



Beets

Varieties: Albinio, Bull's Blood, Chioggia, Detroit Dark Red, Formanova, Golden, Red Ace



Storage:

- Store beets in the refrigerator in a bag with air flow and they will keep for 1-3 months.
- Remove green tops and store separately for 1-3 days.

Preparation:

- Wash with cool water.
- Remove tail and stem end.
- Peel with a vegetable peeler and cut into slices, dice, or wedges for steaming or roasting.
- Grate raw beets for salads. Beets can be steamed or roasted whole.

Quick Recipe: Raw Beet Salad

1. Trim and peel 1 pound of beets and 1 small mild onion.
2. Grate the beets and onions using the large holes of a box grater. Transfer to a bowl.
3. Toss beets with 1 tablespoon of olive oil, 2 tablespoons balsamic or wine vinegar, 2 teaspoons Dijon mustard, and salt and pepper to taste.
4. Serve as a salad topped with minced parsley or dill.

Good for You:

- Beets get their color from betalain, an antioxidant that reduces inflammation and may protect against cancer.

Ways to Use:

- Add grated beets to salads, stir fry, or slaws.
- Add cooked beet greens to soups, cooked grains, or pasta.
- Steam or roast beets and top with vinegar, oil, salt, and pepper for a nutritious side dish.
- Blend cooked beets into hummus or a bean dip.
- Sliced beets marinated in balsamic vinegar make a great sandwich filling.

Tip:

Early American colonists used beets to color pink cake frosting. The juice from red beets can still be used as a natural food coloring.



For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/produce-guides



الشمندر

الأصناف: Detroit Dark Red و Chioggia و Bull's Blood و Albinio و Red Ace و Golden و Formanova



الفوائد لك:

- يحصل الشمندر على لونه من البيتاين، وهو مضاد للأكسدة ويقلل الالتهاب وقد يحمي من السرطان.

طرق للاستخدام:

- يُضاف البنجر المبشور إلى السلطات أو يُقلى أو يُطهى بالبخار.
- تُضاف حبات الشمندر المطبوخة إلى الحساء أو الحبوب المطبوخة أو المعكرونة.
- يُطهى الشمندر بالبخار أو يُشوى ويُغطى بالخل والزيت والملح والفلفل للحصول على طبق مغذي.
- يُمزج الشمندر المطبوخ في الحمص أو يُغمس في الفاصوليا.
- تصنع شرائح البنجر المتبلّة في الخل البلسمي حشوة شطيرة رائعة.

نصيحة:

- استخدم المستعمرون الأمريكيون الأوائل الشمندر لتلوين الكعكات باللون الوردي. لا يزال من الممكن استخدام عصير الشمندر الأحمر كتلوين طبيعي للطعام.



التخزين:

- يُخزّن الشمندر في الثلاجة في كيس مع تدفق الهواء ويُمكن الاحتفاظ به لمدة 1-3 أشهر.
- تُزال القمم الخضراء وتخزّن بشكل منفصل لمدة 1-3 أيام.

التحضير:

- يُغسل بالماء البارد.
- يُزال الذيل ونهاية الساق.
- يُقشر بقشارة الخضار ويُقطع إلى شرائح أو شرائح سمكية أو أسافين للطهي بالبخار أو التحميص.
- يُبشر الشمندر النيء للسلطات. يمكن طهي الشمندر على البخار أو تحميصه كحبة كاملة.

وصفة سريعة: سلطة الشمندر النيء

1. يُغْم ويُقشر 1 رطل من الشمندر و 1 بصلة صغيرة خفيفة.
2. يُبشّر الشمندر والبصل باستخدام الثقوب الكبيرة لمبشرة. ثم يُنقل إلى وعاء.
3. يوضع الشمندر مع 1 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون، و 2 ملعقة كبيرة من البلسميك أو خل النبيذ، أو 2 ملعقة صغيرة من خردل ديجون، وملح وفلفل حسب الرغبة.
4. يُقدّم كسلطة مغطاة بالبقدونس المفروم أو الشبث.