

Tips and Varieties: Squash



Buying

Select squash that has **dull-colored skin**, **firm shell**, and is **heavy for its size**.



Storing

Can be stored up to **three months in a cool, dark, and dry location**.

Cut or cooked squash can be **stored in the refrigerator for about a week**.



Prepping

Scrub well under cold water. Use a sharp knife to cut and a spoon to scoop out seeds. Pierce squash with a fork and microwave for 1–3 minutes to make cutting easier.

Common Varieties



Delicata: A sweet, creamy squash with edible skin that looks like a giant cucumber. It tastes similar to a sweet potato. It's an excellent source of Vitamin A.



Acorn: A squash with a hard, edible skin of varied colors: dark green, yellow, tan, and orange. Its flesh is firm and sweet. It's a good source of Vitamin C.



Spaghetti: A mild-tasting, yellow squash with stringy flesh that can be used as a spaghetti substitute in pasta recipes. It contains potassium and Vitamin C.



Butternut: A squash with a sweet, nutty, and creamy flesh. Its beige skin is edible. It's an excellent source of beta carotene, and Vitamin A.



Pumpkin: An orange squash with mellow sweetness and dense flesh. The skin is not edible. It's an excellent source of beta carotene and Vitamin A.

Did you know...?

- Squash contains **potassium**, which is good for a **healthy heart**.
- Once cooked, winter squash can be mashed with a fork and served as a side dish or puréed for a smoother side dish or to include in a soup recipe.

Highlights

Winter squash is **high in fiber**, **antioxidants**, **vitamins**, and **minerals** like **potassium**, **beta carotene** and **Vitamins A and C**. It is also **low in calories** and contains **no cholesterol or fat**.

Sautéed Winter Squash

Ingredients (Serves 4)

- 1 large or 2 medium winter squashes (about 2 pounds), cut into small cubes
- 1 tablespoon canola oil
- 1 tablespoon thyme
- 1 tablespoon brown sugar
- ¼ teaspoon ground cinnamon

Directions:

1. Heat skillet with oil. When hot, add squash and sauté over high heat for 2 minutes. Add in thyme and stir well. Turn heat to medium and cover, stirring constantly for about 15 minutes.
2. Add in brown sugar, cinnamon and continue to stir, keeping covered as often as you can, until squash is fork tender. Enjoy!

Roasted Winter Squash

Ingredients (Serves 4)

- 1 very large or 3 medium winter squash (about 3 pounds), cut into 1-inch chunks
- Olive oil
- Salt, cinnamon, and nutmeg to taste

Directions:

1. Preheat oven to 375°F and line a baking sheet with foil. Arrange squash chunks in a single layer on prepared baking sheet and drizzle lightly with oil. Then, sprinkle lightly with salt, cinnamon, and nutmeg, and roll around to combine.
2. Roast for about 40 minutes, or until squash is golden brown and tender. Enjoy!

Consejos y Variedades: Calabaza de invierno



Comprar

Elija la calabaza que tenga una piel opaca y firme, y que esté pesada para su tamaño.



Almacenar

Puede almacenarse hasta por **3 meses en un lugar seco, oscuro y fresco**. La calabaza cortada o cocida puede almacenarse en el refrigerador durante aproximadamente **una semana**.



Preparar

Lave bien debajo agua fría. Use un cuchillo filoso para cortar y una cuchara para retirar las semillas. Agujere la calabaza con un tenedor y cocine en el microondas durante 1-3 minutos para que sea más fácil cortarla.

Variedades Comunes



Delicata: Calabaza dulce y cremosa de piel comestible que se asemeja a un pepino gigante y tiene un sabor similar a la batata. Excelente fuente de vitamina A.



Acorn: Calabaza de piel dura y comestible de varios colores: verde oscuro, amarillo, marrón y naranja. Su pulpa es firme y dulce. Buena fuente de vitamina C.



Spaghetti: Calabaza amarilla de suave sabor que tiene pulpa fibrosa y puede usarse como sustituto en recetas de espagueti. Contiene potasio y vitamina C.



Butternut: Calabaza con pulpa cremosa, con sabor a nueces y dulce. La piel beige es comestible. Excelente fuente de beta caroteno y vitamina A.



Pumpkin: Calabaza anaranjada con pulpa densa y relativamente dulce. La piel no es comestible. Excelente fuente de beta caroteno y vitamina A.

¿Sabía que...?

- Las calabazas contienen **potasio**, que es bueno para la **salud del corazón**.
- Una vez cocida, haga puré la calabaza de invierno con un tenedor y sívala como guarnición o licúela para preparar una guarnición más homogénea o para incluirla en una receta para sopa.

Datos Nutricionales

La calabaza de invierno es una buena **fuentes de fibra soluble, antioxidantes, vitaminas y minerales** como el potasio, el beta caroteno y las vitaminas A y C. Además, es baja en calorías y no tiene colesterol ni grasa.

