

Tips and Varieties:

Fennel



Buying

Select **small to medium-sized white bulbs that are heavy and firm** with bright green feathery fronds. Avoid bulbs that are particularly large, have moist spots, or appear shriveled and dried out. Bulbs and stalks should be free of cracks, splits, and any discoloration or bruising.



Storing

Separate the stalks from the bulb and store the two parts separately in plastic bags **in the fridge**.



Prepping

The bulb, stalks, fronds, and seeds are all edible. You can use the bulb for dips and spreads, the stalks are great roasted, the fronds are great for a garnish, and the seeds can be used for seasoning or as a breath freshener.

Fennel Information



Fennel is a flavorful culinary herb and medicinal plant. It has a crunchy texture very similar to celery.

Fennel plants are green and white with feathery leaves and yellow flowers.

It has a mild, licorice-like flavor. It is low in calories, provides us with **antioxidants, and is an anti-inflammatory.**

Roasted Potatoes with Fennel

Ingredients (Serves 8)

- Extra virgin olive oil
- 4 pounds potatoes
- ½ tablespoon fennel seeds
- Salt and pepper to taste

Directions:

1. Preheat oven to 350 F. Line a baking sheet with foil or parchment paper and rub lightly with oil.
2. Scrub potatoes well under cold running water. Keep skin on and dice the potatoes into ½ inch thick pieces.
3. Spread potatoes in a single layer on a prepared baking sheet. Drizzle the potatoes with enough oil to coat. If using, sprinkle with fennel seeds and add red pepper flakes. Season with salt and pepper. Toss to coat and spread into an even layer.
4. Roast in the oven for 40 minutes to 1 hour, or until potatoes are golden brown. Enjoy!

Sautéed Fennel with Garlic

(Courtesy of Tasting Table)

Ingredients (Serves 6 to 8)

- 5 tablespoons olive oil
- 2 ½ pounds fennel bulbs, quartered
- 4 tbsp chopped fennel fronds
- 6 garlic cloves, peeled
- ½ cup tomato juice
- Salt and pepper to taste
- 2 tbsp lemon juice

Directions:

1. In a large skillet, heat the olive oil over medium-high heat. Add the fennel and garlic, and cook, turning as needed, until golden brown, 8 to 10 minutes.
2. Add the tomato juice, salt and pepper, and cook, covered, over medium low until tender, 10 to 15 minutes. Stir in the fennel fronds and lemon juice, then check the seasoning and serve.

Did you know...?

- In Chinese and Hindu cultures, fennel was ingested to speed the elimination of poisons from the system, particularly after snakebite and scorpion stings.
- Fennel has been medicinally used to calm infants and relieve muscle spasms.

Highlights

- Fennel is a good source of Vitamins A, C and B. One bulb of fennel has nearly half a day's worth of Vitamin C.
- Fresh fennel can be found between October and January.

Consejos y variedades:

Hinojo

Comprar



Seleccione bulbos blancos de tamaño pequeño a mediano que sean pesados y firmes con hojas plumosas de color verde brillante. Evite los bulbos que sean muy grandes, que tengan puntos húmedos o que parezcan marchitos y secos. Los bulbos y tallos no deben tener grietas, rajaduras, decoloración ni magulladuras.



Guardar

Si va a guardar el hinojo en el refrigerador, debe separar los tallos del bulbo y guardar las dos partes por separado en bolsas de plástico.

Preparar



El bulbo, los tallos, las frondas y las semillas son comestibles. Puede usar el bulbo para salsas y untados, los tallos son excelentes rostizados, luego las hojas son excelentes para adornar y las semillas se pueden usar para condimentar o para refrescar el aliento.

Información sobre el hinojo



El hinojo es una sabrosa hierba culinaria y una planta medicinal. Tiene una textura crujiente muy similar al apio.

Las plantas de hinojo son verdes y blancas con hojas plumosas y flores amarillas. Tiene un sabor suave a regaliz. Es bajo en calorías, nos aporta antioxidantes y es antiinflamatorio.

Sabia que...?

- En las culturas china e hindú se ingirió hinojo para acelerar la eliminación de venenos del sistema, particularmente después de mordeduras de serpientes y escorpiones.
- El hinojo se ha utilizado con fines medicinales para calmar a los bebés y aliviar los espasmos musculares.

Información nutricional

- El hinojo es una buena fuente de vitaminas A, C y B. Una bombilla de hinojo tiene casi la mitad de vitamina C para un día.
- El hinojo fresco se puede encontrar entre octubre y enero.

