

الهليون

الاختيار – قم باختيار السيقان عديمة الرائحة والهشة وذات رؤوس ضيقة وجافة.

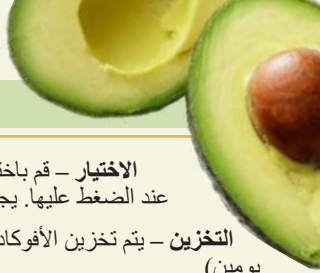
التخزين – يتم التخزين في الثلاجة مع لف الأطراف المقطوعة بمنشفة ورقية مبللة (يبقى طازجا حوالي ٤ أيام).

التغذية – يساعد فيتامين ك الموجود في الهليون في صحة العظام كما يساعد على الوقاية من تخثر الدم.

3 طرق بسيطة لاستعمال الهليون

- لقلي الهليون، أضف كمية صغيرة (حوالي 4/1 جرام) من المرق إلى المقلاة. بمجرد أن يبدأ في تشكيل الفقاعات، أضف الهليون والثوم والفطر (أو أية خضر أخرى). يغطي بغطاء ويطهى لمدة 5 دقائق.
- قم بشوي الهليون والطماطم الكرزية والجوز عن طريق وضع المكونات في زيت الزيتون وإضافة الأوريغانو/البردقوش. ثم يتم وضعه في الفرن لمدة 15 دقيقة على حرارة 400 درجة.
- أضف الهليون المقلي إلى معكرونة القمح الكامل المطبوخة مع اختيارك من التوابل والصلصة.

الأفوكادو



الاختيار – قم باختيار الأفوكادو ذو القشرة الصلبة التي تبدو ناعمة عند الضغط عليها. يجب ألا تكون هناك بقع لينة.

التخزين – يتم تخزين الأفوكادو الناضج على المنضدة (ويبقى طازجا حوالي يومين).

التغذية – يمكن أن تساعد الألياف الموجودة في الأفوكادو في تقليل خطر الإصابة بأمراض مزمنة أو طويلة الأمد مثل أمراض القلب والسمنة والسكري.

3 طرق بسيطة لاستعمال الأفوكادو

- لتحضير الجواكامولي (غمس)، قم بتقطيع الأفوكادو إلى نصفين من النهاية إلى النهاية وإزالة النواة. استخدم ملعقة لسحب محتوى الأفوكادو من الداخل إلى الخارج والتخلص من القشور. يتم معكه في وعاء ويخلط مع الطماطم المقطعة الى مكعبات ومسحوق الثوم وعصير الليمون.
- لطهي الأفوكادو في الفرن، ضع الأفوكادو المقطع إلى نصفين في طبق الفرن. يوضع البيض بعد شقه على شكل ثقب ويطهى على حرارة 425 درجة لمدة 10-15 دقيقة حتى ينضج البيض بالكامل.
- يقطع الأفوكادو الى مكعبات ويضاف إلى السلطات أو سندويشات التاكو أو العصائر.

الفلفل



الاختيار – قم باختيار الفلفل ذو الألوان المشرقة الذي يكون صلبا وقشرته غير مجعدة.

التخزين - يتم تخزين الفلفل في الثلاجة (يبقى طازجا لمدة 5 أيام).

التغذية – فيتامين سي الموجود في الفلفل الحلو يدعم التئام الجروح والندوب بالجروح والندوب.

3 طرق بسيطة لاستعمال الفلفل

- لإضافة الخضروات في وجبة الإفطار، قم بتقطيع الفلفل وإضافته إلى البيض المخفوق. يمكن تجريب الخضروات الأخرى مثل السبانخ والطماطم الكرزية والبصل.
- لتحضير طبق سريع مقلي، قطع الفلفل إلى شرائح مع البصل. أضف خضروات أخرى كما تريد. تتبل المكونات بالثوم وصلصة الصويا. يضاف الدجاج المطبوخ أو الروبيان الى المكونات ويقدم في طبق فوق الأرز.
- لتحضير الفاهيتا، قطع الفلفل والبصل إلى شرائح. تضاف المكونات إلى صينية الفرن مع الدجاج المقطع الى مكعبات. تتبل المكونات بمزيج توابل الفاهيتا أو مسحوق الفلفل الحار ومسحوق الثوم والكمون والأوريغانو. ثم نقوم بوضعه في الفرن لمدة 10 دقائق على حرارة 400 درجة. ثم يحرك ويطهى لمدة 5-10 دقائق أخرى. يقدم مع لفائف الحبوب الكاملة.

الفاصوليا السوداء



الاختيار – قم باختيار الفاصوليا المعلبة التي تحمل علامة ”نسبة الصوديوم منخفضة“ أو ”بدون ملح مضاف“. بالنسبة للفاصوليا الجافة فهي تحتوي على نسبة صوديوم منخفضة.

التخزين – يتم تخزين الفاصوليا السوداء الجافة في طبق مغلق (يبقى طازجا لمدة 18-24 شهرا).

التغذية – يمكن أن تساعد الألياف الموجودة في الفاصوليا السوداء في تقليل خطر الإصابة بأمراض مزمنة أو طويلة الأمد مثل أمراض القلب والسمنة والسكري.

3 طرق بسيطة لاستعمال الفاصوليا السوداء

- لاستخدام الفاصوليا السوداء المعلبة، قم بتصفية الفاصوليا وشطفها. أضف الفاصوليا إلى الحساء أو السلطات. يمكن استخدام الفاصوليا السوداء بدلا من اللحم المفروم في الوجبات.
- لتحضير طبق جانبي من تكس مكس، يضاف الزيت إلى مقلاة ويقلى البصل والفلفل الأخضر والطماطم. تضاف الفاصوليا والذرة. يتم التتبيل بمسحوق الفلفل الحار ومسحوق الثوم. تطهى المكونات لمدة 10-15 دقيقة.
- لتحضير سلطة الفاصوليا، أضف الفاصوليا السوداء والحمص مع البصل المفروم والطماطم والذرة والفلفل. تم أضف زيت الزيتون وعصير الليمون والملح والفلفل حسب الرغبة.

البنجر

الاختيار – قم باختيار البنجر الهش والصلب وناعم القشرة دون أي جروح أو بقع لينة.

التخزين – يتم تخزين البنجر في الثلاجة دون قطع جذوره. قم بإزالة الأوراق قبل وضعه في الثلاجة. يمكن غسل الأوراق وتناولها (يبقى طازجا لمدة 1-2 أسابيع).

التغذية – يدعم حمض الفوليك، وهو فيتامين ب، الموجود في البنجر النمو / التطور الصحي خاصة أثناء الحمل.

3 طرق بسيطة لاستعمال البنجر

- **سلق البنجر**، قن بوضعه في الماء ويغلى لمدة 45-60 دقيقة، الى أن يصبح طريا. قن بتقشيريه تحت الماء البارد ثم قطع البنجر. يمكن اضافته إلى السلطة أو تناوله كطبق جانبي.
- **لتحميص البنجر**، افرك الأوساخ وقم بقطع أطرافه من فوق ومن تحت. تم ضع البنجر على رفائق الألومنيوم، وأصف زيت الزيتون والفلفل، وقم بلف البنجر. يتم تحميصه في الفرن على حرارة 375 درجة لمدة 1 ساعة تقريبا. عندما يبرد بما يكفي لحمله باليد، يمكن حينها تقشيريه على الفور. ثم يقطع البنجر الى مكعبات ونضعه مرة أخرى في الفرن إن لم يكن طريا بعد.
- **لتحضير سلطة**، أصف البنجر غير المطهو المبشور والجزر في وعاء مع الزيت والخل والخردل والملح والفلفل حسب الرغبة. تقالب المكونات في خليط الأعشاب الطازجة مثل البقدونس والشبت وإكليل الجبل لإضافة نكهة.

البروكلي



الاختيار – قم باختيار الرؤوس صلبة الملمس وذات اللون الأخضر المزرق.

التخزين – يتم تخزينها في الثلاجة مع وضع الساق نحو الأسفل لكي لا يسبب الساق كدمات في الرؤوس (يبقى طازجا لمدة 3-5 أيام).

التغذية – يدعم البوتاسيوم، وهو معدن يحتاجه جسمك، الموجود في القرنبيط صحة القلب.