Calabaza de invierno salteada

Ingredientes (4 porciones)

- 1 calabaza de invierno grande o 2 medianas (aprox. 2 libras), cortadas en cubos pequeños
- 1 cucharada de aceite de canola
- 1 cucharada de tomillo
- 1 cucharada de azúcar morena
- ¼ cucharadita de canela en polvo

Instrucciones:

- Caliente el sartén con el aceite. Cuando esté caliente, añada la calabaza y saltee a fuego alto durante 2 minutos. Añada el tomillo y revuelva bien. Baje el fuego a medio y cubra la sartén, revolviendo constantemente durante aprox. 15 minutos.
- Añada el azúcar y la canela, y siga revolviendo manteniendo el sartén tapado tanto como pueda. Una vez que la calabaza esté tierna (use un tenedor), condimente al gusto y sirva. ¡Buen provecho!

Calabaza de invierno al horno

Ingredientes (4 porciones)

- 1 calabaza de invierno muy grande o 3 medianas, cortadas en trozos de una pulgada
- Aceite de oliva
- Sal, canela y nuez moscada al gusto

Directions:

- Precalente el horno a 375°F y prepare una bandeja para hornear con papel aluminio. Acomode los trozos de calabaza en una sola capa en la bandeja y añada un poco de aceite. Luego, espolvoree ligeramente con sal, canela y nuez moscada, y revuelva para mezclar bien.
- Hornee durante aprox. 40 minutos, o hasta que la calabaza tenga un color marrón y esté tierna. ¡Buen provecho!

提示与品种: 南瓜



购买

选择表皮颜色暗淡，外壳坚硬且较重的南瓜。



储存

可以在阴凉干燥处存放三个月。切碎或煮熟的南瓜可以在冰箱中存放大约一周。



准备

在冷水中擦洗干净。用锋利的刀切开，用勺子挖出种子。用叉子和微波炉刺穿南瓜1至3分钟，使切割变得更容易。

常见品种



Delicata: 一种甜滑的南瓜，具有可食用的表皮，看起来像一个巨大的黄瓜。它的味道类似于红薯。这是维生素A的绝佳来源。



Acorn: 这种南瓜具有坚硬可食用的各种颜色的表皮：深绿色，黄色，棕褐色和橙色。它吃起来较硬而甜美。它是维生素C的良好来源。



Spaghetti: 味道温和的黄色南瓜，肉质细腻，可用作意大利面食谱中的意大利面条替代品。它包含钾和维生素C。



Butternut: 一种具有甜，坚果味和奶油状果肉的南瓜。米色的表皮可食用。它是β-胡萝卜素和维生素A的绝佳来源。



Pumpkin: 这是一种味道甜甜的，果肉厚实的橙色南瓜。表皮是不可食用的。它是β-胡萝卜素和维生素A的绝佳来源。

炒南瓜

配料 (4人份)

1大或2个中南瓜 (约2磅)，切成小方块
1汤匙菜籽油
1汤匙百里香
1汤匙红糖
¼茶匙肉桂粉

工序:

- 1.用油加热煎锅。变热时，在高火上加热南瓜和炒2分钟。加入百里香并搅拌均匀。加热至中等温度，盖上盖子，持续搅拌约15分钟。
- 2.加入红糖，肉桂粉，继续搅拌，尽可能多地保持覆盖，直到南瓜嫩叉为止。

烤南瓜

配料 (4人份)

1个非常大的或3个中等的南瓜 (约3磅)，切成1英寸的块
橄榄油
盐，肉桂和肉豆蔻调味

工序:

- 1.将烤箱预热至375°F，并在烤盘上衬上箔纸。将南瓜块单层排列在准备好的烤板上，然后用油轻轻下毛毛雨。然后，轻轻撒上盐，肉桂和肉豆蔻，然后四处滚动。
- 2.烤约40分钟，或直到南瓜变成金黄色并变软。

你知道吗?

- 南瓜含有钾，对心脏健康有益。
- 煮熟后，可以将南瓜用叉子将捣成糊状，用作配菜，也可以将其制成泥状，以制成更细腻的配菜，或加入汤谱中。

重点

南瓜的纤维，抗氧化剂，维生素以及矿物质如钾，β-胡萝卜素和维生素A和C含量很高。它的卡路里也很低，并且不含胆固醇或脂肪。

**Thank you to our
translation partner**

亚协为您服务

www.qarinyc.org

QARI
SINCE 2011

النصائح وطرق الطهي: القرع

سوتيه القرع الشتوي

المكونات (تكفي ل 4 أشخاص)

حبة كبيرة أو حبتين قرع شتوي متوسط الحجم
(حوالي 2 رطل) ، مقطعة إلى مكعبات صغيرة.
ملعقة كبيرة زيت كانولا
ملعقة كبيرة زعتر
ملعقة كبيرة سكر بني
¼ ملعقة صغيرة قرفة مطحونة

طريقة الطهي:

1. تُسخن المقلاة بالزيت. عندما تصبح ساخنة، يُضاف القرع ويُقلّى على نار عالية لمدة دقيقتين. يُضاف الزعتر ويُقلب جيداً. أدر الحرارة إلى متوسطة وغط المقلاة مع التحريك المستمر لمدة 15 دقيقة تقريباً.
2. يضاف السكر البني والقرفة مع استمرار التحريك وإبقاء المقلاة مغطاة قدر المستطاع حتى ينضج القرع. بالهناء والشفاء!

القرع الشتوي المشوي

المكونات (تكفي ل 4 أشخاص)

1 قرع شتوي كبير جداً أو 3 قرع شتوي متوسط الحجم
(3 رطل تقريباً) مُقطع إلى قطع بحجم 1 بوصة
زيت الزيتون
وملح وقرفة وجوزة الطيب حسب الرغبة.