Papas asadas con hinojo

Ingredientes (8 porciones)

- Aceite de oliva virgen extra
- 4 libras de papas
- ½ cucharada de semillas de hinojo Sal y Pimienta al gusto

Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 350 F. Cubra una bandeja para hornear con papel de aluminio o papel pergamino y frote ligeramente con aceite.
2. Frote bien las papas con agua corriente fría. Mantenga la piel y corte las papas en trozos de ½ pulgada de grosor.
3. Extienda las papas en una sola capa en una bandeja para hornear preparada. Rocíe las papas con suficiente aceite para cubrir las. Si lo usa, espolvoree con semillas de hinojo y agregue hojuelas de pimienta roja. Condimentar con sal y pimienta. Mezcle para cubrir y extienda en una capa uniforme.
4. Ase en el horno durante 40 minutos a 1 hora, o hasta que las papas estén doradas. ¡Buen provecho!

Hinojo salteado con ajo

(Cortesía de Tasting Table)

Ingredientes (6 a 8 porciones)

- 5 cucharadas de aceite de oliva
- 2 ½ libras de bulbos de hinojo, en cuartos y 4 cucharadas de hojas de hinojo picadas
- 6 dientes de ajo pelados
- ½ taza de jugo de tomate
- Sal y pimienta para probar
- 2 cucharadas de jugo de limón

Instrucciones:

1. En un sartén grande, caliente el aceite de oliva a fuego medio-alto. Agregue el hinojo y el ajo, y cocine volteando según sea necesario, hasta que estén dorados, de 8 a 10 minutos.
2. Agregue el jugo de tomate, la sal y la pimienta, cocine a fuego lento, tapado, a fuego medio bajo hasta que estén tiernos, de 10 a 15 minutos. Agregue las hojas de hinojo y el jugo de limón, luego verifique el condimento y sirva.

النصائح وطرق الطهي: الشمر

البطاطس المشوية مع الشمر

المكونات (تكفي ل 8 أشخاص)

- زيت زيتون بكر ممتاز
- 4 أرطال بطاطس
- ½ ملعقة كبيرة شمر
- ملح وفلفل حسب الرغبة

طريقة الطهي:

1. سخّن الفرن إلى 350 درجة فهرنهايت. تُبطّن صينية الخبز بورق القصدير أو ورق الزبدة وتُدهن برفق بالزيت.
2. تُفرك البطاطس جيداً تحت الماء الجاري البارد. حافظي على قشر البطاطس وقطعيها إلى قطع بسماكة نصف بوصة.
3. تُفرد البطاطس في طبقة واحدة على صينية الخبز المُعدّة. تُرش البطاطس بكمية كافية من الزيت لتغطيتها. تُرش بذور الشمر وتُضاف رقائق الفلفل الأحمر. تُتبّل بالملح والفلفل. تُقلب البطاطس لتخلط وتوزع في طبقة متساوية.
4. تُشوى في الفرن لمدة 40 دقيقة إلى ساعة واحدة أو إلى أن يصبح لون البطاطس ذهبياً بنياً. صحة وعافية!

سوتييه الشمر مع الثوم

[بموافقة The Tasting Table]

المكونات (تكفي ل 6-8 أشخاص)

- 5 ملاعق كبيرة زيت الزيتون
- ½ رطل من بصيالات الشمر، مقطعة إلى أرباع
- 4 ملاعق كبيرة من سعف الشمر المفروم
- 6 فصوص ثوم مقشرة
- ½ كوب عصير طماطم
- ملح وفلفل حسب الرغبة 2 ملعقة كبيرة عصير ليمون

طريقة الطهي:

1. يُسخن زيت الزيتون في مقلاة كبيرة على نار متوسطة الحرارة. يُضاف الشمر والثوم ويُطهى مع التحريك حسب الحاجة لمدة 8 إلى 10 دقائق إلى أن يصبح لونه بنياً ذهبياً.
2. يُضاف عصير الطماطم والملح والفلفل وتُطبخ المكونات مع تغطيتها على نار متوسطة إلى أن تنضج لمدة 10 إلى 15 دقيقة. يُضاف سعف الشمر وعصير الليمون مع التحريك، ثم يتم التحقق من ملائمة التوابل ويتم تقديمها.

الشراء



اختر بصيالات بيضاء صغيرة إلى متوسطة الحجم ثقيلة ومتماسكة ذات سعف ريشية خضراء زاهية. تجنب البصيالات الكبيرة أو التي تحتوي على بقع رطبة أو تبدو ذابلة وجافة. يجب أن تكون البصيالات والسيقان خالية من التشققات أو الانسلاخ وأي تغير في اللون أو كدمات.

الحفظ



افصل السيقان عن البصلة واحفظ الجزأين منفصلين في أكياس بلاستيكية في الثلاجة.

التحضير



البصلة والسيقان والسعف والبذور كلها صالحة للأكل. يمكنك استخدام البصلة في التغميسات والأطعمة القابلة للدهن، والسيقان رائعة للتحميص، والسعف رائعة للتزيين، ويمكن استخدام البذور للتوابل أو كمعطر للنفس.

