

Tips and Varieties:

Rutabaga



Buying

When choosing rutabagas, look for **purple-tinged skin, firm** to the touch. If scratched, the **flesh should be yellow**. Avoid ones that are shriveled, loose, have any soft spots, or are bruised.



Storing

Rutabagas **last about a week when left out** at room temperature, **several weeks when refrigerated**.



Prepping

Make sure to **wash and peel off the skin** before eating. Most rutabagas are sold with a wax coating to stop them from drying out.

Rutabaga Information



They can be used for savory dishes like roast or sweet like pumpkin pie.

They are **high in Vitamin A, C, and iron**, while **low in fat and cholesterol**.

They are also a rich source of **calcium, magnesium, potassium, Vitamin E, and folate**.

Due to their **high levels of insoluble fiber**, they are **great for gut health**.

Roasted Rutabaga & Carrots

Ingredients (Serves 4)

- 4 medium carrots, cut into 3-inch strips
- 2 rutabagas, peeled and cut into 3-inch strips
- 1 ½ tablespoons extra virgin olive oil
- Juice and zest of 1 lemon
- ¼ teaspoon dried herbs (oregano, basil, and/or thyme)
- Salt and pepper to taste

Directions:

1. Preheat the oven to 400 F.
2. In a small bowl, combine rutabagas add carrots. Toss with olive oil, lemon juice and zest, dried herbs, salt, and pepper. Spread out into a single layer on a baking sheet.
3. Bake for 15-20 minutes until vegetables are golden and tender. Serve hot as a dinner side dish or chilled as a light lunch. Enjoy!

Mashed Rutabagas

(Courtesy of The Spruce Eats)

Ingredients (4 to 6 servings)

- 2 to 3 pounds of rutabagas
- 2 teaspoons salt
- 1/3 cup butter
- ½ teaspoon freshly ground black pepper

Directions:

1. Peel rutabaga, cut into chunks and place in a large saucepan. Cover with water and add 1 teaspoon of salt.
2. Bring to a boil; reduce heat, cover, and simmer for about 25 to 30 minutes or until tender.
3. Drain and let them dry in a colander or in the pan with the top ajar.
4. Mash the rutabaga with butter, 1 teaspoon salt, and the black pepper.

Did you know...?

- Due to being high in Vitamin C, rutabagas are great for **keeping your immune system strong**.
- There are 4 types of rutabagas.
- Rutabaga leaves are edible.

Highlights

- If a recipe calls for a turnip, you can substitute a rutabaga. It may take a little longer to cook.
- You do not have to cook a rutabaga to enjoy, **it can be eaten raw**.

Consejos y Variedades: Colinabos



Comprar

Al elegir colinabos, busque la piel teñida de púrpura, firme al tacto y si se rasca la piel debe ser amarilla. Evite los que estén arrugados, sueltos, cualquier punto blando o magullado.



Guardar

Los colinabos duran aproximadamente una semana cuando se dejan a temperatura ambiente, mientras que varias semanas si se refrigeran.



Preparar

Asegúrese de lavar y pelar la piel antes de comer porque la mayoría de los colinabos se venden con una capa de cera para evitar que se sequen. Se pueden utilizar para platos salados como el asado o incluso para el pastel de calabaza dulce.

Información sobre los colinabos



Tienen un alto contenido de vitamina A, C y hierro. Mientras que son bajos en grasas y colesterol.

También son una rica fuente de calcio, magnesio, potasio. Vitamina E y Folato.

Debido a sus altos niveles de fibra insoluble, son excelentes para la salud intestinal y te mantienen "regular".

Sabia que...?

- Debido a su alto contenido de vitamina C, los colinabos son excelentes para mantener fuerte su sistema inmunológico.
- Hay 4 tipos de colinabos.
- Las hojas de los colinabos son comestibles.

Datos Nutricionales

- Si una receta requiere un nabo, ¡use un colinabo en su lugar! Solo tardará más en cocinar.
- No es necesario cocinar un colinabo para disfrutarlo. Puedes comerlo crudo.

Colinabo asado con zanahorias

Ingredientes (4 porciones)

- 4 zanahorias medianas, cortadas en tiras de 3 pulgadas
- 2 colinabos, pelados y cortados en tiras de 3 pulgadas
- 1 ½ cucharada de aceite de oliva virgen extra
- Jugo y ralladura de 1 limón
- ¼ de cucharadita de hierbas secas (orégano, albahaca y / o tomillo)
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 400 F
2. En un tazón pequeño, combine colinabos y zanahorias. Mezcle con aceite de oliva, jugo y ralladura de limón, hierbas secas, sal y pimienta. Extienda en una sola capa sobre una bandeja para hornear.
3. Hornee durante 15-20 minutos hasta que las verduras estén doradas y tiernas. Sirva caliente como guarnición de la cena o frío como almuerzo ligero. ¡Buen provecho!