3 طرق بسيطة لاستعمال البروكلي

- لتحميص القرنبيط، قطع الرؤوس من الساق. قطع الرؤوس إلى نصفين إذا كانت كبيرة. تقلب القطع في زيت الزيتون والثوم أو مسحوق الثوم، ثم يطهى في الفرن على حرارة 425 درجة لمدة 25-30 دقيقة.
- قم بوضع البروكلي المشوي فوق البطاطس المخبوزة ثم قم برش الجبن.
- لتحضير سلطة البروكلي، خذ البروكلي المقطع وأضف البصل وبذور عباد الشمس والفواكه المجففة. يمكن استخدام الزبادي اليوناني الطبيعي بدلا من بعض أو كل كمية المايونيز في الصلصة.

براعم بروكسل



الاختيار – قم باختيار رؤوس براعم خضراء مشرقة وصلبة اللمس، إما التي على الساق أو التي سقطت منه.

التخزين – يتم تخزينها في الثلاجة. قم بإزالة أي أوراق ذابلة قبل تخزينها (ستبقى طازجة حتى 1 أسبوع).

التغذية – يمكن أن تساعد الألياف الموجودة في براعم بروكسل في تقليل خطر الإصابة بأمراض مزمنة أو طويلة الأمد مثل أمراض القلب والسمنة والسكري.

3 طرق بسيطة لاستعمال براعم بروكسل

- لتبخير براعم بروكسل، قم بقطع الأطراف وقطع البراعم إلى النصف. ضعها في مقلاة مع حوالي 1/2 كوب من الماء. ثم يضاف مزيج توابل ذو نسبة صوديوم منخفضة وتطهى المكونات لمدة 5 دقائق تقريباً، أو حتى تصبح طرية، على نار عالية.
- لتحضير سلطة، قم بتقطيع براعم بروكسل إلى شرائح رقيقة واخلطها مع الفواكه المجففة والبصل الأحمر واللوز. تقلب المكونات في خليط زيت الزيتون وعصير الليمون أو مع زيت الزيتون والخل البلسمي.
- لتحميص براعم بروكسل، قم بقطع الأطراف وقطع البراعم إلى النصف. ثم تقلب هذه القطع في زيت الزيتون وتطهى فب الفرن على حرارة 425 درجة مئوية لمدة 20-25 دقيقة. أضف القليل من جبنة البارميزان لزيادة النكهة.

القرع الجوزي



الاختيار – قم باختيار القرع الذي يبدو ثقيل الوزن وليس به بقع لينة أو خدوش.

التخزين – يتم تخزينه في مكان بارد ومظلم دون غسله. تأكد من غسله مباشرة قبل الطهي (تبقى طازجة لمدة تصل إلى 1 شهر).

التغذية – يدعم فيتامين أ الموجود في القرع الجوزي صحة العينين وصحة الجلد.

3 طرق بسيطة لاستعمال القرع الجوزي

- لطهي القرع الجوزي في الفرن، يقطع القرع إلى نصفين من رأسه إلى أسفله؛ نقوم بإزالة البذور والجذع. يرش داخل القرع بزيت الزيتون ويوضع النصف المقطع في طبق الفرن. يطهى على حرارة 375 درجة مئوية لمدة 45-50 دقيقة أو حتى يصبح طريا. يحوف بالمغرفة من الداخل وتزال القشرة.
- لتحضير حساء، قم بمزج القرع المطبوخ مع مرق الدجاج أو مرق الخضار. ثم يتبل بالقرفة والزنجبيل والملح والفلفل حسب الرغبة. يمكن أيضا مزج البطاطا الحلوة والجزر مع القرع بالجوز.
- لتحميص القرع بالجوزي، قم بتقسير الجلد الخارجي الصلب ثم قم بتقطيعه إلى نصفين من رأسه إلى أسفله مع إزالة البذور. بعد ذلك قم بتقطيعه إلى قطع بحجم العضة وتوضع القطع على صينية الفرن. نقوم برش قطع القرع بزيت الزيتون والتوابل. وتطهى على حرارة 375 درجة مئوية لمدة 35-45 دقيقة أو حتى تصبح طرية. ثم قم بشوي قطع القرع مع براعم بروكسل ونقانق الدجاج كوجبة.

الكرنب



الاختيار – قم باختيار الرؤوس الهشة والممتلئة والثقيلة الوزن. يمكن أن يكون الكرنب أخضر أو أحمر.

التخزين – يتم تخزين رؤوس الكرنب كاملة في الثلاجة (تبقى طازجة لمدة تصل إلى 2 أسابيع).

التغذية – يدعم فيتامين سي الموجود في الملفوف التئام الجروح والندوب.

3 طرق بسيطة لاستعمال الكرنب

- لصنع سلطة الكرنب، قم بتقطيع رأس الكرنب إلى نصفين ثم قطع كل نصف إلى نصفين مرة أخرى. قم بإزالة اللب الداخلي الصلب وقم بتقطيعه إلى شرائح رفيعة أو تقطّيته. أضف الجزر المبشور والخل (يعمل خل التفاح بشكل جيد) وعصير الليمون والفلفل. لصنع صلصة كريمية لسلطة الكرنب الخاصة بك، أضف بعض الزبادي اليوناني الطبيعي.
- لقلي الكرنب، أضف حوالي 1/2 كوب من المرق إلى مقلاة. بمجرد أن تتشكل فقاعات، أضف الكرنب المقطع إلى شرائح رقيقة والثوم والتوابل. يطهى حتى يصبح طريا.
- لتحميص الكرنب، قم بتقطيع رأس الكرنب إلى نصفين ثم قطع كل نصف إلى نصفين مرة أخرى. أزل اللب الداخلي الصلب وقطعه إلى أسافين. يوضع على صينية الفرن، ويرش بزيت الزيتون، ثم يرش بالتوابل، كمزيج التوابل الإيطالي مثلا. يشوى حتى يصبح طريا على حرارة 400 درجة لمدة 40-45 دقيقة.

الجزر

الاختيار – قم باختيار الجزر الصلب والهش الناعم وذو اللون العميق. يمكن أن يكون الجزر برتقاليا أو أحمر أو أرجوانيا أو أبيض أو أصفر.

التخزين – يتم تخزين الجزر في الثلاجة. إذا كانت الرؤوس الخضراء لا تزال متصلة، فقم بقطعها قبل وضعه في الثلاجة (تبقى طازجة لمدة تصل إلى 2 أسابيع).

التغذية – يدعم فيتامين أ الموجود في الجزر صحة العينين وصحة الجلد.

3 طرق بسيطة لاستعمال الجزر

- لتبخير الجزر، قم بتقطيعه إلى قطع صغيرة بحجم العضة. يطهى في كمية صغيرة من الماء المغلي أو المرق (أي حوالي 1/4 كوب) حتى يصبح طريا، حوالي 10-15 دقيقة.
- لتحميص الجزر، قم بتقليبه في خليط زيت الزيتون والعسل والفلفل الأسود ثم قم بطهيه على درجة حرارة 400 درجة لمدة 30-35 دقيقة. يرش بعد ذلك بالبقدونس أو التوابل.
- لتحضير شوربة، قم بخلط الجزر المطبوخ مع 1/2 كوب من مرق الدجاج أو الخضار والبصل المطبوخ والثوم والفلفل و1/4 كوب من الزبادي الطبيعي. ثم ضع فوقه رشة من البقدونس أو الريحان.

القرنبيط



- الاختيار – قم باختيار رؤوس متراسة بيضاء ذات لون كريمي، خالية من البقع البنية، ذات أوراق خضراء مشرقة.
- التخزين – يتم تخزينه في الثلاجة مع الساق موجه نحو الأسفل لكي لا يسبب الساق كدمات في الرؤوس (يبقى طازجا لمدة تصل إلى 5 أيام).
- التغذية – يدعم فيتامين سي الموجود في القرنبيط التئام الجروح والندوب.