طريقة الطهي:

1. يُسخن الفرن إلى درجة حرارة 375 درجة فهرنهايت وتغطي صينية الخبز بورق القصدير. ترتب قطع القرع في طبقة واحدة على صينية الخبز المُعدة ويُرش عليها القليل من الزيت. ثم يرش عليها القليل من الملح والقرفة وجوزة الطيب ولفها حتى تمتزج.
2. تُشوى لمدة 40 دقيقة تقريباً أو إلى أن يصبح لون القرع بني ذهبى وناضج. صحة وعافية!

الشراء



اختر القرع ذو القشرة الباهتة اللون والصلبة والثقيل نسبياً مقارنة بحجمه.

الحفظ



يمكن حفظه لمدة تصل إلى ثلاثة أشهر في مكان بارد ومظلم وجاف. ويمكن حفظ القرع المقطع أو المطبوخ في الثلاجة لمدة أسبوع تقريباً.

التحضير



تُفرك جيداً تحت الماء البارد. استخدم سكيناً حاداً للتقطيع وملعقة لاستخراج البذور. يُنقب القرع بالشوكة ويوضع في المايكروويف لمدة تتراوح من 1-3 دقائق لتسهيل عملية التقطيع.

الأصناف الشائعة

ديلكاتا: قرع حلو ودسم ذو قشرة صالحة للأكل يشبه الخيار العملاق. طعمها مشابه للبطاطس الحلوة. وهو مصدر ممتاز لفيتامين أ.



البلوط: وهو قرع ذو قشرة صلبة صالحة للأكل ذات ألوان متنوعة: الأخضر الداكن والأصفر والأسمر والبرتقالي. لحمه صلب وحلو المذاق. وهو مصدر جيد لفيتامين ج.



المعكرونة (السباغيتي): قرع أصفر معتدل المذاق ولحمه خيطي يمكن استخدامه كبديل للمعكرونة في وصفات المعكرونة. يحتوي على البوتاسيوم وفيتامين ج.



القرع الجلاطي: قرع ذو قشور حلوة وجوزيه ودسمة. قشرته بيضا صالحة للأكل. وهو مصدر ممتاز للبيتا كاروتين وفيتامين أ.



البقطين: قرع برتقالي اللون ذو حلاوة ناضجة ولحم كثيف. القشرة غير صالحة للأكل. وهو مصدر ممتاز للبيتا كاروتين وفيتامين أ.



هل تعلم...؟

- يحتوي القرع على البوتاسيوم المفيد لصحة القلب.
- بمجرد طهيهِ، يمكن هرس القرع الشتوي بالشوكة وتقديمه كطبق جانبي أو هرسه للحصول على طبق جانبي أكثر نعومة أو لإدراجه في وصفة الحساء.

إضاءة

يحتوي القرع الشتوي على نسبة عالية من الألياف ومضادات الأكسدة والفيتامينات والمعادن مثل البوتاسيوم والبيتا كاروتين وفيتامينات A و C. كما أنه منخفض السعرات الحرارية ولا يحتوي على الكوليسترول أو الدهون.

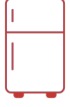
টিপস এবং যেভাবে রান্না করবেন: স্কোয়াশ

**CITY &
HARVEST**
RESCUING FOOD FOR NYC



কেনা

অনুজ্জ্বল ত্বক, শক্ত খোসা, এবং আকারের তুলনায় ভারী এমন স্কোয়াশ বেছে নিন।



সংরক্ষণ করা

একটি ঠাণ্ডা, অন্ধকার, ও শুষ্ক জায়গায় তিন মাস পর্যন্ত সংরক্ষণ করা যায়। কাটা অথবা রান্না করা স্কোয়াশ প্রায় এক সপ্তাহ পর্যন্ত ফ্রিজে সংরক্ষণ করা যায়।



প্রস্তুত করা

ঠাণ্ডা পানির নিচে ভালোভাবে ঘষে পরিষ্কার করে নিন। কাটার জন্য একটি ধারালো ছুরি এবং বীজ বের করে নিতে একটি চামচ ব্যবহার করুন। একটি কাঁটাচামচ দিয়ে স্কোয়াশ ছিদ্র করুন এবং 1-3 মিনিটের জন্য মাইক্রোওয়েভ করে নিন যাতে সহজে কাটা যায়।



সাধারণ ধরনসমূহ

ডেলিকাটা: একটি মিষ্টি, ক্রিমি স্কোয়াশ যেটির খোসা খাওয়া যায় এবং যেটি দেখতে একটি বিশাল শসার মতো। এর স্বাদ মিষ্টি আলুর মতো। এটি ভিটামিন এ-এর একটি চমৎকার উৎস।



অ্যাকর্ন: শক্ত খোসাযুক্ত একটি স্কোয়াশ যেটির খোসা খাওয়া যায় এবং বিভিন্ন রঙের হয়ে থাকে: গাঢ় সবুজ, হলুদ, তামাটে, ও কমলা। এটির মাংসল অংশ শক্ত ও মিষ্টি। এটি ভিটামিন সি-এর একটি চমৎকার উৎস।