Puré de colinabos

(Cortesía de spruce eats)

Ingredientes (4 a 6 porciones)

- 2 a 3 libras de nabos
- 2 cucharaditas de sal
- 1/3 taza de mantequilla
- ½ cucharadita de pimienta negra recién molida

Instrucciones:

1. Pele el colinabo, córtelo en trozos y póngalos en una cacerola grande. Cubra con agua y agregue 1 cucharadita de sal.
2. Hierva, reduzca el fuego, cubra y cocine a fuego lento durante aproximadamente 25 a 30 minutos o hasta que estén tiernos.
3. Escorra y dejar secar en un colador o en la sartén con la tapa entreabierta.
4. Triture el colinabo con mantequilla, 1 cucharadita de sal y pimienta negra. ¡Buen provecho!

النصائح وطرق الطهي: اللفت السويدي (الروتباغا)

اللفت السويدي والجزر المشوي

- المكونات** (تكفي ل 4 أشخاص)
4 حبات جزر متوسطة الحجم، مقطعة إلى شرائح بحجم 3 بوصة
2 حبة لفت سويدي، مقشرة ومقطعة إلى شرائح بحجم 3 بوصة 1.5 ملعقة كبيرة زيت زيتون بكر عسير وقشر ليمونة واحدة
¼ ملعقة صغيرة أعشاب مجففة (زعرور و/أو ريحان و/أو زعتر)
ملح وفلفل حسب الرغبة

طريقة الطهي:

1. يُسخن الفرن إلى 400 درجة فهرنهايت.
2. يُخلط اللفت والجزر في وعاء صغير. يُخلط بزيت الزيتون وعصير الليمون وقشرته والأعشاب المجففة والملح والفلفل. تُفرد في طبقة واحدة على صينية خبز.
3. تودع في الفرن لمدة 15-20 دقيقة أو إلى أن تصبح الخضروات ذهبية اللون وطرية. تقدم كطبق جانبي للعشاء أو مبردة كوجبة غداء خفيفة. صحة وعافية!

اللفت السويدي المهرس

المكونات

- (تكفي ل 4 أشخاص)
½ كوب من الكينوا غير المطبوخة
6 برقوق غير مطبوخ
1 خيار
½ ملعقة صغيرة زيت زيتون بكر ممتاز
2 ملعقة كبيرة ريحان طازج مفروم
2 ملعقة كبيرة خل التفاح
¼ ملعقة صغيرة ملح
⅓ ملعقة صغيرة فلفل أسود

طريقة الطهي:

1. لتحضير الكينوا، ضع الكينوا وثلثي كوب من الماء في قدر على الموقد. يُغلى الماء ثم يُخفّض إلى درجة الغليان ويُغطى. تُطهى الكينوا لمدة 10-14 دقيقة أو إلى أن تصبح الكينوا منفوشة.
2. بمجرد أن تنضج الكينوا تُرفع عن النار وتوضع في وعاء للخلط وتُقلب مع زيت الزيتون وتترك لتبرد في الثلاجة.
3. يُغسل الخوخ والخيار جيداً ويُقطّع إلى قطع صغيرة.
4. بمجرد أن تبرد الكينوا، يُضاف الخوخ والخيار والريحان المفروم وخل التفاح والملح والفلفل. تخلط كل المكونات معاً وصحة وعافية!

الشراء



عند اختيار اللفت السويدي، ابحث عن قشرته ذات اللون الأرجواني الصلب عند لمسه. وفي حال كانت مخدوشة يجب أن يكون لونها أصفر. تجنب تلك التي تكون ذابلة أو رخوة أو مصابة بكدمات أو بها بقع لينة.

الحفظ



يدوم اللفت السويدي حوالي أسبوع عند تركه في درجة حرارة الغرفة ويدوم لعدة أسابيع إذا تم تبريده.

التحضير



احرص على غسل القشرة وتقسيمها قبل تناولها لأن معظم اللفت يباع بطبقة شمعية لمنع جفافه. يمكن استخدامها في الأطباق المالحة مثل الشواء أو حتى فطيرة البطاطس الحلوة.

معلومات عن اللفت السويدي



فهي غنية بفيتامين "أ" و "ج" والحديد، بينما تحتوي على نسبة منخفضة من الدهون والكوليسترول. وهي مصدر غني بالكالسيوم والمغنيسيوم والبوتاسيوم وفيتامين "هـ" وحمض الفوليك. ونظراً لاحتوائها على مستويات عالية من الألياف غير القابلة للذوبان، فهي رائعة لصحة الأمعاء والحفاظ على "انتظامها".