3 طرق بسيطة لاستعمال القرنبيط

- لتحميص القرنبيط، قم بتقليبه في زيت الزيتون وأصف الأعشاب والتوابل. ثم يوضع على صينية الفرن ويطهى على درجة حرارة 400 درجة لمدة 25-30 دقيقة.
- لتحضير كويرات القرنبيط الحارة، قم بخلط الصلصة الحارة، 1 ملعقة كبيرة من الزبدة المذابة، 1 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون وعصير الليمون ومسحوق الثوم. يقطع القرنبيط إلى قطع بحجم اللقمة ويتمقليبه في الصلصة. ثم تخبز الكويرات على درجة حرارة 425 درجة لمدة 25-30 دقيقة.
- لتحضير القرنبيط المهرس، قم باستخدام القرنبيط (المطبوخ على البخار أو المحمص) ثم أضيف الحليب قليل الدسم وكميات صغيرة من الزبدة والثوم. قم بخلط المزيج أو امعه حتى يصبح المزيج ناعما.

الطماطم الكرزية



- الاختيار – قم باختيار الطماطم الصلبة ذات القشرة المشرقة واللامعة.
- التخزين – يتم تخزينها على المنضدة بعيدا عن أشعة الشمس المباشرة. قم بوضعها في الثلاجة إذا لم تتمكن من استخدامها قبل أن تفسد (تبقى طازجة لمدة تصل إلى 1 أسبوع بعد نضجها).
- التغذية – يدعم فيتامين أ للموجود في الطماطم صحة العينين وصحة الجلد.

3 طرق بسيطة لاستعمال الطماطم الكرزية

- لتحميص الطماطم الكرزية، قم بتقطيع الطماطم إلى نصفين ثم قم بتقليبها مع الفاصوليا الخضراء أو الهليون في خليط الزيت والزعر. ضع المكونات على مقلاة ورقية في الفرن لمدة 15 دقيقة على حرارة 400 درجة. نقوم بعد ذلك برشه بجبنة البارميزان أو جبنة الموتزاريللا.
- لتحضير سلطة، قم بتقطيع الطماطم الكرزية إلى نصفين ثم قم بتقطيع الخيار. ضع المكونات في وعاء وقم بخلطهما مع صلصة إيطالية خفيفة. يمكن أيضا إضافة شرائح البصل الرقيقة. توضع السلطة في الثلاجة وتقدم باردة.
- لتحضير طبق المعكرونة الساخنة، ابدأ بطهي المعكرونة. في الأثناء التي تطهى فيها المعكرونة، قم بتقطيع الطماطم الكرزية إلى نصفين. ثم قم بمزج الزيت والسبانخ والثوم والطماطم الكرزية في مقلاة أخرى وتطهى المكونات الى أن تنضج السبانخ. قم بتصفية المعكرونة. ثم تضاف الخضار ومزيج التوابل الإيطالية إلى المعكرونة.

حبوب الحمص (الحمص)



- الاختيار** – قم باختيار الحمص المعلب الذي يحمل علامة “نسبة الصوديوم منخفض”، أو “بدون ملح مضاف”، بالنسبة للحمص الجاف فهو يحتوي على نسبة صوديوم منخفضة.
- التخزين** – يخزن الحمص الجاف في طبق مغلق (يبقى طازجا لمدة 18-24 شهرا).
- التغذية** – يمكن أن تساعد الألياف الموجودة في الحمص في تقليل خطر الإصابة بأمراض مزمنة أو طويلة الأمد مثل أمراض القلب والسمنة والسكري.

3 طرق بسيطة لاستعمال الحمص

- لاستخدام الحمص المعلب، قم بتصفية الحمص وشطفه. أضف الحمص إلى الحساء أو السلطات. يمكن استخدام الحمص بدلا من الدجاج أو مع السمك.
- لتحضير طبق الحمص، أضف الحمص إلى الخلط مع زيت الزيتون والثوم ومسحوق الفلفل الحار والملح. قم بخلط المكونات حتى يصبح المزيج ناعما. يستخدم كغموس للخضروات الطازجة أو كدهن على الخبز.
- لتحضير الحمص المحمص، أضف 2 كوبان من الحمص المصفى إلى وعاء مع زيت الزيتون. يرش الحمص ويقرب في مزيج التوابل الإيطالية. ثم قم بوضع الحمص على صينية الفرن وقم بطهيته على حرارة 400 درجة لمدة 20 دقيقة تقريبا. قم بتحريك الحمص وقم بطهيته لمدة 20 دقيقة أخرى.

ملفوف

- **الاختيار** – قم باختيار الأوراق ذات اللون الأخضر الداكن والتي ليس بها أي لون أصفر.
- **التخزين** – يتم تخزينه في الثلاجة (يبقى طازجا لمدة تصل إلى 5 أيام).
- **التغذية** – يدعم فيتامين ك الموجود في الملفوف الأخضر صحة العظام ويمنع تخثر الدم.

3 طرق بسيطة لاستعمال الملفوف

- **لقلي الملفوف**، قم بإزالة السيقان الخضراء الصلبة، وقم بجمع الأوراق مع بعضها ونقطيعها إلى شرائح. قم بتسخين زيت الزيتون في مقلاة كبيرة على نار متوسطة. ثم أضف الخضر المقطعة وحرك المكونات حتى تذبل (1-2 دقائق).
يضاف الثوم المفروم ومسحوق البصل. يطهى لمدة 5-7 دقائق أخرى.
- **لسلق أوراق الملفوف الخضراء**، أضف أوراقا كاملة في وعاء من الماء المغلي وتترك لكي تطهى لمدة 3 دقائق. تصفى الأوراق وتشطف بالماء البارد. قم بحشو أوراق الملفوف بخليط (مثل اللحم المفروم / الفاصوليا والأرز)، ولفها تماما بالطريقة التي تلف بها الكرنب. تطهى على حرارة 350 درجة لمدة 30-40 دقيقة.
- **لتحضير حساء باستخدام الملفوف والفاصوليا والبصل ولحم الخنزير**، قم بإزالة الساق من الملفوف، وقم بنقطيع البصل ولحم الخنزير. تطهى المكونات على نار خفيفة في مرق الدجاج أو مرق الخضار حتى تصبح الخضروات طرية. يتبل الحساء بالزعرور والملح والفلفل حسب الرغبة.

الذرة



الاختيار – قم باختيار الذرة ذات القشور الخضراء. اختر الذرة المعلبة التي تحمل علامة "نسبة الصوديوم منخفضة" أو "بدون ملح مضاف".

التخزين – يتم تخزين الذرة الطازجة في الثلاجة دون نزع القشور (تبقى طازجة لمدة 2 أيام).

التغذية – يدعم فيتامين سي الموجود في الذرة التئام الجروح والندوب.

3 طرق بسيطة لاستعمال الذرة

- لتحضير طبق جانبي من تكس مكس، تضاف الزيت إلى مقلاة ويقلى البصل والفلفل الأخضر والطماطم. ثم أضف الفاصوليا والذرة. تتبل المكونات بمسحوق الفلفل الحار ومسحوق الثوم. وتطهى لمدة 10-15 دقيقة.
- لتحضير صلصة الذرة، قم بخلط الذرة الطازجة مع الفلفل الحار الطازج والفلفل الحلو والبصل. يضاف عصير الليمون أو خل التفاح ومسحوق الفلفل الحار والكمون ومسحوق الثوم. ثم أضف الكزبرة الطازجة إذا أمكن.
- لإزالة حبات الذرة من قطعة الكوز، قم أولاً بنزع القشور. ضع الذرة في الماء المغلي لمدة 3-5 دقائق. ضع الذرة بعناية في الماء المثلج. بمجرد أن تبرد بما يكفي، ضع الذرة على مكان مسطح وقم بتقطيع جوانب قطعة الكوز لإزالة الحبوب. أضف حبوب الذرة المطبوخة إلى الحساء أو الإنشيلادا أو الصلصة.

الخيار



الاختيار – قم باختيار الخيار الذي يكون ثقيل الوزن وصلب الملمس.
التخزين – يتم تخزين الخيار في الثلاجة (يبقى طازجا لمدة تصل إلى 1 أسبوع).
التغذية – يدعم فيتامين ك الموجود في الخيار صحة العظام ويحمي من تخثر الدم.

