



Celery

Varieties: Pascal, Golden Boy, Tall Utah, Monterey, Conquistador



Storage:

- Wrap whole celery bunches tightly in aluminum foil and store in the refrigerator. This allows ethylene gas to escape while retaining moisture, preventing spoilage.

Preparation:

- Remove individual stalks from the bunch and wash with cool water to remove any dirt.
- Trim off the leafy top and a few inches from the bottom of each stalk.
- Reserve trimmings for use in vegetable stock (these can be kept in the freezer for later use).

Quick Recipe: Ants on a Log

1. Trim celery and cut into sticks 2-3 inches long.
2. Top each stick of celery with your favorite peanut butter.
3. Place raisins on top of the peanut butter for a quick and tasty snack.

Good for You:

- Celery is a good source of potassium, which is important for heart health.

Ways to Use:

- Sautee celery with onion and bell pepper (a combination often referred to as the “holy trinity”) to flavor soups, stews, or any other savory dish cooked on the stovetop.
- Add raw celery to salads.
- Dip raw celery sticks into your favorite dip.

Tip:

Wilting celery can easily be revived. Cut off the bottom end and place the stalks into a glass of water and store in the refrigerator.



الكرفس

الأصناف: *Conquistador* و *Monterey* و *Tall Utah* و *Golden Boy* و *Pascal*



الفوائد لك:

- الكرفس مصدر جيد للبوتاسيوم، وهو مهم لصحة القلب.

طرق للاستخدام:

- الكرفس المقلي مع البصل والفلفل لنكهة الحساء أو اليخانات أو أي طبق لذيذ آخر مطبوخ على الموقد.
- يُضاف الكرفس غير المطبوخ إلى السلطات.
- تُغمس أعواد الكرفس الخام في الصلصة المفضلة.

نصيحة:

- يمكن بسهولة إحياء الكرفس الذابل. يُقَطَّع الطرف السفلي وتوضع السيقان في كوب من الماء وتخزن في الثلاجة.



التخزين:

- تُلف باقات الكرفس الكاملة بإحكام في ورق ألومنيوم وتخزن في الثلاجة. وهذا يسمح لغاز الإيثيلين بالمغادرة مع الاحتفاظ بالرطوبة، مما يمنع التلف.

التحضير:

- تُزال السيقان الفردية من المجموعة وتُغسل بالماء البارد لإزالة أي أوساخ.
- يُقَص الجزء العلوي المورق ويضع بوصات من أسفل كل ساق.
- يتم القص الأجزاء المعاكسة في حال الاستخدام في مرق الخضار (يمكن الاحتفاظ بها في الفريزر لاستخدامها لاحقاً).

وصفة سريعة: *Ants on a Log*

1. يُقَلَّم الكرفس ويُقَطَّع إلى أعواد بطول 2-3 بوصات.
2. تُزَيَّن كل عصا كرفس بزبدة الفول السوداني.
3. يوضع الزبيب فوق زبدة الفول السوداني لتناول وجبة خفيفة سريعة ولذيذة.