هل تعلم...؟

- نظراً لاحتوائه على نسبة عالية من فيتامين "ج"، فإن اللفت السويدي رائع للحفاظ على قوة جهاز المناعة.
- هناك 4 أنواع من اللفت السويدي.
- اللفت العادي واللفت السويدي هن من نفس العائلة وغالباً ما يتم الخلط بينهما. يمكنك معرفة اللفت السويدي من لونه الذهبي الجميل!
- أوراق اللفت صالحة للأكل.

النصائح وطرق الطهي

- إذا كانت الوصفة تتطلب اللفت العادي، يمكنك استبداله باللفت السويدي. فقط سيستغرق طهيهِ وقتاً أطول!
- الاستمتاع باللفت السويدي لا يقتصر على المطهو منه. فيمكنك أن تأكله نيئاً.

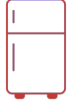
টিপস এবং যেভাবে রান্না করবেন: রুতাবাগা

CITY & HARVEST
RESCUING FOOD FOR NYC



কেনা

রুতাবাগা বাছাই করার সময়, বেগুনি রঙের ত্বক দেখে নিন যা স্পর্শ করলে শক্ত মনে হবে। আঁচড় লাগা হলে, এই ত্বক হলুদ হওয়া উচিত। কুকড়ে যাওয়া, খলখলে, আঘাতের চিহ্নযুক্ত, অথবা নরম জায়গা রয়েছে এমনগুলো বেছে নেওয়া থেকে বিরত থাকুন।



সংরক্ষণ করা

রুতাবাগা কক্ষ তাপমাত্রায় রেখে দিলে এক সপ্তাহ পর্যন্ত ভালো থাকে এবং ফ্রিজে রাখা হলে কয়েক সপ্তাহ পর্যন্ত ভালো থাকে।



প্রস্তুত করা

খাওয়ার আগে ধুয়ে নিয়ে খোসা ছাড়িয়ে নেওয়ার বিষয়টি নিশ্চিত করুন কারণ বেশিরভাগ রুতাবাগা শুকিয়ে যাওয়া রোধ করার জন্য মোমের প্রলেপ দেওয়া অবস্থায় বিক্রি করা হয়। এগুলো নোনতা ডিশের জন্য, যেমন রোস্ট করার জন্য, অথবা এমনকি মিষ্টি আলুর পাই তৈরি করার জন্য ব্যবহার করা যায়।

রুতাবাগা সংক্রান্ত তথ্য

এগুলোতে উচ্চ মাত্রায় ভিটামিন এ, সি, ও আয়রন রয়েছে, অন্যদিকে চর্বি ও কোলেস্টেরল পরিমাণ কম রয়েছে। এগুলো ক্যালসিয়াম, ম্যাগনেসিয়াম, পটাশিয়াম, ভিটামিন ই, ও ফলেটের একটি সমৃদ্ধ উৎস। উচ্চ মাত্রায় অদ্রবণীয় ফাইবার থাকার কারণে, সেগুলো অন্ত্রের স্বাস্থ্যের জন্য এবং “নিয়মিত” থাকার জন্য চমৎকার ভূমিকা পালন করে।



আপনি কি জানতেন...?

- উচ্চ মাত্রায় ভিটামিন সি থাকায়, রুতাবাগা আপনার রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থাকে শক্তিশালী রাখার জন্য দারুণ ভূমিকা রাখে।
- 4 ধরনের রুতাবাগা রয়েছে।
- শালগম ও রুতাবাগা একই পরিবারের এবং প্রায় ক্ষেত্রেই এগুলো নিয়ে বিভ্রান্তি তৈরি হয়। সুন্দর সোনালি রঙ দেখলে জেনে রাখুন যে এটি একটি রুতাবাগা!
- রুতাবাগার পাতা খাওয়া যায়।

টিপস ও কৌশল

- যদি কোনো রেসিপিতে শালগম প্রয়োজন হয়, তাহলে আপনি এর পরিবর্তে রুতাবাগা ব্যবহার করতে পারেন। শুধু এটি রান্না করতে অপেক্ষাকৃত বেশি সময় লাগবে!
- রুতাবাগা উপভোগ করার জন্য আপনাকে এটি রান্না করতে হবে না। আপনি এটি কাঁচা খেতে পারেন।

রোস্ট করা রুতাবাগা ও গাজর

উপাদান: (4টি পরিবেশন)

4টি মাঝারি আকারের গাজর, 3-ইঞ্চি স্ট্রিপ হিসেবে কেটে নেওয়া
2টি রুতাবাগা, খোসা ছাড়িয়ে নেওয়া এবং
3 ইঞ্চি স্ট্রিপ হিসেবে কেটে নেওয়া
1 ½ টেবিল-চামচ এক্সট্রা-ভার্জিন অলিভ অয়েল
1টি লেবুর রস ও খোসার গুঁড়া
¼ চা-চামচ শুকনো ভেষজ (অরিগানো, পুদিনা, এবং/অথবা থাইম)
স্বাদমতো লবণ ও মরিচ