স্প্যাগেটি: একটি মৃদু স্বাদের, হলুদ স্কোয়াশ যেটির মাংসল অংশ স্ট্রিং এর মতো, যেটি পাস্তা রেসিপিতে স্প্যাগেটির পরিবর্তে ব্যবহার করা যায়। এটিতে পটাশিয়াম ও ভিটামিন সি রয়েছে।



বাটারনাট: মিষ্টি, বাদামের মতো, ও ক্রিমি মাংসল অংশ রয়েছে এমন একটি স্কোয়াশ। এটির হলুদ-বাদামি খোসা খাওয়া যায়। এটি বেটা-ক্যারোটিন, ও ভিটামিন এ-এর একটি চমৎকার উৎস।



কুমড়া: একটি কমলা রঙের স্কোয়াশ যেটির কোমল মিষ্টতা ও পুরু মাংসল অংশ রয়েছে। এটির খোসা খাওয়া যায় না। এটি বেটা-ক্যারোটিন ও ভিটামিন এ-এর একটি চমৎকার উৎস।

আপনি কি জানতেন...?

- স্কোয়াশে রয়েছে পটাশিয়াম, যা হার্টকে সুস্থ রাখার জন্য ভালো।
- রান্না করা হয়ে গেলে, শীতকালীন স্কোয়াশ একটি কাঁটা চামচ দিয়ে ভর্তা করে নেওয়া যায় এবং একটি সাইড ডিশ হিসেবে পরিবেশন করা যায় অথবা আরো মসৃণ সাইড ডিশ হিসেবে অথবা একটি সুপের রেসিপি অন্তর্ভুক্ত করতে পিউরি করে নেওয়া যায়।

উল্লেখযোগ্য বিষয়সমূহ

শীতকালীন স্কোয়াশে উচ্চ মাত্রায় ফাইবার, অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট, ভিটামিন, ও খনিজ পদার্থ যেমন পটাশিয়াম, বেটা ক্যারোটিন এবং ভিটামিন এ ও সি রয়েছে। এছাড়াও এটি কম ক্যালরিযুক্ত এবং এতে কোনো কোলেস্টেরল বা চর্বি নেই।

স্টে করা শীতকালীন স্কোয়াশ

উপাদান (4টি পরিবেশন)

- 1টি বড় অথবা 2টি ছোট মাঝারি আকারের শীতকালীন স্কোয়াশ (আনুমানিক 2 পাউন্ড), ছোট কিউব করে কেটে নিন
- 1 টেবিল-চামচ ক্যানোলা তেল
- 1 টেবিল-চামচ থাইম
- 1 টেবিল-চামচ বাদামি চিনি
- ¼ চা-চামচ দারুচিনি গুঁড়া

নির্দেশনা:

- কড়াইতে তেল গরম করুন। গরম হয়ে গেলে, স্কোয়াশ যোগ করুন এবং 2 মিনিটের জন্য উচ্চ তাপে স্টে করে নিন। থাইম যোগ করুন এবং ভালোভাবে নাড়ুন। তাপ মাঝারি করে দিন এবং ঢেকে দিন, প্রায় 15 মিনিট ধরে অনবরত নাড়তে থাকুন।
- বাদামি চিনি, দারুচিনি যোগ করুন এবং অব্যাহতভাবে নাড়তে থাকুন, যত ঘন ঘন সম্ভব ঢেকে রাখুন, যতক্ষণ না স্কোয়াশ কাঁটা চামচ দিয়ে সহজে কেটে ফেলার মতো নরম হয়। উপভোগ করুন!

রোস্ট করা শীতকালীন স্কোয়াশ

উপাদান (4টি পরিবেশন)

- 1টি অনেক বড় অথবা 3টি মাঝারি শীতকালীন স্কোয়াশ (আনুমানিক 3 পাউন্ড), 1 ইঞ্চি টুকরা করে কেটে নিন
- অলিভ অয়েল
- লবণ, দারুচিনি, ও জায়ফল স্বাদমতো

নির্দেশনা:

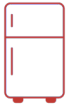
- ওভেন 375 ডিগ্রি ফারেনহাইট তাপমাত্রায় গরম করে নিন এবং ফয়েল সহ একটি বেকিং শিট বিছিয়ে নিন। প্রস্তুতকৃত বেকিং শিটের উপরে স্কোয়াশের টুকরাগুলো সাজিয়ে দিন এবং হালকা তেল ছিটিয়ে দিন। তারপর, লবণ, দারুচিনি, ও জায়ফল হালকাভাবে ছিটিয়ে দিন, এবং নাড়া দিয়ে মিশিয়ে নিন।
- আনুমানিক 40 মিনিট ধরে, অথবা স্কোয়াশ সোনালি বাদামি ও নরম হয়ে যাওয়া পর্যন্ত রোস্ট করুন। উপভোগ করুন!

Conseils pratiques et méthodes de cuisson : Courge



Achat

Sélectionnez les courges qui ont une **peau terne, une écorce ferme**, et sont **lourdes pour leur taille**.



Conservation

Peut être conservé **jusqu'à trois mois dans un endroit frais, sombre et sec**. Les courges coupées ou cuites peuvent être **conservées au réfrigérateur pendant environ une semaine**.



Préparation

Bien frotter sous l'eau froide. Utiliser un couteau bien aiguisé pour couper et une cuillère pour retirer les graines. Percer la courge à l'aide d'une fourchette et la passer au micro-ondes pendant 1 à 3 minutes pour faciliter la découpe.