3 طرق بسيطة لاستعمال الخيار

- لتحضير المخللات السريعة، قم بتسخين الخل والماء والملح في مقلاة صغيرة. الى أن يغلى المزيج ثم اسحبه من فوق النار. ضع شرائح أو رماح الخيار في الجرار وأضف الثوم والشبت. صب السائل على الخيار وداخل الجرار. ضع الجرار في الثلاجة لمدة 24 ساعة على الأقل.
- لتحضير سلطة الخيار، ضع الخيار والطماطم والجبن في وعاء كبير. يضاف الى المكونات السابقة كل من الزيت والخل مع الريحان. استخدم الريحان الطازج إذا أمكن. اخلط المكونات وأضف الملح والفلفل حسب الرغبة.
- لتحضير صلصة الخيار (تزا تريكي)، يقطع الخيار الى قطع صغيرة ويخلط مع الزبادي اليوناني العطبيعي وعصير الليمون والثوم والشبت. يستخدم كغمس للخضروات أو صلصة على اللبائف.

الباذنجان

الاختيار – قم باختيار الباذنجان الذي يكون ثقيل وخال من الشقوق أو الكدمات.

التخزين – يتم تخزينه في الثلاجة. تأكد من عدم وضع أي منتجات أخرى فوق الباذنجان (تبقى طازجة لمدة 5-7 أيام).

التغذية – يمكن أن تساعد الألياف الموجودة في الباذنجان في تقليل خطر الإصابة بالأمراض المزمنة أو طويلة الأمد، مثل أمراض القلب والسمنة والسكري.

3 طرق بسيطة لاستعمال الخيار

- لتحضير بيتزا الباذنجان، قم بتقطيع الباذنجان إلى شرائح واستخدمه كقشرة. أضف أي مزيج تفضله فوق الشرائح. تشوى في الفرن لمدة 15 دقيقة على درجة حرارة 400 درجة.
- لطهي الباذنجان في الفرن، قم بتقطيع الباذنجان إلى دوائر. اغمس الباذنجان في البيض ثم مرره من فتات الخبز المتبل (العادية أو البانكو). تطهى دوائر الباذنجان على حرارة 375 درجة لمدة 30 دقيقة.
- قللي الباذنجان، قم بتسخين الزيت في مقلاة ويضاف إليها الباذنجان المقطع إلى مكعبات ويطهى لمدة 10 دقائق. تضاف الطماطم المقطعة إلى مكعبات وشرائح الفطر ومسحوق الثوم. وتطهى المكونات كلها لمدة 5-8 دقائق أخرى. ملح وفلفل حسب الرغبة.

لمبات الشمر



الاختيار – قم باختيار اللمبات الصلبة ذات الأوراق الخضراء المشرقة والقشرة البيضاء بدون بقع بنية.

التخزين – قم بتقليم الأوراق، بقياس 2 بوصة فوق اللبنة (إذا لم يكن قد تم ذلك بالفعل) ثم قم بتخزينها في الثلاجة (تبقى طازجة حتى 5 أيام).

التغذية – يدعم البوتاسيوم (وهو معدن يحتاجه جسمك) الموجود في الشمر صحة القلب.

3 طرق بسيطة لاستعمال لمبات الشمر

- لتحميص الشمر، اقطع السيقان واستخدم اللمبات فقط. قم بتقطيع اللبنة الى نصفين من أعلاها إلى أسفلها ثم قم بإزالة النواة الداخلية الصلبة. ثم تقطع إلى شرائح وتقلي بزيت الزيتون والفلفل، وتوضع على صينية الفرن مصطفة/مدهونة بالزيت. تشوى لمدة 20 دقيقة على حرارة 450 درجة.
- لتحضير طبق جانبي، امزج الشمر المحمص مع الفاصوليا الخضراء المطبوخة وشرائح اللوز. تقلب المكونات في خليط زيت الزيتون وعصير الليمون والفلفل وجبنة البارميزان.
- يمكن أن تحل سيقان الشمر محل الكرفس في الحساء / اليخانات. يمكن أيضا إضافتها إلى اللحوم عند التحميص.

السّمك



الاختيار – قم باختيار القطع المتشابهة في الحجم بهدف الحصول على وقت طهي متساوي. تشمل الأنواع الشائعة من الأسماك سمك السلمون أو الأسماك البيضاء مثل البلطي وسمك الحدوق والسمك المفلطح وسمك القد، ولكن هناك العديد من الأنواع الأخرى. حاول أن تتناول 8 أونصات من مجموعة متنوعة من المأكولات البحرية في الأسبوع.

التخزين – احتفظ بالأسماك المجمدة في المجمد. لإذابة الجليد، ضع الأسماك المجمدة في الثلاجة طوال الليل.

التغذية – يدعم البوتاسيوم (وهو معدن يحتاجه جسمك) الموجود في معظم أنواع الأسماك صحة القلب.

3 طرق بسيطة لاستعمال السمك

- لطهي سمك السلمون في الفرن، قم بوضعه في طبق الفرن، وأضف زيت الزيتون ثم قم بتتبيله بمسحوق الثوم والفلفل. يطهى على حرارة 425 درجة لمدة 15 دقيقة. إذا كانت قطعة سمك السلمون سميكة، فقد يستغرق الأمر وقتاً أطول (تطهى المأكولات البحرية على حرارة 145 درجة).
- لطهي البلطي، قم بإذابة السمك من الثلج إذا تم تجميده. يجفف السمك ويرش بالملح والفلفل. أضف الزيت إلى المقلاة. ضع السمك في المقلاة الساخنة واطهيه لمدة 3 دقائق على كل جانب. بعد ذلك يجب أن تقشر الأسماك بسهولة.
- لتحضير شطائر التاكو، قم بطهي البلطي (أو الأسماك البيضاء الأخرى) على حرارة 425 درجة لمدة 15 دقيقة تقريباً. يتبل بتوابل التاكو أو الفلفل الحلو ومسحوق الفلفل الحار. تقشر الأسماك وتقدم على شطيرة التاكو. ضع فوق الشطيرة الصلصة والملفوف والجبن.

الفاصوليا الخضراء (اللوبيا)

الاختيار – اختر الفاصوليا ذات الألوان المشرقة والتي تكسر بسهولة عند طيها.

التخزين – يتم تخزينها في الثلاجة (تبقى طازجة لمدة 1 أسبوع).

التغذية – يمكن أن تساعد الألياف الموجودة في الفاصوليا الخضراء في تقليل خطر الإصابة بالأمراض المزمنة أو طويلة الأمد، مثل أمراض القلب والسمنة والسكري.

3 طرق بسيطة لاستعمال الفاصوليا الخضراء

- لإعداد الفاصوليا الخضراء، اغسل ثم قطع أطراف الجذع. يمكن أن تضيفها إلى الحساء، كما يمكن تناولها نيئة أو تقطيعها لإضافتها إلى السلطة.
- لتحميص الفاصوليا الخضراء، قم بتقليبها في خليط زيت الزيتون والتوابل الإيطالية. تشوى في الفرن على حرارة 425 درجة لمدة 10 دقائق. أضف إليها الطماطم الكرزية المقطعة إلى نصفين؛ تغطي كل المكونات لمدة 4-6 دقائق أخرى.
- لتحضير سلطة الفاصوليا، أضف الفاصوليا الخضراء إلى الماء المغلي لمدة 2 دقيقة، وقم بإزالتها ووضعها في الماء المثلج (وهذا ما يسمى أيضا التبريد). تصفى الفاصوليا الخضراء ويمكنك تقطيعها عندما تبرد وتضاف إلى الوعاء مع الفاصوليا والحمص والبصل الأحمر المقطع إلى مكعبات وزيت الزيتون وخل التفاح. أتم ضف أي أعشاب وتوابل.

الفلفل الحار



الاختيار – اختر الفلفل الحار الناعم الملمس والصلب.

التخزين – يخزن الفلفل الحار في الثلاجة (يبقى طازجا من 5 إلى 10 أيام، ويختلف ذلك حسب النوع).

التغذية – يدعم فيتامين سي الموجود في الفلفل الحار التئام الجروح والندوب.

ملاحظة هامة – عند استخدام الفلفل الحار، ارتد قفازات إذا أمكن، واغسل يديك بعد القيام بتقطيعه.