নির্দেশনা:

- ওভেন 400 ডিগ্রি ফারেনহাইট তাপমাত্রায় গরম করে নিন।
- একটি ছোট বাটিতে রুতাবাগা ও গাজর একসঙ্গে নিন। অলিভ অয়েল, লেবুর রস ও খোসার গুঁড়া, শুকনো ভেষজ, লবণ ও মরিচ দিয়ে টস করে নিন। একটি বেকিং শিটের উপর একটি একক স্তরে ছড়িয়ে দিন।
- 15-20 মিনিট ধরে অথবা সবজিগুলো সোনালি ও নরম হয়ে যাওয়া পর্যন্ত বেক করুন। ডিনারে সাইড ডিশ হিসেবে অথবা ঠাণ্ডা করে দুপুরের হালকা খাবার হিসেবে পরিবেশন করুন। উপভোগ করুন!

রুতাবাগা ভর্তা

উপাদান: (4টি পরিবেশন)

½ কাপ রান্না না করা কুইনোয়া 6টি আলুবোখারা
1টি শসা
½ চা-চামচ এক্সট্রা-ভার্জিন অলিভ অয়েল
2 টেবিল-চামচ কেটে টুকরা করা তাজা পুদিনা
2 টেবিল-চামচ অ্যাপেল সাইডার ভিনেগার
¼ চা-চামচ লবণ
½ চা-চামচ গোলমরিচ

নির্দেশনা:

- কুইনোয়া প্রস্তুত করতে চুলার উপর একটি পাত্রে কুইনোয়া এবং ¾ কাপ পানি দিন। পানি ফুটান, তারপর তাপ কমিয়ে সিদ্ধ হতে দিন এবং একটি ঢাকনা দিয়ে ঢেকে দিন। 10-14 মিনিট ধরে অথবা কুইনোয়া তুলতুলে হয়ে যাওয়া পর্যন্ত রান্না করুন।
- কুইনোয়া রান্না করা হয়ে গেলে, তাপ থেকে সরিয়ে নিন, একটি মেশানোর বাটিতে নিন, অলিভ অয়েল মিশিয়ে নাড়ুন এবং ফ্রিজে ঠাণ্ডা হতে দিন।
- আলুবোখারা ও শসা ভালোভাবে ধুয়ে নিন এবং ডাইস করে কেটে ছোট ছোট টুকরা করুন।
- কুইনোয়া ঠাণ্ডা হয়ে গেলে, আলুবোখারা, শসা, কেটে টুকরা করা পুদিনা, অ্যাপেল সাইডার ভিনেগার, লবণ, ও মরিচ যোগ করুন। নাড়ুন এবং উপভোগ করুন!

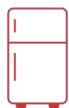
Conseils pratiques et méthodes de cuisson : Rutabaga

CITY HARVEST
RESCUING FOOD FOR NYC



Achat

Lorsque l'on choisit le rutabaga, rechercher une peau de couleur pourpre et ferme au toucher. En cas de griffure, la peau doit être jaune. Éviter les rutabagas ratatinés, mous, meurtris ou qui présentent des taches molles.



Conservation

Les rutabagas se conservent environ une semaine à température ambiante et plusieurs semaines au réfrigérateur.



Préparation

Veiller à laver et à éplucher la peau avant de la consommer, car la plupart des rutabagas sont vendus avec une couche de cire qui les empêche de se dessécher. Ils conviennent pour des plats salés, comme un rôti, ou même une tarte à la patate douce.

Informations sur le rutabaga

Il est riche en vitamines A et C et en fer, et pauvre en graisses et en cholestérol. C'est une riche source de calcium, de magnésium, de potassium, de vitamine E et de folate. Grâce à leur teneur élevée en fibres insolubles, les rutabagas sont excellents pour la santé et la régularité intestinales.



Le saviez-vous... ?

- Grâce à sa teneur élevée en vitamine C, le rutabaga contribue à renforcer le système immunitaire.
- Il existe 4 types de rutabagas.
- Les navets et les rutabagas font partie de la même famille et sont souvent confondus. On reconnaît le rutabaga à sa belle couleur dorée !
- Les feuilles de rutabaga sont comestibles.

Conseils pratiques et astuces

- Si une recette prévoit un navet, vous pouvez le remplacer par un rutabaga. La cuisson sera simplement plus longue !
- Il n'est pas nécessaire de faire cuire le rutabaga pour le déguster.