Variétés courantes



Delicata : Une courge douce et crémeuse à la peau comestible qui ressemble à un concombre géant. Son goût ressemble à celui de la patate douce. C'est une excellente source de vitamine A.



Courge à gland : Courge à la peau dure et comestible de couleurs variées : vert foncé, jaune, beige et orange. Sa chair est ferme et sucrée. C'est une bonne source de vitamine C.



Spaghetti : Courge jaune au goût doux et à la chair filandreuse qui peut être utilisée comme substitut des spaghettis dans les recettes de pâtes. Il contient du potassium et de la vitamine C.



Courge musquée : Courge à la chair sucrée, noisettée et crémeuse. Sa peau beige est comestible. C'est une excellente source de bêta-carotène et de vitamine A.



Citrouille : Courge orange à la chair dense et à la saveur douce. La peau n'est pas comestible. C'est une excellente source de bêta-carotène et de vitamine A.

Le saviez-vous... ?

- La courge contient du **potassium**, ce qui est **bon pour le cœur**.
- Une fois cuite, la courge d'hiver peut être écrasée à la fourchette et servie comme plat d'accompagnement ou réduite en purée pour un plat plus onctueux ou pour l'inclure dans une recette de soupe.

Faits notables

Le potiron est **riche en fibres, antioxydants, vitamines**, et en **minéraux** tels que le **potassium**, la **beta carotène** et les **vitamines A et C**. Il est également **peu calorique** et ne contient **pas de cholestérol ou de graisse**.

Potiron sauté

Ingrédients (pour 4 personnes)

1 grande ou 2 courges d'hiver moyennes (environ 2 livres), coupées en petits cubes
1 cuillère à soupe d'huile de canola
1 cuillère à soupe de thym
1 cuillère à soupe de sucre roux
¼ de cuillère à café de cannelle moulue

Instructions :

1. Chauffer une poêle avec de l'huile. Lorsqu'elle est chaude, ajouter la courge et la faire sauter à feu vif pendant 2 minutes. Ajouter le thym et bien mélanger. Régler le feu sur moyen et couvrir, en remuant constamment pendant environ 15 minutes.
2. Ajouter le sucre roux et la cannelle et continuer à remuer, en couvrant aussi souvent que possible, jusqu'à ce que la courge soit tendre à la fourchette.

Potiron rôti

Ingrédients (pour 4 personnes)

1 courge d'hiver très grande ou 3 courges d'hiver moyennes (environ 3 livres) coupées en morceaux de 1 pouce
Huile d'olive
Sel, cannelle et noix de muscade à volonté

Instructions :

1. Préchauffer le four à 375°F et tapisser une plaque à pâtisserie de papier d'aluminium. Disposer les morceaux de courge en une seule couche sur la plaque de cuisson préparée et les arroser légèrement d'huile. Ensuite, saupoudrer légèrement de sel, de cannelle et de noix de muscade, et rouler pour combiner le tout.
2. Ensuite, saupoudrer légèrement de sel, de cannelle et de noix de muscade, et rouler pour combiner le tout. Bon appétit !

Konsèy ak Fason pou Kuit Manje: Joumou

CITY & HARVEST
RESCUING FOOD FOR NYC



Achte

Chwazi yon kouj ki gen **koulè po tèn, karapas fèm**, epi ki **lou pou gwosè yo**.



Konsève

Yo kapab konsève li pandan jiska **twà (3) mwa yon kote ki fre, sonm epi sèch**. Yo kapab konsève kouj ki koupe oswa ki kuit yo **nan frijidè pandan anviwon yon semèn**.



Preparasyon

Byen fwote yo anba dlo frèt. Itilize yon kouto ki byen file pou koupe li ak yon kiyè pou retire grenn yo. Pèse kouj la grasa yon fouchèt epi mete li nan mikwo-ond pandan 1–3 minit pou pèmèt li koupe pi fasil.

Varyete ki Komen



Delicata: Yon kouj dous, ekreme, ki gen po yo kapab manje epi ki sanble ak yon gwo konkonm. Li gen menm gou ak patat dous. Li se yon ekselan sous Vitamin A.



Acorn: Yon kouj ki gen po di, yo kapab manje epi ki gen koulè varye: vèt fonse, jòn, bèj ak oranj. Chè li fèm epi li sikre. Li se yon bon sous Vitamin C.



Espageti: Yon kouj jòn ki gen gou dous, ki gen chè filandrez, yo kapab itilize kòm ranplasan nan resèt espageti yo. Li gen potasyòm ansanm ak Vitamin C.



Butternut: Yon kouj ki gen chè dous, nwa, epi ekreme. Po li koulè bèj epi yo kapab manje li. Li se yon ekselan sous beta-kawotèn ak Vitamin A.



Joumou: Yon kouj oranj ki gen dousè mou epi ki gen anpil chè. Yo pa manje po a. Li se yon ekselan sous beta-kawotèn ak Vitamin A.

Èske w te konnen...?

- Joumou gen **potasyòm**, ki bon pou yon kè **ki an sante**.
- Yonfw li fin kuit, yo kapab kraze kouj ivè a ak fouchèt epi sèvi li kòm pla akonpayman oswa yo kapab fè pire avèk li pou yon pla akonpayman ki pi lis oswa pou ajoute li nan yon resèt soup.