معلومات عن الشمر

يتميز الشمر بنكهة خفيفة تشبه عرق السوس. وله قوام مقرمش يشبه إلى حد كبير الكرفس. نباتات الشمر خضراء وبيضاء ذات أوراق ريشية وأزهار صفراء. الشمر منخفض السعرات الحرارية ويزودنا بمضادات الأكسدة وهو مضاد للالتهابات.



هل تعلم...؟

- في الثقافات الصينية والهندوسية، كان الشمر يُستخدم لتسريع عملية التخلص من السموم من الجسم، خاصةً بعد لدغات الثعابين ولدغات العقارب.
- وقد استخدم الشمر طبياً لتهديئة الرضع وتخفيف التشنجات العضلية.

إضاءة

- الشمر مصدر جيد لفيتامينات أ، ج، ب. تحتوي بصلة واحدة من الشمر على ما يقرب من نصف الكمية المطلوبة لجسم الإنسان من فيتامين "ج" لليوم الواحد.
- يتوفر الشمر الطازج خلال الفترة بين شهري أكتوبر ويناير.

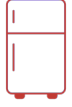
টিপস এবং যেভাবে রান্না করবেন: ফেনেল

CITY & HARVEST
RESCUING FOOD FOR NYC



কেনা

উজ্জ্বল সবুজ রঙের পালকের মতো পাতা সহ ছোট থেকে মাঝারি আকারের সাদা বাস্ব বেছে নিন যেগুলো ভারী ও শক্ত। বিশেষ করে বড় আকারের, ভেজা দাগ রয়েছে, অথবা কুকড়ে গেছে ও শুকিয়ে গেছে বলে মনে হওয়া বাস্বগুলো বেছে নেওয়া থেকে বিরত থাকুন। বাস্ব ও ডাঁটাগুলো যেকোনো ফাটা অংশ, ভাঙ্গা অংশ, এবং বিবর্ণতা ও আঘাতের চিহ্ন থেকে মুক্ত হওয়া উচিত।



সংরক্ষণ করা

বাস্ব থেকে ডাঁটাগুলো আলাদা করে নিন এবং উভয় অংশ পৃথকভাবে প্লাস্টিকের ব্যাগে ফ্রিজের মধ্যে সংরক্ষণ করুন।



প্রস্তুত করা

বাস্ব, ডাঁটা, পাতা, ও বীজ সবকিছুই খাওয়া যায়। আপনি বাস্ব ডিপ ও স্প্রেড হিসেবে ব্যবহার করতে পারেন, ডাঁটাগুলো রোস্ট করে নিলে চমৎকার হয়, পাতাগুলো গার্নিশের জন্য দারুণ, এবং বীজগুলো মসলা হিসেবে অথবা শ্বাস-প্রশ্বাস সতেজ করার জন্য ব্যবহার করা যায়।



ফেনেল সংক্রান্ত তথ্য

ফেনেল মৃদু, লিকোরিসের মতো স্বাদের হয়। এটি অনেকটা সেলেরির মতো মুচমুচে টেক্সচারের হয়। ফেনেল উদ্ভিদ সবুজ ও সাদা রঙের হয় এবং পালকের মতো পাতা ও হলুদ ফুল থাকে। ফেনেল কম ক্যালরিয়ুক্ত, আমাদেরকে অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট প্রদান করে, এবং প্রদাহবিরোধী।

আপনি কি জানতেন...?

- চীনা ও হিন্দু সংস্কৃতিতে, দেহ থেকে বিষ দূর করা স্বরাধিত করতে ফেনেল খাওয়া হতো, বিশেষ করে সাপে কামড় দেওয়া ও বিচ্ছু দংশন করার পরে।
- নবজাতককে শান্ত করা এবং পেশির খিঁচুনি উপশমের জন্য ওষুধ হিসেবে ফেনেল ব্যবহার করা হয়ে থাকে।

উল্লেখযোগ্য বিষয়সমূহ

- ফেনেল ভিটামিন এ, সি ও বি-এর একটি ভালো উৎস। ফেনেলের একটি বাস্ব দিনের প্রয়োজনীয় ভিটামিন সি-এর প্রায় অর্ধেক পরিমাণ থাকে।
- অক্টোবর থেকে জানুয়ারি মাস পর্যন্ত তাজা ফেনেল পাওয়া যায়।

ফেনেল সহ রোস্ট করা আলু

উপাদান (৪টি পরিবেশন)

এক্সট্রা ভার্জিন অলিভ অয়েল
৪ পাউন্ড আলু
½ টেবিল-চামচ ফেনেল বীজ
লবণ ও মরিচ স্বাদমতো

নির্দেশনা:

- ওভেন 350 ডিগ্রি ফারেনহাইট তাপমাত্রায় গরম করে নিন। একটি বেকিং শিটে ফয়েল অথবা পার্চমেন্ট পেপার বিছিয়ে নিন এবং হালকাভাবে তেল ঘষে দিন। ঠাণ্ডা প্রবাহমান পানির নিচে আলুগুলো ভালোভাবে ঘষে পরিষ্কার করে নিন।
- খোসা সহ আলুগুলো ½ ইঞ্চি মোটা টুকরা করে কেটে নিন। প্রস্তুত করা বেকিং শিটের উপর আলুগুলো একটি স্তরে ছড়িয়ে দিন।
- পর্যাপ্ত তেল ছিটিয়ে আলুগুলোতে প্রলেপ দিয়ে দিন। ব্যবহার করলে, ফেনেল বীজ ছিটিয়ে দিন এবং লাল মরিচের কুচি যোগ করুন। স্বাদমতো লবণ ও মরিচ যোগ করুন। প্রলেপ দিতে টস করুন এবং একটি সমান স্তরে ছড়িয়ে দিন।
- 40 মিনিট থেকে 1 ঘণ্টা ধরে, অথবা আলুগুলো সোনালি বাদামি হয়ে যাওয়া পর্যন্ত ওভেনে রোস্ট করুন। উপভোগ করুন!

রসুন সহ সটে করা ফেনেল

[টেস্টিং টেবিল-এর সৌজন্যে]

উপাদান (৬-৮টি পরিবেশন)

৫ টেবিল-চামচ অলিভ অয়েল
২ ½ পাউন্ড ফেনেল বাস্ব, চার টুকরা করে কেটে নেওয়া
৪ টেবিল-চামচ কেটে টুকরা করা ফেনেলের পাতা
৬ কোয়া রসুন, খোসা ছাড়িয়ে নেওয়া
½ কাপ টমেটোর রস
লবণ ও মরিচ স্বাদমতো
২ টেবিল-চামচ লেবুর রস

নির্দেশনা:

- একটি বড় কড়াইতে মাঝারি-উচ্চ তাপে অলিভ অয়েল গরম করুন। ফেনেল ও রসুন যোগ করুন, এবং ৪ থেকে 10 মিনিট ধরে, সোনালি বাদামি হয়ে যাওয়া পর্যন্ত, প্রয়োজন হলে বার বার উল্টে দিয়ে, রান্না করুন।
- টমেটোর রস, লবণ ও মরিচ যোগ করুন, এবং 10 থেকে 15 মিনিট ধরে, মাঝারি-নিম্ন তাপে নরম হয়ে যাওয়া পর্যন্ত ঢেকে রান্না করুন। ফেনেল পাতা ও লেবুর রস দিয়ে ন্যাড়ুন, তারপর স্বাদ চেক করে দেখুন এবং পরিবেশন করুন।

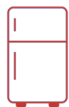
Conseils pratiques et méthodes de cuisson : Fenouil

CITY & HARVEST
RESCUING FOOD FOR NYC



Achat

Choisir des **bulbes blancs de taille petite à moyenne, lourds et fermes** avec des frondes plumeuses d'un vert éclatant. Éviter les bulbes qui sont particulièrement gros, qui présentent des taches d'humidité ou qui semblent ratatinés et desséchés. Les bulbes et les tiges doivent être exempts de fissures, de fentes et de toute décoloration ou meurtrissure.



Conservation

Séparer les tiges du bulbe et conserver les deux parties séparément dans des sacs en plastique **au réfrigérateur**.



Préparation

Le bulbe, les tiges, les frondes et les graines sont tous comestibles. On peut utiliser le bulbe pour les trempettes et les pâtes à tartiner, les tiges sont excellentes rôties, les frondes sont parfaites comme garniture, et les graines peuvent être utilisées comme assaisonnement ou comme rafraîchisseur d'haleine.

Informations sur le fenouil

Le fenouil a une saveur douce, semblable à celle de la réglisse. Sa texture croquante est très proche de celle du céleri. Les plantes de fenouil sont vertes et blanches avec des feuilles plumeuses et des fleurs jaunes. Le fenouil est peu calorique, riche en antioxydants et a des propriétés anti-inflammatoires.



Le saviez-vous... ?

- Dans les cultures chinoise et hindoue, on ingérait du fenouil pour accélérer l'élimination des poisons du système, en particulier après une morsure de serpent ou une piqûre de scorpion.
- Le fenouil est utilisé en médecine pour calmer les nourrissons et soulager les spasmes musculaires.

Faits notables

- Le fenouil est une bonne source de vitamines A, C et B. Un bulbe de fenouil contient l'apport de Vitamine C nécessaire à près d'une demi-journée.
- On trouve du fenouil frais entre octobre et janvier.