Rutabagas et carottes rôtis

Ingredients: (pour 4 personnes)

4 carottes moyennes, coupées en lanières de 3 pouces
2 rutabagas, épluchés et coupés en lanières de 3 pouces
1 ½ cuillère à soupe d'huile d'olive extra-vierge
Jus et zeste d'un citron
¼ cuillère à café d'herbes séchées (origan, basilic et/ou thym)
Sel et poivre à volonté

Instructions :

1. Préchauffer le four à 400°F.
2. Dans un petit bol, mélanger les rutabagas et les carottes. Mélanger avec l'huile d'olive, le jus et le zeste de citron, les herbes séchées, le sel et le poivre. Étaler en une seule couche sur une plaque à pâtisserie.
3. Cuire au four pendant 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient dorés et tendres. Servir comme plat d'accompagnement au dîner ou frais pour un déjeuner léger. Bon appétit !

Purée de rutabagas

Ingredients: (pour 4 personnes)

½ tasse de quinoa non cuit 6 prunes
1 concombre
½ cuillère à café d'huile d'olive extra vierge 2 cuillères à soupe de basilic frais haché 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre de pomme
¼ cuillère à café de sel
1/8 de cuillère à café de poivre noir

Instructions :

1. Pour préparer le quinoa, le verser dans 2/3 de tasse d'eau dans une casserole sur le feu. Porter l'eau à ébullition, puis la réduire à frémissement et la couvrir d'un couvercle. Faire cuire le quinoa pendant 10 à 14 minutes ou jusqu'à ce qu'il devienne mousseux.
2. Une fois le quinoa cuit, le retirer du feu, le placer dans un saladier, ajouter l'huile d'olive et laisser refroidir au réfrigérateur.
3. Laver soigneusement les prunes et le concombre et les couper en petits morceaux.
4. Une fois le quinoa refroidi, ajouter les prunes, les concombres, le basilic haché, le vinaigre de cidre de pomme, le sel et le poivre. Remuer et déguster !

Konsèy ak Fason pou Kuit Manje: Ritabaga

CITY HARVEST
RESCUING FOOD FOR NYC



Achte

Lè w ap chwazi ritabaga, chèche sa ki gen po koulè poup epi ki fèm lè w touche li. Si yo grate, po a dwe jòn. Evite sa ki ratatine, ki lach, ki fennen, oswa ki gen tach mou yo.



Konsève

Yo kapab konsève ritabaga pandan anviwon yon (1) semèn nan tanperati nòmal epi pandan plizyè semèn nan frijidè.



Preparasyon

Asire w ou lave epi retire po a anvan w manje li, paske yo vann pifò ritabaga yo avèk yon kouch sir ki anpeche yo vin seche. Yo kapab itilize yo pou pla ki sale, tankou yon woti, oswa menm yon tat abaz patat dous.

Enfòmasyon sou Ritabaga

Yo gen anpil Vitamin A, C, ak fè, alòske yo pa gen anpil grès ak kolestewòl. Li gen yon gwo sous kalsyòm, manyezyòm, potasyòm, Vitamin E, ak folat. Etandone yo chaje ak fib ki ensolib, yo bon anpil pou sante entesten an epi yo ede moun kenbe "regilarite".



Èske w te konnen...?

- Etandone ritabaga a chaje ak Vitamin C, li kontribiye pou pèmèt sistèm iminitè a vin pi solid.
- Gen 4 kalite ritabaga.
- Navè ak ritabaga yo fè pati menm fanmi epi yo souvan konfonn yo. Yo rekonèt ritabaga a grasa bèl koulè dore li a.
- Yo kapab manje fèy ritabaga yo.

Konsèy and Tricks

- Si w dwe mete yon navè nan yon resèt, ou kapab mete yon ritabaga nan plas li. Li jis pran plis tan pou li kuit!
- Ou pa oblije kuit ritabagay pou w amize w ladan. Ou kapab manje li kri.

Ritabaga ak Kawòt Woti

Engredyan: (Sèvi 4 moun)

4 kawòt mwayen, ki koupe an fòm lanyè 3 pous
2 rutabagas, ki kale epi ki koupe an lanyè ki mezire 3 pous
1 ½ gwo kiyè luil doliv ekstra vyèj
Ji ak zès 1 sitwon
¼ ti kiyè fèy plant seche (origan, bazilik, ak/oswa tim)
Sèl ak pwav pou bay gou

Enstriksyon:

1. Chofe fou a alavans a 400°F.
2. Nan yon ti bòl, melanje ritabaga yo ak kawòt yo. Melanje li avèk luil doliv, ji ak zès sitwon, fèy plant ki seche, sèl ak pwav. Gaye yo nan yon sèl kouch sou yon plak patisri.
3. Kuit li nan fou pandan 15-20 minit oswa jiskaske legim yo pran koulè oswa lage. Sèvi li antanke plat akonpayman nan dine oswa fre pou yon manje midi lejè. Amize w!