Pwen Enpòtan

Kouj ivè yo gen **anpil fib, anti-oksidan, vitamin**, ak **mineral** tankou **potasyòm, beta-kawotèn** ak **Vitamin A** ak **C**. Epitou, yo pa gen **anpil kalori** epi yo pa gen **kolestewòl** oswa grès.

Joumou Ivè Sote

Engredyan (Sèvi 4 moun)

1 gwo kouj ivè oswa 2 kouj ivè mwayen (anviwon 2 liv), koupe an fòm kib ki piti
1 gwo kiyè luil kanola
1 gwo kiyè tim
1 gwo kiyè sik wouj
¼ ti kiyè kafe abaz kanèl moulen

Enstriksyon:

- Chofe li nan yon chodyè ki gen luil. Lè li cho, ajoute kouj la epi kite li soti nan dife vif pandan 2 minit. Ajoute tim epi byen brase li. Regle dife a sou mwayen epi kouvri, toujou brase li pandan anviwon 15 minit.
- Ajoute sik wouj la, kanèl la epi kontinye brase li, pandan w ap kouvri li byen souvan ou kapab, jiskaske kouj la vin lage tankou fouchèt. Amize w!

Joumou Ivè Woti

Engredyan (Sèvi 4 moun)

1 kouj ivè ki gwo anpil oswa 3 kouj ivè mwayen (anviwon 3 liv), ki koupe an moso 1 pous
Lui Doliv
Sèl, kanèl, ak nwa mouskad selon gou

Enstriksyon:

- Chofe fou a alavans a 375°F, kouvri yon plak patisri ak yon fèy aliminyòm. Ranje moso kouj yo nan yon sèl kouch sou plak ki prepare pou kuit yo a, epi awoze yo ak luil toupiti. Apresa, simen sèl, kanèl, ak nwa miskad sou li toupiti, epi woule li pou w melanje yo.
- Fè kouj la woti pandan anviwon 40 minit, oswa jiskaske kouj la pran koulè oswa li lage. Amize w!

요리 팁 및 조리 방법: 호박 (스쿼시)

CITY HARVEST
RESCUING FOOD FOR NYC



구입 요령

껍질이 윤기 없이 둔탁하고 껍질이 단단하며, 크기에 비해 무거운 호박을 선택하세요.



보관 방법

서늘하고 어둡고 건조한 곳에서는 **최대 3개월까지 보관할 수 있습니다.**
자르거나 조리한 호박은 **냉장고에서 약 일주일간 보관할 수 있습니다.**



준비하기

찬물에 잘 문질러 세척하세요. 날카로운 칼로 자르고, 손가락을 사용해 씨를 파내세요. 칼질을 쉽게 하려면 포크로 호박에 구멍을 낸 후 전자레인지에 1~3분간 데우세요.

일반적인 품종



델리카타(Delicata): 달콤하고 부드러운 식감의 호박으로, 거대한 오이처럼 생겼으며 껍질도 먹을 수 있습니다. 맛은 고구마와 비슷합니다. 비타민 A가 풍부합니다.



에이콘(Acorn): 껍질이 단단하지만 먹을 수 있으며, 짙은 초록색, 노란색, 황갈색, 주황색 등 다양한 색이 있습니다. 속은 단단하고 달콤한 맛이 납니다. 비타민 C가 풍부합니다.



스파게티 호박(Spaghetti): 순한 맛의 노란색 호박으로, 속이 실처럼 길게 풀어져 파스타 대용으로 사용할 수 있습니다. 칼륨과 비타민 C를 함유하고 있습니다.



버터넛(Butternut): 달콤하고 고소하며 속살은 부드러운 호박입니다. 베이지색 껍질은 먹을 수 있습니다. 베타카로틴과 비타민 A가 풍부합니다.



호박(Pumpkin): 주황색 호박으로 은은한 단맛과 밀도 있는 속살이 특징입니다. 껍질은 먹을 수 없습니다. 베타카로틴과 비타민 A가 풍부합니다.

알고 계셨나요?

- 호박은 **칼륨**이 풍부해 **심장 건강에 좋습니다.**
- 조리된 겨울 호박은 포크로 으개서 결들임 요리로 제공하거나, 부드럽게 푸레로 만들어 수프 등에 활용할 수 있습니다.

하이라이트

겨울 호박은 **식이섬유, 항산화제, 비타민, 그리고 칼륨, 베타카로틴, 비타민 A, 비타민 C**와 같은 미네랄이 풍부합니다. 또한 **칼로리가 낮고 콜레스테롤과 지방이 없습니다.**

겨울 호박 볶음

재료 (4인분)

겨울 호박 큰 것 1개 또는 중간 크기 2개(약 2파운드, 작은 큐브 형태로 자른 것), 카놀라유 1큰술
타임 1큰술
흑설탕 1큰술
계피 가루 ¼작은술

조리 방법

- 팬에 기름을 두르고 달궈주세요. 뜨거워지면 호박을 넣고 센 불에서 2분간 볶습니다. 타임을 넣고 잘 저어줍니다. 불을 중불로 줄이고 뚜껑을 덮은 채 약 15분간 계속 저어가며 익힙니다.
- 흑설탕과 계피 가루를 넣고 계속 저어주며, 가능한 한 뚜껑을 덮은 채로 익혀 호박이 포크로 찌를 때 부드러워질 때까지 조리합니다. 맛있게 드세요!