Pommes de terre rôties au fenouil

Ingrédients (pour 8 personnes)

Huile d'olive extra vierge
4 livres de pommes de terre
½ cuillère à soupe de graines de fenouil
Sel et poivre à volonté

Instructions :

1. Préchauffer le four à 350°F. Recouvrir une plaque à pâtisserie d'une feuille d'aluminium ou de papier sulfurisé et la frotter légèrement avec de l'huile.
2. Bien frotter les pommes de terre à l'eau froide. Garder la peau et couper les pommes de terre en morceaux d'un demi-pouce d'épaisseur.
3. Étaler les pommes de terre en une seule couche sur une plaque à pâtisserie préparée. Les arroser avec suffisamment d'huile pour les enrober. Le cas échéant, saupoudrer de graines de fenouil et ajouter des flocons de piment rouge. Assaisonner avec du sel et du poivre. Mélanger pour enrober et étaler en une couche uniforme.
4. Rôtir au four pendant 40 minutes à 1 heure, ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient dorées. Bon appétit !

Fenouil sauté à l'ail

[Avec l'aimable autorisation de Tasting Table]

Ingrédients (Pour 6 à 8 personnes)

5 cuillères à soupe d'huile d'olive
2 ½ livres de bulbes de fenouil, coupés en quatre
4 cuillères à soupe de feuilles de fenouil hachées
6 gousses d'ail pelées
½ tasse de jus de tomate
Sel et poivre à volonté
2 cuillères à soupe de jus de citron

Instructions :

1. Dans une grande poêle, faire chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif. Ajouter le fenouil et l'ail, et cuire, en tournant si nécessaire, jusqu'à ce qu'ils soient dorés, 8 à 10 minutes.
2. Ajouter le jus de tomate, le sel et le poivre, et faire cuire, à couvert, à feu moyennement doux, jusqu'à ce que la viande soit tendre, 10 à 15 minutes. Incorporer les feuilles de fenouil et le jus de citron, goûter pour vérifier l'assaisonnement et servir.

Konsèy ak Fason pou Kuit Manje: Fenouy

CITY HARVEST
RESCUING FOOD FOR NYC



Achte

Chwazi **boul blan** ki piti oswa mwayen, ki lou epi ki fèm, ki gen fèy ki gen plim ak koulè vèt klere. Evite boul ki sitou gwo anpil yo, ki gen tach imidite oswa ki sanble ratatine epi seche yo. Boul ak tij yo pa dwe gen fisi, fant, ak nenpòt dekolasyon oswa kote ki pouri.



Konsève

Separe tij boul la epi konsève toulede pati yo apa nan sachè plastik nan frijidè a.



Preparasyon

Yo kapab manje boul la, tij yo, fword yo, ak grenn yo. Ou kapab itilize boul la pou fè tranpèt ak pat pou tatine, tij yo bon lè yo woti, fword yo bon anpil antanke ganiti, ou kapab itilize grenn yo kòm asezonman oswa bagay pou rafrech bouch ou.



Enfòmasyon sou Fenouy

Fenouy gen yon gou dous, ki sanble ak reglis. Teksti kwokan li an sanble anpil ak seleri. Plant fenouy yo gen koulè vèt ak blan, yo gen fèy ki gen plim ak flè jòn. Fenouy pa gen anpil kalori, yo pèmèt nou jwenn anti-oksidan, epi yo se yon anti-enflamatwa.

Èske w te konnen...?

- Nan kilti Chinwa ak Endou yo, yo konn vale fenouy pou akselere eliminasyon pwazon nan sistèm nan, sitou apre sèpan fin mòde yo oswa eskòpyon fin pike yo.
- Yo itilize fenouy nan medsin pou kalme tibebe yo epi pou soulaje espasm miskilè.

Pwen Enpòtan

- Fenouy se yon bon sous Vitamin A, C ak B. Yon boul fenouy gen prèske yon demi jounen Vitamin C.
- Yo kapab jwenn fenouy fre yo ant mwa oktòb ak janvyè.

Pòmde Woti avèk Fenouy

Engredyan (Serves 8)

Luil doliv ekstra vyè
4 liv pòmde
½ gwo kiyè grenn fenouy
Sèl ak pwav pou bay gou

Enstriksyon:

- Chofe fou a alavans a 350°F. Kouvri yon plak patisri ak yon fèy aliminyòm oswa papye silfirize epi fwote li toupiti avèk luil.
- Byen fwote pòmde a avèk dlo frèt. Kite po a epi koupe pòmde yo an fòm de ak mose ki mezire ½ pous epesè.
- Gaye pòmde yo nan yon sèl kouch sou yon plak patisri ki prepare. Wouze pòmde yo avèk ase luil pou anwobe yo. Si w itilize yo, soupoudre grenn fenouy yo epi ajoute flokon piman wouj. Asezone avèk sèl ak pwav. Melanje li pou andui yo epi gaye li nan yon menm kouch.
- Woti li nan fou pandan 40 minit rive 1 èdtan, oswa jiskaske pòmde a vin gen koulè dore. Amize w!