Pire Ritabaga

Engredyan: (Sèvi 4 moun)

½ tas kinowa ki pa kuit 6 prin
1 konkonm
½ ti kiyè luil doliv ekstra vyèj
2 gwo kiyè bazilik fre ki rache
2 gwo kiyè vinèg sid pòm
¼ ti kiyè sèl
½ ti kiyè poud pwav nwa

Enstriksyon:

1. Pou prepare quinoa a, mete quinoa nan 2/3 tas dlo ki nan yon kaswòl sou dife. Kite dlo a bouyi, apres, mijote li pou li diminye, epi kouvri li ak yon kouvèti. Kuit kinowa a pandan 10-14 minit oswa jiskaske kinowa a vin lejè.
2. Yonfwa quinoa a fin frèt, retire li sou dife a, mete li nan saladye a, ajoute luil doliv la epi kite li frèt nan frijidè.
3. Byen lave prin ak konkonm yo epi koupe fè ti moso.
4. Yonfwa quinoa a fin frèt, ajoute prin yo, konkonm yo, bazilik ki rache a, vinèg sid pòm, sèl ak pwav. Brase li epi amize w!

요리 팁 및 조리 방법: 루타바가(Rutabaga)

CITY & HARVEST
RESCUING FOOD FOR NYC



구입 요령

루타바가는 보라빛이 돌고 껍질이 단단한 것을 고르세요. 굵혔을 때 속껍질이 노란색이면 신선한 것입니다. 쭉글쭉글하거나, 험거운 느낌이 들거나, 멍이 들었거나, 물렁한 부분이 있는 것은 피하세요.



보관 방법

루타바가는 상온에서는 약 일주일, 냉장 보관 시에는 몇 주간 보관이 가능합니다.



준비하기

대부분의 루타바가는 건조 방지를 위해 왁스 코팅이 되어 있으므로, 먹기 전에 반드시 씻고 껍질을 벗겨야 합니다. 구이 요리와 같은 짭짤한 요리뿐만 아니라, 고구마 파이 같은 달콤한 요리에도 사용할 수 있습니다.



루타바가 정보

루타바가는 비타민 A, C, 철분이 풍부하고, 지방과 콜레스테롤은 낮습니다. 또한 칼슘, 마그네슘, 칼륨, 비타민 E, 엽산이 풍부합니다. 불용성 식이섬유가 많아 장 건강에 좋고 배변 활동에도 도움을 줍니다.

알고 계셨나요?

- 비타민 C가 풍부하기 때문에 루타바가는 면역력을 강화하는 데 매우 좋습니다.
- 루타바가는 4가지 종류가 있습니다.
- 순무와 루타바가는 같은 과에 속하며 자주 혼동됩니다.
- 아름다운 황금빛 색상으로 루타바가임을 알 수 있어요!
- 루타바가 잎도 먹을 수 있습니다.

요령 및 팁

- 레시피에 순무가 필요하다면, 루타바가로 대체할 수 있습니다. 단, 조리 시간이 더 오래 걸릴 수 있어요!
- 루타바가는 익히지 않아도 즐길 수 있습니다. 생으로도 먹을 수 있습니다.

구운 루타바가와 당근

재료: (4인분)

중간 크기 당근 4개, 3인치(약 7.5cm) 길이로 자른 루타바가 2개, 껍질을 벗기고 3인치 길이로 자른 엑스트라 버진 올리브유 1½큰술
레몬 1개의 즙과 제스트(껍질 간 것)
말린 허브 ¼작은술(오레가노, 바질 및/또는 타임)
소금과 후추 (기호에 따라)

조리 방법

- 오븐을 400°F(약 200°C)로 예열합니다.
- 작은 볼에 루타바가와 당근을 넣습니다. 올리브유, 레몬즙과 제스트, 말린 허브, 소금, 후추를 넣고 잘 버무립니다. 베이킹 시트에 한 겹으로 고르게 펼쳐줍니다.
- 15~20분간 굽거나, 야채가 노릇하고 부드러워질 때까지 구워줍니다. 저녁 반찬으로 따뜻하게, 또는 차게 식혀 가벼운 점심으로 서빙하세요. 맛있게 드세요!

오깬 루타바가

재료: (4인분)

익히지 않은 퀴노아 ½컵,
자두 6개
오이 1개
엑스트라 버진 올리브유 ½작은술,
다진 생바질 2큰술,
사과식초 2큰술
소금 ¼작은술
후추 1/8작은술

조리 방법

- 퀴노아를 준비하려면 냄비에 퀴노아와 물 2/3컵을 넣고 끓입니다. 물이 끓으면 뚜껑을 덮은 채로 약불로 불을 줄입니다. 10~14분간 퀴노아를 약불로 익히거나 퀴노아가 부풀고 부드러워질 때까지 조리하세요.
- 퀴노아가 다 익으면 불에서 내려 불에 옮기고, 올리브유를 넣어 섞은 후 냉장고에 넣어 식힙니다.
- 자두와 오이를 깨끗이 씻고 잘게 썰어둡니다.
- 퀴노아가 식으면 자두, 오이, 다진 바질, 사과식초, 소금, 후추를 넣고 고루 섞습니다. 맛있게 즐기세요!