구운 겨울 호박

재료 (4인분)

아주 큰 겨울 호박 1개 또는 중간 크기 3개(약 3파운드, 1인치 크기로 자른 것), 올리브유 소금, 계피, 넛맥(기호에 따라)

조리 방법

- 오븐을 375°F(약 190°C)로 예열하고 베이킹 시트에 호일을 깔습니다. 호박 조각을 베이킹 시트에 한 겹으로 펼쳐 올리고, 올리브유를 가볍게 뿌립니다. 소금, 계피, 넛맥을 약간씩 뿌린 후 골고루 굴려 양념이 잘 섞이도록 합니다.
- 약 40분간, 혹은 호박이 황금빛 갈색이 나고 부드러워질 때까지 구워줍니다. 맛있게 드세요!

Советы и способы приготовления: Тыквы

CITY & HARVEST
RESCUING FOOD FOR NYC



Покупка

Выбирайте тыквы с **матовой кожурой, твердые и тяжелые для своего размера.**



Хранение

Можно хранить до **трех месяцев в сухом прохладном и темном месте.** Резаные и приготовленные плоды можно **хранить в холодильнике около недели.**



Приготовление

Тщательно промойте под холодной водой. Острым ножом разрежьте, а ложкой удалите семена. Проткните тыкву вилкой и поместите в микроволновую печь на 1–3 минуты, чтобы облегчить резку.



Популярные сорта

Деликатес: Сладкая тыква с кремовой текстурой и съедобной кожурой выглядит как гигантский огурец. Вкус напоминает сладкий картофель. Замечательный источник витамина А.



Желудевая: Тыква с твердой съедобной кожурой разных цветов: темно-зеленая, желтая, коричневая и оранжевая. Мякоть суховатая и сладкая. Хороший источник витамина С.



Спагетти: Желтая тыква с нежным вкусом и мякотью в виде нитей, которые можно использовать в рецептах для замены спагетти. Содержит калий и витамин С.



Мускатная: Тыква со сладкой мякотью, ореховым привкусом и кремовой текстурой. Ее бежевую кожуру можно употреблять в пищу. Богатый источник бета-каротина и витамина А.



Обыкновенная: Ярко-оранжевая тыква с нежной сладкой и плотной мякотью. Кожура несъедобна. Богатый источник бета-каротина и витамина А.

Знаете ли вы...?

- В тыкве содержится **калий**, который полезен для **здоровья сердца.**
- После приготовления тыквы зимних сортов можно размягнуть вилкой и подавать как гарнир, в том числе пюрировав для более нежной текстуры, или использовать в рецепте супа.

Основное

Тыквы зимних сортов **богаты клетчаткой, антиоксидантами, витаминами и микроэлементами**, например: **калий, бета-каротин и витамины А и С.** В тыкве **мало калорий, нет холестерина и жиров.**

Тушеная тыква (зимние сорта)

Ингредиенты (на 4 порции)

1 крупная или 2 средние тыквы зимних сортов (около 2 фунтов или 1 кг), порезать на мелкие кубики
1 ст. ложка рапсового масла (канола)
1 ст. ложка тимьяна
1 ст. ложка тростникового сахара
¼ чайной ложки молотой корицы

Способ приготовления:

- Разогрейте масло в сковороде. После нагрева добавьте тыкву и обжаривайте на большом огне 2 минуты. Добавьте тимьян и хорошо перемешайте. Убавьте огонь до среднего и накройте крышкой, постоянно помешивая в течение 15 минут.
- Добавьте тростниковый сахар, корицу и продолжайте мешать, по возможности держа под крышкой, пока тыква не станет мягкой при нажатии вилкой. Приятного аппетита!

Запеченная тыква (зимние сорта)

Ингредиенты (на 4 порции)

1 очень крупная или 3 средние тыквы зимних сортов (около 3 фунтов или 1,5 кг), нарезать на куски около 1 дюйма (2,5 см)
Оливковое масло
Соль, корица и мускатный орех по вкусу

Способ приготовления:

- Разогрейте духовой шкаф до температуры 375 °F (190 °C) и застелите противень фольгой. Разложите тыкву на противне в один слой и слегка сбрызните маслом. Немного посыпьте солью, корицей и мускатным орехом и перемешайте.
- Запекайте около 40 минут или до тех пор, пока тыква не приобретет золотисто-коричневый оттенок и не станет мягкой.

تجاویز اور پکانے کا طریقہ: کدو

بھنا (ساتے کیا) ہواونٹر اسکواش (کدو)

اجزاء (چار افراد کے لیے)

- 1 بڑا یا 2 درمیانے سائز کے ونٹر کدو (تقریباً 2 پاؤنڈ)، چھوٹے ٹکڑوں میں کٹے ہوئے،
- 1 کھانے کا چمچ کینولا تیل
- 1 کھانے کا چمچ تھائم
- 1 کھانے کا چمچ براؤن شوگر
- ¼ چائے کا چمچ پسی ہوئی دارچینی

ہدایات:

1. پین میں تیل گرم کریں۔ جب تیل گرم ہو جائے تو کدو شامل کریں اور تیز آتش پر 2 منٹ تک بھونیں۔ اس میں تھائم شامل کریں اور اچھی طرح ہلائیں۔ آتش درمیانی کریں، ڈھکن دیں اور تقریباً 15 منٹ تک مسلسل ہلاتے رہیں۔

2. اب اس میں براؤن شوگر اور دارچینی ڈالیں اور ہلاتے رہیں، اور جب ممکن ہو تو ڈھکن بند رکھیں، یہاں تک کہ کدو کانٹے سے نرم ہو جائے۔ لطف اٹھائیں!