3 طرق بسيطة لاستعمال الفلفل الحار

- **لقلي الفلفل**، أضف كمية صغيرة من الزيت أو الزبدة إلى مقلاة. عندما تسخن الزيت أو الزبدة، يضاف الفلفل المقطع إلى مكعبات والبصل والطماطم. يطهى لمدة 5-7 دقائق. يقدم مع البيض أو فوق البرغر.
- **لتحضير بيكو دي جالو حار** (صلصة طازجة ثقيلة)، يقطع الهالابينو أو فلفل حار آخر الى مكعبات وتخلط مع مكعبات الطماطم والبصل. يتم التتبيل بعصير الليمون والكزبرة والملح والفلفل.
- **لتحضير صلصة حلوة وحارة**، أضف الهالابينو المقطع إلى قطع الأناناس والفلفل الحلو والطماطم والبصل. يتم التتبيل بعصير الليمون والملح والفلفل والكمون.

اسكواش هوبارد (قرع)



الاختيار – اختر الاسكواش ذو لون عميق وقشرة ناعمة وجافة خالية من الشقوق والبقع. يمكن أن يكون الاسكواش برتقاليا أو أزرق أخضر.

التخزين – يخزن الاسكواش دون غسله في مكان بارد وجاف. تأكد من غسله مباشرة قبل الطهي (يبقى طازجا لمدة تصل إلى 3 أشهر).

التغذية – يدعم البوتاسيوم (وهو معدن يحتاجه جسمك) الموجود في اسكواش هوبارد صحة القلب.

3 طرق بسيطة لاستعمال اسكواش هوبارد

- لطهي اسكواش هوبارد في الفرن، قم بتقطيع الاسكواش المغسول الى نصفين من أعلاه إلى أسفله؛ ثم أزل البذور والجذع. قم بفرك داخل القرع بزيت الزيتون وضع موجهًا نحو الأسفل على صينية الفرن واسكب عليه طبقة رقيقة من الماء. يطهى على حرارة 375 درجة لمدة 45-60 دقيقة أو حتى يصبح طريا.
- لتحضير القرع المهروس، قم بتجفيف القرع المطهي في الفرن وضع محتواه في وعاء. يهرس بالشوكة حتى يصبح ناعما. أضف 1/2 كوب من الحليب ومسحوق الثوم.
- لتحضير شوربة، اخلط القرع المطبوخ والمبرد مع 2 كوبين من مرق الدجاج أو الماء ومسحوق البصل. ثم قم بصبه في مقلاة وقم بطهيته لمدة 10-15 دقيقة. يقدم الحساء مع ملعقة صغيرة من القشدة الحامضة.

الكرنب الأجعد (الكالي)

- الاختيار – اختر الكرنب ذو الأوراق الداكنة والتي ليس فيها أي بقع بنية أو صفراء.
- التخزين – يخزن الكرنب الأجعد في الثلاجة، بالقرب من القاع (يبقى طازجا لمدة 3-5 أيام).
- التغذية – يدعم الكالسيوم الموجود في الكرنب صحة العظام والأسنان.

3 طرق بسيطة لاستعمال الكرنب الأجعد

- لقلي الكرنب، قم بإزالة السيقان الصلبة للكرنب ثم قم بتقطيعه. في مقلاة كبيرة، قم بتسخين زيت الزيتون وأضف الكرنب المفروم. أضف اليه الثوم ورقائق الفلفل الأحمر المهروس. يطهى لمدة حوالي 10-15 دقيقة. يقدم كطبق جانبي أو يمزج مع الفاصوليا والأرز ويقدم كوجبة.
- لتحضير رقائق الكرنب، قم بإزالة أوراق الكرنب من الساق وضعها في وعاء. قم بتقليب الأوراق في زيت الزيتون. تم وضعها على صينية الفرن وقم برشها بالثوم ومسحوق البصل. تطهى لمدة 5-10 دقائق على حرارة 325 درجة، ثم تحرك وتطهى لمدة 10-15 دقيقة أخرى. راقب عن كئيب لأن الأوراق يمكن أن تحترق بسهولة.
- يمكن إضافة الكرنب إلى الحساء أو البيض أو المعكرونة. أضف الكرنب النيئ المفروم (مع إزالة السيقان) لآخر 10-15 دقيقة من الطهي.

الفاصوليا الحمراء



الاختيار – اختر الفاصوليا المعلبة التي تحمل علامة ” نسبة الصوديوم منخفضة “ أو ” بدون ملح مضاف “. بالنسبة للفاصوليا الجافة فهي تحتوي على نسبة صوديوم منخفضة.

التخزين – يتم تخزين الفاصوليا الجافة في طبق مغلق (تبقى طازجة لمدة 18-24 شهرا).

التغذية – يمكن أن تساعد الألياف الموجودة في الفاصوليا في تقليل خطر الإصابة بأمراض مزمنة أو طويلة الأمد مثل أمراض القلب والسمنة والسكري.

3 طرق بسيطة لاستعمال الفاصوليا الحمراء

- لاستخدام الفاصوليا المعلبة، قم بتصفية الفاصوليا وشطفها. أضف الفاصوليا إلى الحساء أو الفلفل الحار. يمكن استخدام الفاصوليا بدلا من اللحم المفروم في وجبات الطعام.
- لتحضير طبق جانبي، يضاف الزيت إلى مقلاة ويقلى كل من الكرفس والبصل والفلفل الأخضر. تضاف الفاصوليا والطماطم المعلبة على شكل مكعبات. تتبل المكونات بالتوابل الإيطالية والفلفل الحلو. لجعل الخليط حارا، أضف مسحوق الفلفل الحار أو الصلصة الحارة. تطهى المكونات لمدة 25-30 دقيقة. وتقدم مع الأرز البني.
- لتحضير غمس الفاصوليا، أضف الزيت إلى مقلاة، وقم بطهي البصل والثوم. أضف الفاصوليا ومعجون الطماطم. وقم بتتبيل المكونات بالكومون والفلفل الأسود. قم بمعك الفاصوليا بالشوكة أو المدقة الى أن تصبح ناعمة. تقدم مع الخضار أو المقرمشات المصنوعة من الحبوب الكاملة.

الكراث

- **الاختيار** – اختر الكراث الصلب وذو اللون الأبيض والأخضر الفاتح مع سيقان هشة. تجنب الكراث ذو رؤوس صفراء.
- **التخزين** – يخزن الكراث في الثلاجة دون غسله. تأكد من غسله مباشرة قبل الطهي (يبقى طازجا لمدة تصل إلى 2 أسابيع).
- **التغذية** – يدعم فيتامين أ الموجود في الكراث صحة العينين والجلد.

3 طرق بسيطة لاستعمال الكراث

- **لتحضير حساء**، قم بتقطيع الكراث والبطاطس والجزر. بالنسبة للكراث، قم بإزالة الأوراق الخضراء الداكنة القاسية. استخدم الأجزاء البيضاء والخضراء الفاتحة. يطهى المزيج على نار خفيفة في مرق الدجاج أو الخضار الى أن تصبح الخضار طرية. يتبل بالبقدونس أو الزعتر والملح والفلفل حسب الرغبة.
- **لتحميص الكراث**، قم بإزالة الأوراق الخارجية وقطعها إلى نصفين من أعلاها إلى أسفلها. قم برشها بزييت الزيتون وعصير الليمون. ثم رشها بالفلفل والزعتر. تشوى على حرارة 450 درجة لمدة 20-25 دقيقة.
- **لقلي الكراث**، قم بإزالة الأوراق الداكنة وقطعها. ثم أضفها إلى الماء المغلي لمدة 4 دقائق ثم قم بتصفيته. قم بتسخين زيت الزيتون في مقلاة واطهي الثوم لحوالي 30 ثانية. ثم يضاف الكراث ويطهى حتى يصبح طريا لمدة حوالي 5-8 دقائق. يتبل بالملح والفلفل حسب الرغبة. يتماشي الكراث المقلي مع البطاطا المشوية.

العدس

الاختيار – يكون العدس على شكل جاف ولا نضطر إلى نقعه قبل الطهي. تشمل أنواع العدس البني والأخضر والأحمر / الأصفر والأسود ودو اللون البركاني.

التخزين – يتم تخزين العدس الجاف في طبق مغلق (يبقى طازجا لمدة 12-18 شهرا).

التغذية – يمكن أن تساعد الألياف الموجودة في العدس في تقليل خطر الإصابة بأمراض مزمنة أو طويلة الأمد مثل أمراض القلب والسمنة والسكري.