Советы и способы приготовления: Брюква

CITY & HARVEST
RESCUING FOOD FOR NYC



Покупка

При выборе брюквы обращайте внимание на твердые на ощупь корнеплоды с фиолетовым оттенком. Если поцарапать, поверхность должна быть желтой. Не берите сморщенную, вялую брюкву со вмятинами и пятнами.



Хранение

Брюква хранится примерно неделю при комнатной температуре и несколько недель в холодильнике.



Приготовление

Обязательно мойте и снимайте с брюквы кожуру перед употреблением, потому что ее часто покрывают воском, чтобы не допускать высыхания. Брюква используется в пикантных блюдах наподобие жаркого или пирога из сладкого картофеля.

Сведения о брюкве

В брюкве много железа и витаминов А и С, мало калорий и холестерина. Богатый источник кальция, магния, калия, витамина Е и фолата. Благодаря высокому содержанию нерастворимых пищевых волокон брюква способствует здоровью кишечника и регулярному опорожнению.



Знаете ли вы...?

- Брюква богата витамином С и помогает укреплению иммунной системы.
- Есть 4 разновидности брюквы.
- Репа и брюква принадлежат к одному семейству, их часто путают. У брюквы красивый золотистый цвет!
- Ботва брюквы съедобна.

Полезные советы

- Если в рецепте нужна репа, ее можно заменить брюквой. Просто она будет готовиться дольше!
- Чтобы насладиться брюквой, ее необязательно готовить. Ее можно есть сырой.

Жареная брюква с морковью

Ингредиенты: (на 4 порции)

4 средние моркови, порезать на ломтики 3 дюйма (7 см)
2 брюквы, очистить от кожуры и порезать на ломтики 3 дюйма (7 см)
1 ½ ст. ложки нерафинированного оливкового масла первого отжима
Сок и цедра 1 лимона
¼ чайной ложки сушеных трав (орегано, базилик, тимьян)
Соль и черный перец по вкусу

Способ приготовления:

1. Нагрейте духовой шкаф до 400 °F (205 °C).
2. В небольшой миске смешайте брюкву и морковь. Приправьте оливковым маслом, лимонным соком и цедрой, пряностями, солью и черным перцем. Разложите на противне в один слой.
3. Запекайте 15–20 минут или до тех пор, пока овощи не станут мягкими и приобретут золотистый оттенок. Подается в качестве легкого обеда или гарнира на ужин. Приятного аппетита!

Пюре из брюквы

Ингредиенты: (на 4 порции)

½ стакана сырой киноа 6 слив
1 огурец
½ чайной ложки нерафинированного оливкового масла первого отжима
2 ст. ложки рубленого свежего базилика
2 ст. ложки яблочного уксуса
¼ чайной ложки соли
⅛ чайной ложки черного перца

Способ приготовления:

1. Чтобы приготовить киноа, залейте ее 2/3 стакана воды и поместите кастрюлю на плиту. Когда вода закипит, уменьшите огонь и накройте кастрюлю крышкой. Варите 10–14 минут или до тех пор, пока крупа не станет рыхлой.
2. Снимите кастрюлю с плиты и выложите киноа в миску, вмешайте оливковое масло и оставьте охладиться в холодильнике.
3. Тщательно вымойте сливы и огурец и мелко нарежьте.
4. Когда киноа охладится, добавьте к ней сливы, огурцы, рубленый базилик, яблочный уксус, соль и черный перец. Перемешайте. Приятного аппетита!

تجاویز اور پکانے کا طریقہ: رُٹابیگا (شلجم کی ایک قسم)

روسٹڈ رُٹابیگا اور گاجریں

- اجزاء (چار افراد کے لیے)
4 درمیانی گاجریں،
3 انچ لمبی پٹیوں میں کٹی ہوئی
2 رُٹابیگا، چھیلے ہوئے اور
3 انچ لمبی پٹیوں میں کٹے ہوئے
1 ½ کھانے کا چمچ ایکسٹرا ورجن زیتون کا تیل
1 لیموں کا رس اور چھلکا
¼ چائے کا چمچ خشک جڑی بوٹیاں (اورگانو، تلسی،
یا تھائم)
نمک اور کالی مرچ حسب ذائقہ

ہدایات:

1. اوون کو 400 ڈگری فارن ہائیٹ پر پہلے سے گرم کریں۔
2. ایک چھوٹے پیالے میں رُٹابیگا اور گاجریں ملائیں۔ ان پر زیتون کا تیل، لیموں کا رس اور چھلکا، خشک جڑی بوٹیاں، نمک اور کالی مرچ ڈال کر اچھی طرح ملائیں۔ سبزیوں کو بیکنگ شیٹ پر ایک تہہ میں پھیلا دیں۔
3. 15-20 منٹ تک بیک کریں یا جب تک سبزیاں سنہری اور نرم نہ ہو جائیں۔ ڈنر کے ساتھ سائیڈ ڈش کے طور پر یا ٹھنڈا کر کے ہلکے لنچ کے طور پر پیش کریں۔ لطف اٹھائیں!