Fenouy Sote avèk Lay

[Koutwazi Tasting Table]

Engredyan (Serves 6-8)

5 gwo kiyè luil doliv
2 ½ liv boul fenouy, koupe an kat
4 gwo kiyè fèy fenouy ki rache
6 gous lay, pele
½ tas ji tomat
Sèl ak pwav pou bay gou
2 gwo kiyè ji sitwon

Enstriksyon:

- Nan yon gwo chodyè, fè luil doliv la chofe nan dife mwayen ki vif. Ajoute fenouy ak lay la, epi kite li kuit, brase li si sa nesèsè, jiskaske yo pran koulè, pandan 8 a 10 minit.
- Ajoute ji tomat la, sèl ak pwav, epi kite li kuit, kouvri li, nan yon ti dife, jiskaske vyann nan lage, 10 a 15 minit. Brase li nan fèy fenouy ak ji sitwon, verifye asezonman an epi sèvi li.

요리 팁 및 조리 방법: 펜넬

CITY HARVEST
RESCUING FOOD FOR NYC



구입 요령

작고 중간 크기의 하얀색 구근 중 무겁고 단단하며 밝은 초록색 깃털 같은 잎이 달린 것을 고르세요. 너무 크거나, 젖은 부분이 있거나, 쭈글쭈글하고 말라 보이는 구근은 피하세요. 구근과 줄기는 갈라지거나 금이 가지 않고, 변색 또는멍 자국이 없어야 합니다.



보관 방법

줄기와 구근을 분리한 후 각각 플라스틱 백에 담아 **냉장고에 보관하세요.**



준비하기

구근, 줄기, 잎, 씨앗 모두 먹을 수 있습니다. 구근은 덩이나 스프레드용으로, 줄기는 구워 먹기에 좋고, 잎은 고명으로, 씨앗은 양념 또는 입 냄새 제거용으로 사용할 수 있습니다.



펜넬 정보

펜넬은 순한 리코리스 맛이 납니다. 펜넬은 셀러리과 매우 비슷한 아삭한 식감이 있습니다. 펜넬 식물은 녹색과 흰색을 띠며, 깃털 같은 잎과 노란 꽃이 핍니다. 펜넬은 칼로리가 낮고, 항산화제를 제공하며, 항염 작용을 합니다.

알고 계셨나요?

- 중국과 힌두 문화에서는 펜넬을 독소 배출을 빠르게 하기 위해 섭취했으며, 특히 뱀에 물리거나 전갈에 쏘인 후에 사용되었습니다.
- 또한 펜넬은 유아를 진정시키고 근육 경련을 완화하는 약용으로도 사용되어 왔습니다.

하이라이트

- 펜넬은 비타민 A, C, B의 좋은 공급원입니다. 펜넬 한 개에는 하루 권장량의 거의 절반에 해당하는 비타민 C가 들어 있습니다.
- 신선한 펜넬은 10월에서 1월 사이에 구할 수 있습니다.

펜넬을 곁들인 구운 감자

재료 (Serves 8)

엑스트라 버진 올리브 오일
감자 4파운드
펜넬 씨앗 ½큰술,
소금과 후추(기호에 따라)

조리 방법

- 오븐을 350°F(약 175°C)로 예열하세요. 베이킹 시트에 알루미늄 호일 또는 유산지를 깔고, 가볍게 기름을 발라주세요. 감자는 찬물에 깨끗이 문질러 씻으세요.
- 껍질은 벗기지 않은 채 ½인치(약 1.3cm) 두께로 깎둑썰기하세요. 준비된 베이킹 시트에 감자를 한 겹으로 펼쳐줍니다.
- 감자 위에 기름을 골고루 뿌립니다. 펜넬 씨를 사용할 경우 뿌려주고, 원하면 레드페퍼 플레이크도 추가합니다. 소금과 후추로 간을 합니다. 잘 버무리고 다시 고르게 펼칩니다.
- 오븐에 넣고 40분에서 1시간 정도 구워, 감자가 노릇노릇해질 때까지 익혀줍니다. 맛있게 드세요!

마늘을 곁들인 볶은 펜넬

[출처: Tasting Table]

재료 (6~8인분)

올리브유 5큰술
펜넬 구근 2½파운드 (약 1.1kg), 4등분 다진 펜넬 잎 4큰술
깎마늘 6쪽
토마토 주스 ½컵
소금과 후추(기호에 따라),
레몬즙 2큰술

조리 방법

- 큰 프라이팬에 올리브유를 두르고 중강불에서 달굽니다. 펜넬과 마늘을 넣고 필요할 때 뒤집어가며 8~10분간 노릇하게 볶습니다.
- 토마토 주스, 소금, 후추를 넣고 뚜껑을 덮은 후 중약불에서 10~15분간 부드러워질 때까지 익힙니다. 펜넬 잎과 레몬즙을 넣고 저은 다음, 간을 확인하고 서빙합니다.