3 طرق بسيطة لاستعمال العدس

- لطهي العدس، اشطف 1 كوب من العدس وأضفه إلى وعاء به 3 أكواب من الماء. يتبل بالملح والفلفل. يغلى المزيج. ثم تخفض الحرارة إلى درجة منخفضة. يغطي قدر العدس ويطهى لمدة 20 دقيقة حتى يصبح طريا.
- لتحضير طبق جانبي، قم بتسخين الزيت في مقلاة وأضف البصل المقطع إلى مكعبات والجزر والكرفس. تطهى المكونات حتى تصبح طرية. يضاف إليها حوالي 1 كوب من العدس المطبوخ ويطهى لمدة حوالي 2-3 دقائق حتى يصبح دافئا، تتبل المكونات بالملح والفلفل.
- لتحضير سلطة العدس، يضاف العدس المطبوخ والمبرد إلى وعاء مع مكعبات الطماطم والبصل الأحمر وجبنة الفيتا والخيار والبقدونس. تخلط المكونات مع الخل وزيت الزيتون وعصير الليمون والعسل والملح والفلفل حسب الرغبة.

الخنس

الاختيار – اختر أوراق الخنس الهشة وذات مظهر منعش والتي ليست ذات حواف بنية ذابلة.

التخزين – يتم تخزين الخنس المغسول والمجفف في الثلاجة (يبقى طازجا حتى 1 أسبوع).

التغذية – يدعم فيتامين أ الموجود في الخنس صحة العينين وصحة البشرة.

3 طرق بسيطة لاستعمال الخنس

- لاستخدام الخنس كأساس ذو سعرات حرارية منخفضة، استخدم الخنس بدلا من اللفائف أو الخبز. استخدم الخنس لتحضير سلطة تاكو. قم بتقديم البرغر أو كعك السمك فوق الخنس. أو قم بلف السندويشات بأوراق الخنس.
- للاستمتاع بسلطة جانبية مع العشاء، احتفظ بالخضروات مقطعة في الثلاجة. اخلط المكونات معا قبل التقديم مباشرة.
- يضاف الخنس إلى حشوات السندويشات واللفائف.

الفطر



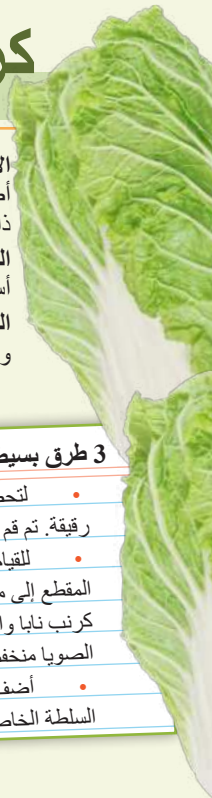
- الاختيار – اختر الفطر الجاف الصلب الخالي من البقع أو الخدوش.
- التخزين – يخزن الفطر في الثلاجة في حاوية أو كيس ورقي (يبقى طازجا لمدة تصل إلى أسبوع واحد).
- التغذية – يدعم البوتاسيوم (وهو معدن يحتاجه جسمك) الموجود في الفطر صحة القلب.

3 طرق بسيطة لاستعمال الفطر

- قللي الفطر، قم بتقطيع الفطر والبصل الى شرائح. أضف شرائح البصل والفطر إلى مقلاة بها زيت وتطهى المكونات على نار متوسطة الحرارة لمدة تتراوح بين 7 و 9 دقائق.
- لتحضير الفطر والملفوف عن طريق القلي السريع، يقطع الفطر والملفوف الى شرائح. تم قم بتسخين الزيت في مقلاة وأضف الثوم ورقائق الفلفل الأحمر. تطهى المكونات لمدة 30 ثانية تقريبا. يضاف الفطر والملفوف إلى المقلاة. يطهى لمدة 4 دقائق تقريبا حتى يصبح طريا. أضف صلصة الصويا منخفضة الصوديوم والفلفل حسب الرغبة.
- يمكن اضافة الفطر المقلي إلى المعكرونة أو مع اللحوم المشوية.



كرنب نابا



الاختيار – اختر رؤوس الكرنب التي تشعر بأنها ثقيلة ولها أضلاع بيضاء مشرقة بأوراق هشة لا تحتوي على بقع بنية أو ذابلة.

التخزين – يخزن كرنب نابا في الثلاجة (يبقى طازجا لمدة 1-2 أسابيع).

التغذية – يدعم فيتامينك الموجود في كرنب نابا صحة العظام ويمنع تخثر الدم.

3 طرق بسيطة لاستعمال كرنب نابا

- لتحضير سلطة، قم ببشر أو تقطيع كرنب نابا والجزر إلى شرائح رقيقة. ثم قم بتقليبهما في مزيج الخل وزيت الزيتون ويقدم كطبق بارد.
- للقيام بالقلبي السريع، قم بتسخين الزيت في مقلاة وأضف البصل المقطع إلى مكعبات والثوم. تطهى المكونات لحوالي 2 دقيقة. تضاف شرائح كرنب نابا والجزر والفطر. وتطهى لمدة 3-5 دقائق أخرى. أضف صلصة الصويا منخفضة الصوديوم حسب الرغبة، واخلطها جيدا ثم قم بتقديمها.
- أضف كرنب نابا المبشور إلى الحساء أو اخلطه مع خضروات السلطة الخاصة بك.

الفاصوليا البيضاء



الاختيار – اختر الفاصوليا المعلبة التي تحمل علامة ” نسبة الصوديوم منخفضة ” أو ” بدون ملح مضاف “. بالنسبة للفاصوليا الجافة فهي تحتوي على نسبة صوديوم منخفضة.

التخزين – يتم تخزين الفاصوليا البيضاء الجافة في طبق مغلق (تبقى طازجة لمدة 18-24 شهرا).

التغذية – يمكن أن تساعد الألياف الموجودة في الفاصوليا البيضاء في تقليل خطر الإصابة بأمراض مزمنة أو طويلة الأمد مثل أمراض القلب والسمنة والسكري

3 طرق بسيطة لاستعمال الفاصوليا البيضاء

- لاستخدام الفاصوليا البيضاء المعلبة، قم بتصفية الفاصوليا وشطفها. أضف الفاصوليا إلى الحساء أو السلطات. أضف الفاصوليا إلى الحساء مرفقة بالدجاج أو لحم الخنزير والخضروات مثل الجزر والبازلاء والسبانخ.
- لتحضير الفاصوليا المطهية في الفرن، أضف كل من الفاصوليا البيضاء وعلبة من صلصة الطماطم والماء واخل التفاح إلى وعاء. قم بتتبيل المكونات بالثوم والبصل ومسحوق الفلفل الحار. تم رشها بالسكر البني. اترك المكونات تطهى حتى تصبح الفاصوليا طرية، وتصبح الصلصة سمكية.
- لتحضير سلطة الفاصوليا، أضف الفاصوليا البيضاء والفاصوليا السوداء مع البصل المفروم والفلفل. أضف صلصة التزيين اليونانية الخفيفة أو صلصة التزيين الإيطالية الخفيفة.

الشوفان



الاختيار – اختر الشوفان الذي يتناسب مع وقت الطهي الذي تحتاجه. تشمل أنواع الشوفان الطهي السريع ونوع الطراز القديم المطبوع. ابحث عن الشوفان العادي لتجنب من السكريات المضافة.

التخزين – يتم تخزين الشوفان في طبق مغلق (يبقى طازجا لمدة 18-24 شهرا).

التغذية – يمكن أن تساعد الألياف الموجودة في الشوفان في تقليل خطر الإصابة بأمراض مزمنة أو طويلة الأمد مثل أمراض القلب والسمنة والسكري.