روسٹ کیا ہوا ونٹر کدو

اجزاء (چار افراد کے لیے)

- 1 بہت بڑا یا 3 درمیانے سائز کے ونٹر کدو (تقریباً 3 پاؤنڈ)، 1 انچ کے ٹکڑوں میں کٹے ہوئے،
- زیتون کا تیل
- حسب ذائقہ نمک، دارچینی، اور جائفل

ہدایات:

1. اوون کو 375 ڈگری فارن ہائیٹ پر پہلے سے گرم کریں اور بیکنگ شیٹ پر فوائل بچھا لیں۔ کٹے ہوئے کدو کے ٹکڑوں کو بیکنگ شیٹ پر ایک تہ میں پھیلائیں اور ہلکا سا تیل چھڑکیں۔ پھر ہلکے سے نمک، دارچینی، اور جائفل چھڑک کر اچھی طرح مکس کر لیں۔

2. تقریباً 40 منٹ، یا جب تک کدو سنہری بھورا اور نرم نہ ہو جائے، اسے روسٹ کریں۔ لطف اٹھائیں!

خریداری



ایسا کدو منتخب کریں جس کا رنگ مدہم ہو، چھلکا سخت ہو، اور جو اپنے حجم کے لحاظ سے وزنی ہو۔

ذخیرہ



ٹھنڈی، تاریک اور خشک جگہ پر تین ماہ تک محفوظ کیا جا سکتا ہے۔ کٹا یا پکا ہوا کدو فریج میں تقریباً ایک ہفتے تک محفوظ رکھا جا سکتا ہے۔

تیاری



ٹھنڈے پانی سے اچھی طرح رگڑ کر دھو لیں۔ کانٹے کے لیے تیز چھری استعمال کریں اور بیج نکالنے کے لیے چمچ کا استعمال کریں۔ کدو کو کانٹے سے چھیدیں اور مائیکروویو میں 1 سے 3 منٹ تک رکھیں تاکہ کانٹا آسان ہو جائے۔

عام اقسام

ڈیلیکاٹا کدو: ایک میٹھا، ملائی جیسے ذائقے والا کدو جس کا چھلکا بھی کھایا جا سکتا ہے اور دکھنے میں بہت بڑا کھیرے جیسے ہوتا ہے۔ اس کا ذائقہ میٹھے آلو سے مشابہ ہوتا ہے۔ یہ وٹامن اے کا بہترین ذریعہ ہے۔



ایکوون کدو: ایک ایسا کدو جس کا چھلکا سخت مگر قابل خورد ہوتا ہے، اور اس کے رنگ مختلف ہو سکتے ہیں: گہرا سبز، پیلا، خاکی، اور نارنجی۔ اس کا گودا سخت اور میٹھا ہوتا ہے۔ یہ وٹامن سی کا اچھا ذریعہ ہے۔



اسپیگٹی کدو: ایک معتدل ذائقے والا پیلا کدو، جس کا ریشہ دار گودا ہوتا ہے اور جو پاستا کی ترکیبوں میں اسپیگٹی کے متبادل کے طور پر استعمال ہو سکتا ہے۔ اس میں پوٹاشیئم اور وٹامن سی پایا جاتا ہے۔



بٹرنٹ کدو: ایک ایسا کدو جس کا گودا میٹھا، گری دار اور نرم ہوتا ہے۔ اس کا ہلکے بھورے رنگ والا چھلکا قابل خورد ہوتا ہے۔ یہ بیٹا کیروٹین اور وٹامن اے کا بہترین ذریعہ ہے۔



پمکن کدو: نارنجی رنگ کا کدو جس میں ہلکی سی مٹھاس اور گاڑھا گودا ہوتا ہے۔ اس کا چھلکا کھانے کے قابل نہیں ہوتا۔ یہ بھی بیٹا کیروٹین اور وٹامن A کا بہترین ذریعہ ہے۔



کیا آپ جانتے ہیں...؟

- کدو میں پوٹاشیئم ہوتا ہے، جو صحت مند دل کے لیے مفید ہے۔
- جب پک جائے تو ونٹر کدو کو کانٹے سے ہمیشہ کیا جا سکتا ہے اور سائیڈ ڈش کے طور پر پیش کیا جا سکتا ہے، یا اسے پیس کر نرم پیوری کی شکل میں سائیڈ ڈش یا سوپ کی ترکیب میں شامل کیا جا سکتا ہے۔

نمایاں نکات

ونٹر کدو فائبر، اینٹی آکسیڈنٹس، وٹامنز، اور منرلز جیسے کہ پوٹاشیئم، بیٹا کیروٹین، وٹامن اے اور سی سے بھرپور ہوتا ہے۔ یہ کیلوریز میں کم ہوتا ہے اور اس میں کولیسٹرول یا چکنائی بالکل نہیں ہوتی۔