- حسب ذائقہ

ہدایات:

1. درمیانی آتچ پر ایک بڑی کڑاہی میں تیل گرم کریں۔ پیاز، لہسن اور سیلری شامل کریں۔ 5 منٹ یا نرم ہونے تک پکائیں۔
2. گوبھی اور ٹماٹر شامل کریں، 3 منٹ تک بغیر ڈھکے پکائیں، پھر پین/کڑاہی کو ڈھانپیں اور گوبھی کے نرم ہونے تک تقریباً 20 منٹ تک پکائیں۔ بار بار ہلاتے رہیں۔
3. ذائقے کے لیے نمک اور کالی مرچ ڈالیں۔ گرم یا ٹھنڈا پیش کریں۔ لطف اندوز ہوں!

بھنی ہوئی (ساتے) ایشیائی بند گوبھی

اجزاء (چار افراد کے لیے)

- 1 عدد ناپا بند گوبھی، کٹی ہوئی
- 2 عدد چھوٹی گاجر، کدو کش کی ہوئی
- 1 عدد سبز شملہ مرچ، کٹی ہوئی
- 1 لال شملہ مرچ، کٹی ہوئی
- 1 عدد سفید پیاز، کٹا ہوا
- 3 عدد جوے لہسن، باریک کٹے ہوئے
- 1 کھانے کا چمچ تل کا تیل
- 2 کھانے کے چمچ سویا ساس (کم نمک والی)
- حسب ذائقہ کالی مرچ
- ¼ کپ پانی

ہدایات:

1. ایک بڑے برتن میں درمیانی آتچ پر تل کا تیل گرم کریں اور اس میں سبز و لال شملہ مرچ، پیاز، اور لہسن ڈال کر اتنا بھونیں کہ وہ نرم اور شفاف ہو جائیں۔
2. پھر پانی، بند گوبھی، گاجر، سویا ساس، اور کالی مرچ شامل کریں۔ برتن کو ڈھانپ کر ہلکی آتچ پر تقریباً 20 منٹ تک پکائیں، یہاں تک کہ بند گوبھی کچھ حد تک گرگڑاؤں برقرار رکھے (بالکل نرم نہ ہو جائے)۔ لطف اٹھائیں!

خریداری



ایسی بند گوبھی تلاش کریں جس کا گٹھا سخت ہو، پتے کس کر بند ہوں اور کوئی بھورے دھبے نہ ہوں۔

ذخیرہ



فریج میں محفوظ کریں۔ بہتر ہے کہ پلاسٹک بیگ میں پیپر ٹاول کے ساتھ رکھیں تاکہ نمی جذب ہو سکے۔

تیاری



کترنے کے لیے، سخت بیرونی پرتیں ہٹا کر بند گوبھی کو لمبائی میں آدھا کاٹیں (گٹھلی کے درمیان سے)۔ گٹھلی (کور) نکال دیں، پھر اسے کدو کش کریں، چاقو سے لمبے ٹکڑے کاٹیں، یا فوڈ پروسیسر میں باریک کتر لیں۔

عام اقسام

سبز: یہ غذائی ریشہ (فائبر)، وٹامن سی، کے اور بی کا بہترین ذریعہ ہے۔ اس میں پوٹاشیم، کیلشیم، آئرن اور میگنیشیم بھی موجود ہوتے ہیں۔ اسے کچا (جیسے سلاد میں)، پکا کر یا اچار کے طور پر کھایا جا سکتا ہے۔



سرخ: اینٹی آکسیڈنٹس سے بھرپور، سوزش کم کرنے والی اور باضمے میں مددگار ہے۔ پکا کر یا کچا بھی کھایا جا سکتا ہے، خاص طور پر سالن یا آگ پر پکے گوشت کے ساتھ۔



ساوے (Savoy): یہ ریشہ، وٹامن سی اور وٹامن کے کا بہترین ذریعہ ہے جو آپ کی قوت مدافعت بڑھانے میں مددگار ہے۔ ساوے انتہائی ورسٹائل ہے - اسے بھون کر، دم پر پکا کر، بھاپ میں، بیک کر کے، ابال کر یا تیز آتچ میں فرائی کر کے کھایا جا سکتا ہے۔ [SpecialtyProduce.com]



ناپا: اس کے میٹھے، گرگڑے (کرنچی)، سیلری کے ذائقے والے پتے ہوتے ہیں اور یہ ایشیائی کھانوں میں بہت مشہور ہے۔ اس میں اینٹی آکسیڈنٹس کی مقدار زیادہ ہوتی ہے اور یہ حل ہونے اور حل نہ ہونے والے غذائی ریشہ کا ایک اچھا ذریعہ ہے۔ [nutrition-and-you.com]



کیا آپ جانتے ہیں...؟

- بند گوبھی دنیا کی قدیم ترین سبزیوں میں سے ایک ہے۔
- کم از کم سو مختلف اقسام کی بند گوبھی موجود ہیں۔
- بند گوبھی میں عملی طور پر کوئی چکنائی (fat) نہیں۔

تجاویز

- وٹامن سی کو محفوظ رکھنے کیلئے، بند گوبھی کو استعمال سے فوری قبل کاٹیں اور دھوئیں۔
- اگر آپ کو کیڑے یا حشرات نظر آئیں، تو بند گوبھی کو نمک کے پانی یا سرکے میں 15 سے 20 منٹ تک بھگو دیں۔
- سرخ بند گوبھی پکاتے وقت رنگ اڑنے سے بچانے کیلئے تھوڑا سرکہ یا لیموں کا رس شامل کریں۔