3 طرق بسيطة لاستعمال الشوفان

- **لتحضير الشوفان المطبوع،** أضف 3 أكواب من الماء مع 1 كوب حليب قليل الدسم في وعاء واتركه يطهى على نار متوسطة إلى عالية. أضف 1 كوب من الشوفان المطبوع وقم بخفض الحرارة إلى درجة متوسطة. يطهى لمدة 02 دقيقة. قم بتحريك الشوفان ثم اتركه ليطهى لمدة 5 دقائق أخرى؛ يحرك المزيج مرة أخرى ويترك ليطهى حتى يخثني السائل.
- **لتحضير الشوفان (البارد)** ليبيت ليلة كاملة، أضف 1/2 كوب من الشوفان السريع الطهي إلى وعاء مع 1/2 كوب من الحليب و 1/4 كوب من الزبادي اليوناني و 1/2 كوب من الفواكه. أغلق الجرة ورجها حتى تمتزج. يخزن في الثلاجة حتى اليوم التالي.
- **لتحضير ألواح الوجبات الخفيفة،** امزج الشوفان القديم الطراز في وعاء مع زبدة الفول السوداني ورقائق الشوكولاتة الصغيرة (عدد قليل فقط) والقليل من العسل. يمكن أيضا إضافة المكسرات أو الفواكه المجففة.

فاصولياء بينتو (المُرَقَّةة)



الاختيار – اختر الفاصوليا المعلبة التي تحمل علامة ”نسبة الصوديوم منخفضة“ أو ”بدون ملح مضاف“. بالنسبة للفاصوليا الجافة فهي تحتوي على نسبة صوديوم منخفضة.

التخزين – يتم تخزين فاصولياء البينتو الجافة في طبق مغلق (يبقى طازجا لمدة 18-24 شهرا).

التغذية – يمكن أن تساعد الألياف الموجودة في فاصولياء البينتو في تقليل خطر الإصابة بأمراض مزمنة أو طويلة الأمد مثل أمراض القلب والسمنة والسكري.

3 طرق بسيطة لاستعمال فاصولياء بينتو

- لاستخدام فاصولياء البينتو المعلبة، قم بتصفية الفاصوليا وشطفها. أضف الفاصوليا إلى الحساء أو الفلفل الحار. يمكن استخدام فاصولياء بينتو بدلا من اللحم المفروم في الوجبات.
- لتحضير فاصولياء البينتو لطبق جانبي، يضاف زيت الزيتون إلى مقلاة ويقلى البصل والثوم حتى يصبحا طريين. تضاف الفاصوليا والمرق وورق الغار وتطهى المكونات على نار متوسطة إلى عالية. بمجرد الغليان، قن بخفض الحرارة إلى درجة منخفضة وأطهئها لمدة 20-25 دقيقة أخرى مع التحريك من حين لآخر.
- لتحضير الفاصوليا المقلية، امزج فاصولياء البينتو المطبوخة والبصل المطبوخ مع مسحوق الثوم ومسحوق الكمون. أضف حوالي 1/4 كوب ماء للحصول على الملمس المطلوب. بمجرد مزج المكونات، قم بتحضير عصير الليمون الطازج واخلطه مع المكونات. يضاف الملح والفلفل حسب الرغبة.

البطاطس

- الاختيار – اختر البطاطس النظيفة والصلبة التي لا تحتوي على بقع لينة أو مناطق خضراء أو تشققات.
- التخزين – يتم تخزين البطاطس في مكان بارد ومظلم (تبقى طازجة لمدة 3-5 أسابيع).
- التغذية – يدعم البوتاسيوم (وهو معدن يحتاجه جسمك) الموجود في البطاطس صحة القلب.

3 طرق بسيطة لاستعمال البطاطس

- للطهي في الفرن، اغسل البطاطس ثم جففها. قم بركزها بشوكة لتشكيل ثقب في حبة البطاطس ثم اطهها لمدة 1 ساعة تقريبا، أو حتى تصبح طرية ، على حرارة 350 درجة.
- لتحميص البطاطس، قم بتقطيعها إلى مكعبات وقلبها في وعاء مع خليط زيت الزيتون والأعشاب والثوم. تطهى في الفرن على حرارة 425 درجة مئوية لمدة 35-40 دقيقة أو حتى تصبح طرية.
- لتحضير سلطة، قم بغلي البطاطا المقطعة إلى مكعبات حتى تصبح طرية، ثم صفيها واتركها تبرد. اخلط الخل وخردل ديجون والبقونس والشبت في وعاء لتحضير صلصة. يمزج البصل المقطع إلى شرائح رقيقة والكرفس مع البطاطا المبردة ويقلب مع الصلصة ليمتزجا.

اليقطين



الاختيار – اختر اليقطين الذي يكون صلبا وثقيلًا مقارنة بحجمه ولا يحتوي على تشققات أو بقع لينة.

التخزين – يخزن اليقطين في مكان بارد ومظلم (يبقى طازجا لمدة تصل إلى 2 أشهر).

التغذية – يمكن أن تساعد الألياف الموجودة في اليقطين في تقليل خطر الإصابة بالأمراض المزمنة أو طويلة الأمد، مثل أمراض القلب والسمنة والسكري

3 طرق بسيطة لاستعمال اليقطين

- للطهي في الفرن، قم بتقطيع اليقطين إلى نصفين. ثم أزل البذور والخيوط والجذع. قم برشه بزيت الزيتون وبالقرفة. يطهى اليقطين على صينية الفرن على حرارة 350 درجة مئوية لمدة 45-50 دقيقة.
- لصنع حساء اليقطين، امزج اليقطين المطبوخ مع مرق الدجاج. يضاف الثوم والملح والقرفة الى المكونات حسب الرغبة. يطهى المزيج على نار خفيفة لمدة 20 دقيقة مع التحريك من حين لآخر.
- لتحميمص بذور اليقطين، ابدأ بغسلها وتركها تجف لمدة يوم. ثم تقلب البذور في زيت الزيتون وأي توابل. جرب القرفة للحصول على نتيجة حلوة أو مسحوق البصل / الثوم للحصول على نتيجة مالحة. تطهى البذور على صينية الفرن على حرارة 523 درجة مئوية لمدة 20-30 دقيقة.

الهندباء



الاختيار – اختر حبات الهندباء ذات أوراق مشرقة ، وليست بها ندوب.
التخزين – يتم تخزين الهندباء غير مغسولة في الثلاجة. تأكد من غسلها قبل تناولها (تبقى طازجة لمدة 2-3 أيام).
التغذية – يدعم فيتامين ك الموجود في الهندباء صحة العظام ويمنع تخثر الدم.

3 طرق لاستعمال الهندباء

- قم بإزالة أي أوراق خارجية قد تكون ذابلة. بعد غسلها، استخدم الأوراق بدلاً من الخبز لتماصك سلطة الدجاج أو التونة.
- للطهي في الفرن، قم بتقطيع الهندباء إلى أسافين وقلبها بزيت الزيتون والخل البلسمي والتوابل. تشوى على حرارة 450 درجة لمدة 10-12 دقيقة؛ قم بتقليب القطع واستمر في طهيها لمدة 8 دقائق.
- أضف الهندباء المغسولة حديثاً إلى أي خضروات سلطة أو فوق البيتزا والتاكو.



الفجل

- **الاختيار** – اختر الفجل الصلب والهش والناعم الذي لونه مشرق.
- **التخزين** – يتم تخزين الفجل في الثلاجة. إذا كانت الرؤوس الخضراء لا تزال على الفجل، فقم بقطعها قبل تخزينه (يبقى طازجا لمدة 1 أسبوع تقريبا).
- **التغذية** – يدعم فيتامين سي الموجود في الفجل التئام الجروح الندوب.

3 طرق بسيطة لاستعمال الفجل

- **لتحضير سلطة الفجل**، قن بتقطيع الفجل والخيار إلى شرائح رقيقة. لتحضير صلصة التزيين، اخلط الزبادي اليوناني أو المايونيز الخفيف مع الخل والعسل ومسحوق الثوم والشبت أو الثوم المعمر. تضاف الصلصة إلى شرائح الخضار وتمزج المكونات.
- **لتحميص الفجل**، أرباع الفجل (مقطعة إلى 4 قطع)، ترش بالزيت وتوضع على صينية الفرن. تتبل بالثوم أو مسحوق الثوم والفلفل وجبنة البارميزان. استخدم الأعشاب الطازجة مثل البقدونس أو إكليل الجبل لإضافة نكهة. تشوى على درجة حرارة 350 درجة لمدة 35-45 دقيقة.
- **أضف الفجل إلى السلطات أو الكولسلو أو سندويشات تاكو لحم الخنزير أو اللفائف للحصول على مزيد من القرمشة والنكهة.**

الراوند

الاختيار – اختر سيقان الراوند الهشة ومسطحة الشكل غير مجعدة أو عرجاء.