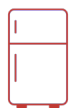
Советы и способы приготовления: Фенхель

CITY & HARVEST
RESCUING FOOD FOR NYC



Покупка

Выбирайте **небольшие и средние корнеплоды белого цвета, тяжелые и твердые**, с ярко зелеными перистыми листьями. Не берите особенно крупные кочанчики с влажными пятнами, сморщенные или высохшие на вид. На кочанчиках и побегах не должно быть трещин, желтых или коричневых пятен.



Хранение

Отделите побеги от кочанчика и храните отдельно друг от друга в пластиковых пакетах **в холодильнике**.



Приготовление

Все части — кочанчик, побеги, листья и семена — съедобны. Кочанчики используют в соусах и овощной икре, побеги запекают, листья хороши для украшения блюд, а семена — в качестве приправы и для свежести дыхания.



О фенхеле

У фенхеля нежный вкус, напоминающей лакричник. Он обладает хрустящей мякотью, очень похожей на мякоть сельдерея. Растения зелено-белые с перистыми листьями и желтыми цветками. Фенхель низкокалорийный, богат антиоксидантами и обладает противовоспалительными свойствами.

Знаете ли вы...?

- В китайской и индийской культуре фенхель употребляли, чтобы ускорить выведение ядов из организма, в особенности после укусов змей и скорпионов.
- В медицине фенхель применяется, чтобы успокаивать младенцев и облегчать мышечные спазмы.

Основное

- Фенхель — хороший источник витаминов А, С и В. В одном кочанчике фенхеля содержится почти половина суточной нормы витамина С.
- Сезон свежего фенхеля длится с октября по январь.

Печеный картофель с фенхелем

Ингредиенты (Serves 8)

Оливковое нерафинированное масло первого отжима
4 фунта (около 2 кг) картофеля
½ ст. ложки семян фенхеля
Соль и черный перец по вкусу

Способ приготовления:

- Разогрейте духовой шкаф до температуры 350 °F (176 °C). Застелите противень фольгой или пекарской бумагой и слегка смажьте маслом. Удалите загрязнения с картофеля под проточной холодной водой.
- Не снимая кожуры, нарежьте картофель кубиками около ½ дюйма (1 см). Разложите картофель на противне в один слой.
- Обильно сбрызните картофель растительным маслом. Посыпьте семенами фенхеля и дробленым красным перцем. Добавьте соль и перец по вкусу. Перемешайте и разложите в один слой.
- Выпекайте в духовом шкафу от 40 минут до 1 часа или до тех пор, пока картофель не приобретет золотисто-коричневый оттенок.

Тушеный фенхель с чесноком

[Courtesy of Tasting Table]

Ингредиенты (Serves 6–8)

5 ст. ложек оливкового масла
2 ½ фунтов (1,2 кг) кочанчиков фенхеля, порезать на четыре части
4 ст. ложки рубленых листьев фенхеля
6 зубчиков чеснока, очистить от кожуры
½ стакана томатного сока
Соль и черный перец по вкусу
2 ст. ложки лимонного сока

Способ приготовления:

- В большой сковороде разогрейте оливковое масло на среднем огне. Добавьте фенхель и чеснок и обжаривайте, помешивая, до золотисто-коричневого оттенка 8–10 минут.
- Добавьте томатный сок, соль и черный перец и тушите под крышкой на среднем огне до мягкости 10–15 минут. Вмешайте листья фенхеля и лимонный сок, затем приправьте по вкусу и подавайте.

تجاویز اور پکانے کا طریقہ: سونف

روسٹڈ آلو سونف کے ساتھ

اجزاء (آٹھ افراد کے لیے)
ایکسٹرا ورجن زیتون کا تیل
4 پاؤنڈ آلو
½ کھانے کا چمچ سونف کے بیج
نمک اور کالی مرچ حسب ذائقہ

ہدایات:

1. اوون کو 350 ڈگری فارن ہائیٹ پر پہلے سے گرم کریں۔ بیکنگ شیٹ پر فوائل یا بیکنگ پیپر بچھائیں اور ہلکا سا تیل لگا دیں۔ آلوؤں کو ٹھنڈے بہتے پانی سے اچھی طرح رگڑ کر دھوئیں۔
2. چھلکا نہ اتاریں اور آلوؤں کو ½ انچ موٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔ آلوؤں کو بیکنگ شیٹ پر ایک تہہ میں پھیلائیں۔
3. ان پر اتنا تیل چھڑکیں کہ اچھی طرح لگ جائے۔ اگر چاہیں تو اوپر سونف اور کٹی لال مرچ بھی چھڑکیں۔ نمک اور کالی مرچ ڈال کر ذائقہ دار بنائیں۔ چمچ سے بلا کر ملائیں اور پھر آلوؤں کو دوبارہ برابر تہہ میں پھیلا دیں۔
4. اوون میں 40 منٹ سے 1 گھنٹے تک روسٹ کریں، یا جب تک آلو سنہری بھورے اور گرگرے نہ ہو جائیں۔ لطف اٹھائیں!

