



Radishes

Varieties: Daikon, Black, Watermelon, Red Globes



Storage:

- Remove greens (leaves) from roots and store separately. You can eat the green tops, which have a peppery taste!
- Refrigerate up to 2 weeks.

Preparation:

- Wash the radishes in cool water.
- Remove the tip and the stem end.
- Peel (optional). The skin contains most of the radishes' flavor.

Quick Recipe: Steamed Radishes

1. Add radishes to a saucepan with a little water.
2. Cook over medium high heat for 8-12 minutes until tender.
3. Toss with olive oil, salt, pepper and chopped fresh parsley.

Good for You:

- Radishes have natural compounds that help your body create disease-fighting enzymes. They are also high in Vitamin C adding even more strength to your immune system.

Ways to use:

- Toss chopped Steamed Radishes with pasta, chopped garlic and lemon juice.
- Add sliced raw radishes to salads and sandwiches.
- Add cooked radish greens to soups or wraps.

Tip:

The leaves of radishes are also healthy! They have vitamins A, C, and the B's!



الفجل

الأصناف: Red Globes و Watermelon و Black و Daikon



الفوائد لك:

- يحتوي الفجل على مركبات طبيعية تساعد جسمك على إنشاء إنزيمات مقاومة للأمراض. يحتوي أيضاً على نسبة عالية من فيتامين سي مما يزيد من قوة جهاز المناعة لديك.

طرق للاستخدام:

- يُقلب الفجل المفروم بالبخار مع المعكرونة والثوم المفروم وعصير الليمون.
- تُضاف شرائح الفجل النيء إلى السلطات والسندويشات.
- تُضاف خضار الفجل المطبوخة إلى الحساء أو اللفائف.

نصيحة:

أوراق الفجل صحية أيضاً! فيها فيتامينات "أ" و"ج" و"بي"!



التخزين:

- تُزال الخضرة (الأوراق) من الجذور وتُخزّن بشكل منفصل. يمكنك أكل القمم الخضراء التي لها طعم الفلفل!
- يُخزّن في الثلاجة لمدة تصل إلى أسبوعين.

التحضير:

- يُغسل الفجل بالماء البارد.
- تُزال القمة ونهاية الساق.
- تُقشر (اختياري). يحتوي الجلد على معظم نكهة الفجل.

وصفة سريعة: الفجل

1. يوضع الفجل في قدر مع القليل من الماء.
2. يُطهى على نار متوسطة عالية لمدة 8-12 دقيقة حتى ينضج.
3. يُقلب بزيت الزيتون والملح والفلفل والبقدونس الطازج المفروم.