میشڈ رُٹابیگا

اجزاء (چار افراد کے لیے)

- ½ کپ کچا قنواہ
6 عدد آلو بخارے
1 کھیرا
½ چائے کا چمچ ایکسٹرا ورجن زیتون کا تیل
2 کھانے کے چمچ باریک کٹی ہوئی تازہ تلسی
2 کھانے کے چمچ ایپل سائڈر سرکہ
¼ چائے کا چمچ نمک
½ چائے کا چمچ کالی مرچ

ہدایات:

1. قنواہ تیار کرنے کے لیے، ایک برتن میں ½ کپ قنواہ اور ¾ کپ پانی ڈال کر چولہے پر رکھیں۔ پانی کو ابالیں، پھر آٹھ دھیمی کر کے ڈھکن سے ڈھانپ دیں۔ 10 سے 14 منٹ تک پکائیں یا جب تک قنواہ نرم اور پھولا ہوا نہ ہو جائے۔
2. پکنے کے بعد چولہے سے ہٹا کر قنواہ کو ایک پیالے میں نکالیں، اس میں زیتون کا تیل شامل کریں اور فریج میں ٹھنڈا ہونے دیں۔
3. آلو بخارے اور کھیرا اچھی طرح دھو کر چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔
4. جب قنواہ ٹھنڈا ہو جائے تو اس میں آلو بخارے، کھیرا، باریک کٹا تلسی، ایپل سائڈر سرکہ، نمک اور کالی مرچ شامل کریں۔ چمچ سے بلائیں اور لطف اٹھائیں!

خریداری



ایسا رُٹابیگا منتخب کریں جس کا چھلکا ارغوانی رنگ لیے ہو اور چھونے پر سخت محسوس ہو۔ اگر اس پر خراش آئے تو اندر سے چھلکا زرد ہونا چاہیے۔ ایسے رُٹابیگا سے پرہیز کریں جو مرجھائے ہوئے، ڈھیلے، داغ دار، یا نرم حصوں والے ہوں۔

ذخیرہ



رُٹابیگا کمرے کے درجہ حرارت پر تقریباً ایک ہفتہ محفوظ رہتا ہے، اور فریج میں کئی ہفتوں تک تازہ رہ سکتا ہے۔

تیاری



رُٹابیگا کو کھانے سے پہلے اچھی طرح دھونا اور چھلکا اتارنا ضروری ہے کیونکہ زیادہ تر رُٹابیگا موم کی تہہ کے ساتھ بیچے جاتے ہیں تاکہ وہ خشک نہ ہوں۔ اسے نمکین کھانوں جیسے روسٹ یا حتیٰ کہ شکر قندی کی پائی میں بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔

معلومات برائے رُٹابیگا

رُٹابیگا وٹامن اے، سی، اور لوہے (آئرن) سے بھرپور ہوتا ہے جبکہ چکنائی اور کولیسٹرول میں کم ہوتا ہے۔ یہ کیلشیم، میگنیشیم، پوٹاشیئم، وٹامن ای، اور فولیٹ کا بھی بہترین ذریعہ ہے۔ اس میں ناقابل حل فائبر کی مقدار زیادہ ہوتی ہے، جو آنتوں کی صحت کے لیے مفید ہے اور نظام ہضم کو باقاعدہ رکھتا ہے۔



کیا آپ جانتے ہیں...؟

- رُٹابیگا میں وٹامن سی کی مقدار زیادہ ہونے کی وجہ سے یہ مدافعتی نظام کو مضبوط رکھنے کے لیے بہترین ہے۔
- رُٹابیگا کی چار اقسام ہوتی ہیں۔
- شلجم اور رُٹابیگا ایک ہی خاندان سے تعلق رکھتے ہیں اور اکثر ایک دوسرے سے الجھائے جاتے ہیں۔ رُٹابیگا کو اس کے خوبصورت سنہری رنگ سے پہچانا جا سکتا ہے!
- رُٹابیگا کے پتے بھی قابل خورد ہوتے ہیں۔

مددگار مشورے اور تدابیر

- اگر کسی ترکیب میں شلجم درکار ہو، تو آپ اس کی جگہ رُٹابیگا استعمال کر سکتے ہیں۔ بس یہ یاد رکھیں کہ اسے پکنے میں زیادہ وقت لگے گا!
- رُٹابیگا کو کھانے کے لیے پکانا ضروری نہیں۔ آپ اسے کچا بھی کھا سکتے ہیں۔