لہسن کے ساتھ سائے کی ہونی سونف

[بشکریہ: The Tasting Table]

اجزاء (6-8 افراد کے لیے)

- 5 کھانے کے چمچ زیتون کا تیل
- 2 ½ پاؤنڈ سونف کے گٹھے، چار حصوں میں کٹے ہوئے
- 4 کھانے کے چمچ باریک کٹی ہوئی سونف کی پتیاں (فرانڈز)
- 6 جوے لہسن، چھیلے ہوئے
- ½ کپ ٹماٹر کا رس
- نمک اور کالی مرچ حسب ذائقہ 2 کھانے کے چمچ لیموں کا رس

ہدایات:

1. ایک بڑے فراننگ پیپ میں درمیانی سے تیز آئج پر زیتون کا تیل گرم کریں۔ اس میں سونف اور لہسن شامل کریں اور 8 سے 10 منٹ تک، ضرورت کے مطابق پلٹتے ہوئے، سنہری بھورا ہونے تک پکائیں۔
2. پھر اس میں ٹماٹر کا رس، نمک، اور کالی مرچ ڈال کر ڈھک دیں، اور درمیانی سے ہلکی آئج پر 10 سے 15 منٹ تک نرم ہونے تک پکائیں۔ آخر میں سونف کی پتیاں اور لیموں کا رس شامل کریں، ذائقہ چیک کریں، اور پیش کریں۔

خریداری



چھوٹے سے درمیانی سائز کے سفید گٹھے منتخب کریں جو وزنی اور سخت ہوں اور جن کے ہرے، باریک پتوں جیسے تازہ فرانڈز ہوں۔ ایسے گٹھے نہ خریدیں جو بہت بڑے ہوں، جن پر نمی والے دھبے ہوں، یا جو مرجھائے اور سوکھے ہوئے نظر آئیں۔ گٹھے اور تنوں پر دراڑیں، پھٹنے کے نشانات، یا کوئی بھی رنگت کی تبدیلی یا دھبے نہیں ہونے چاہئیں۔

ذخیرہ



گٹھے کو تنوں سے الگ کریں اور دونوں حصوں کو الگ الگ پلاسٹک بیگ میں فریج میں رکھیں۔

تیاری



گٹھا، تنے، پتیاں (فرانڈز)، اور بیج — سب کے سب قابل خوردن ہوتے ہیں۔ گٹھے کو ڈپ یا اسپریڈ میں استعمال کیا جا سکتا ہے، تنے روسٹ کرنے کے لیے بہترین ہیں، پتیاں سجاوٹ کے لیے عمدہ ہوتی ہیں، اور بیج مصالحے یا منہ خوشبو دار بنانے کے لیے استعمال کیے جا سکتے ہیں۔

سونف سے متعلق معلومات

سونف کا ذائقہ ہلکا سا لائسہ (لیکو رائس) جیسا ہوتا ہے۔ اس کی بناوٹ گرگری ہوتی ہے، جو اجوائن یا سیلری سے مشابہ ہے۔ سونف کا پودا سبز اور سفید ہوتا ہے، جس میں باریک پتیاں اور پیلے پھول ہوتے ہیں۔ سونف کم کیلوریز پر مشتمل ہوتی ہے، اینٹی آکسیڈنٹس فراہم کرتی ہے، اور سوزش کم کرنے والی خصوصیات رکھتی ہے۔



کیا آپ جانتے ہیں...؟

- چینی اور ہندو ثقافتوں میں، زہریلے مواد کو جسم سے جلدی خارج کرنے کے لیے، خاص طور پر سانپ کے کاٹنے یا بچھو کے ڈنک کے بعد سونف کو کھایا جاتا تھا۔
- سونف کو طبی طور پر بچوں کو سکون دینے اور پٹھوں کی کھچاؤ کو دور کرنے کے لیے استعمال کیا جاتا رہا ہے۔

نمایاں نکات

- سونف وٹامن سی، اے اور بی کا اچھا ذریعہ ہے۔ ایک گٹھا سونف تقریباً آدھے دن کی مطلوبہ وٹامن سی کی مقدار فراہم کرتا ہے۔
- تازہ سونف عام طور پر اکتوبر سے جنوری کے درمیان دستیاب ہوتی ہے۔