التخزين – يخزن الراوند في الثلاجة. قم بالتخلص من الأوراق لأنها سامة (يبقى طازجا لمدة 3-5 أيام).

التغذية – يدعم الكالسيوم الموجود في الراوند صحة العظام والأسنان.

3 طرق بسيطة لاستعمال الراوند

- لتحميمص الراوند، قم بالتخلص من الأوراق وقم بتقطيع السيقان إلى قطع كبيرة. ضعها على صينية الفرن. ترش بالاعسل وتطهى على درجة حرارة 350 درجة لمدة 40-45 دقيقة.
- للقللي، قم بتقطيع الراوند إلى قطع بمقياس 1 بوصة وأضعها إلى وعاء مع 1/4 كوب من عصير البرتقال والخل والعسل والزنجبيل. تطهى المكونات على نار متوسطة حتى تصبح طرية. تقدم فوق أطباق الدجاج أو لحم الخنزير أو الديك الرومي.
- لتحضير صلصة، ضع الراوند المفروم الطازج في وعاء به القليل من الماء (حوالي 2 ملعقة طعام) وقن برشه بالقرفة. أضف 1/4 كوب من العسل وقم بطهيها على نار خفيفة متوسطة حتى يذبل الراوند. أضف الصلصة إلى دقيق الشوفان أو الزبادي لمزيد من الحلاوة.

اللفت السويدي



الاختيار – اختر اللفت السويدي الصلب الخالي من البقع والشقوق.
لاحظ أن اللفت السويدي يشبه البطاطس وغالباً ما يمكن استخدامها
لتحل محل البطاطا.

التخزين – يخزن اللفت السويدي في الثلاجة (يبقى طازجاً لمدة
تصل إلى 3 أسابيع).

التغذية – يدعم البوتاسيوم (وهو معدن يحتاجه جسمك) الموجود
في اللفت السويدي صحة القلب.

3 طرق بسيطة لاستعمال اللفت السويدي

- لتحضير اللفت السويدي المقلي، قم بغسله وتقسيره وتقطيعه إلى رماح طويلة وقم بتقليبها في مزيج زيت الزيتون والثوم ومسحوق الحريف. توضع الرماح على صينية الفرن وتطهى على حرارة 425 درجة لمدة 30 دقيقة.
- لتحميص اللفت السويدي، قم بتقطيعه إلى مكعبات صغيرة وقم بتقليبها في زيت الزيتون. توضع المكعبات على ورقة وتطهى في الفرن على درجة حرارة 425 لمدة 35-45 دقيقة.
- لتحضير سلطة، قم ببشر أو تقطيع اللفت السويدي والجزر بشكل رفيع. تم قم بتقليبهما في خليط الخل وزيت الزيتون ويقدم كطبق بارد.

البازلاء المقرمشة (بازلاء شوقار سناب)



- الاختيار – اختر البازلاء الصلبة ذات اللون الأخضر الفاتح والخالية من الندوب أو البقع.
- التخزين – يتم تخزينها في الثلاجة (تبقى طازجة لمدة 2 أيام).
- التغذية – يدعم الحديد الموجود في البازلاء المقرمشة صحة الدم وعمل جميع الخلايا.

3 طرق بسيطة لاستعمال البازلاء المقرمشة

- لتناول البازلاء نيئة، اغسلها ثم التقطها من الأسفل لإزالة الخيط. تناولها كوجبة خفيفة أو قم بتقطيعها وأضفها إلى السلطات للحصول على قرمشة إضافية.
- لقلي البازلاء، قم بتسخين زيت الزيتون في مقلاة على نار متوسطة إلى عالية. أضف البازلاء. استمر في اضافتها الى أن تغطي. تطهى لمدة 2 دقيقة. ثم أضف حوالي 1 ملعقة صغيرة من عصير الليمون وقليل من الفلفل. تم اتركها لتطهو لمدة 3-5 دقائق أخرى
- لتحميص البازلاء، ارميها في وعاء مع الزيت والتوابل الإيطالية والبصل المفروم. تم توضع على مقلاة القرن وتطهى على درجة حرارة 400 درجة لمدة 10 دقائق.

قرع السباغيتي

الاختيار – اختر القرع الصلب والجاف والخالي من البقع اللينة أو الشقوق والذي لا يزال الجذع متصلا به.

التخزين – يخزن قرع السباغيتي دون غسله في مكان بارد وجاف. تأكد من غسله مباشرة قبل الطهي (يبقى طازجا لمدة تصل إلى 2 أشهر).

التغذية – يمكن أن تساعد الألياف الموجودة في قرع السباغيتي في تقليل خطر الإصابة بالأمراض المزمنة أو طويلة الأمد، مثل أمراض القلب والسمنة والسكري.

3 طرق بسيطة لاستعمال قرع السباغيتي

- لتحميم قرع السباغيتي، قم بغسله وتقطيعه من أعلاه إلى أسفله. تم أزل البذور والخيوط. قم بوزنه بشوكة لتشكيل ثقوب في قشرته. تم قم برشه بزيت الزيتون ووضعه على جانبه لكي يطهى في الفلان. يحمص لمدة 30-45 دقيقة على حرارة 400 درجة. قم بإزالة الحشوة بشوكة. وتخلص من القشور. تم استخدمه كما يحلو لك مع المعكرونة
- لتحضير الفطائر، امزج قرع السباغيتي المطبوخ والمبرد مع السبانخ و1 بيضة ومسحوق الثوم في وعاء. تخلط المكونات جيدا. قن بتسخين زيت الزيتون في مقلاة، واضف مغرفة كبيرة من المزيج إلى المقلاة وقم ببسطه قليلا. يطهى لمدة 3 دقائق على كل جانب حتى يصبح لونه بنيا.
- لتحضير طبق قرع السباغيتي، أضف الفاصوليا السوداء والدجاج المطبوخ والصلصة والذرة إلى قرع السباغيتي المشوي. قم بخلط المكونات مع 1 ملعقة كبيرة من القشدة الحامضة تم قم برشها بالجبن المبشور.

السبانخ

الاختيار – اختر حزمات خضراء اللون مشرقة وهشة وأوراقها خالية من البقع.

التخزين – تخزين السبانخ دون غسلها في الثلاجة. قم بلفها بمناشف ورقية رطبة فضفاضة واغسلها مباشرة قبل تناولها أو طهيها (تبقى طازجة لمدة 3-5 أيام).

التغذية – يدعم الحديد الموجود في السبانخ صحة الدم وعمل جميع الخلايا.

3 طرق بسيطة لاستعمال السبانخ

- أضف أوراق السبانخ النيئة المغسولة إلى أي طبق حساء أو سلطة أو بيض أو بيتزا للحصول على ألياف مضافة.
- لقلي السبانخ، قم بتسخين زيت الزيتون في مقلاة، أضف البصل والفطر المفرومان. يطهى البصل والفطر لمدة 3-5 دقائق. ثم تضاف السبانخ وتطهى لمدة 1-2 دقائق أخرى. ترش المكونات بالقليل من مسحوق الثوم وعصير الليمون، وتقلب، ثم تقدم كطبق.
- لتحضير غمس السبانخ، أضف السبانخ المطبوخة إلى الجبن الكريمي الطري والزبادي اليوناني والثوم والجبن. قم بمزج المكونات مع الخضار الطازجة أو المقرمشات المصنوعة من الحبوب الكاملة للحصول على وجبة خفيفة صحية.

البطاطا الحلوة



- الاختيار – اختر البطاطا الحلوة الصلبة ذات القشرة الناعمة وبدون تشققات أو بقع ناعمة.
- التخزين – تخزين البطاطا الحلوة في مكان بارد ومظلم (تبقى طازجة لمدة 3-5 أسابيع).
- التغذية – يدعم البوتاسيوم (وهو معدن يحتاجه جسمك) الموجود في البطاطا الحلوة صحة القلب.

3 طرق بسيطة لاستعمال البطاطا الحلوة

- للطهي في الفرن، اغسل البطاطا الحلوة ثم جففها. قم بركزها بشوكة لتشكيل الثقوب في قشرة البطاطا تم وضعها لتنطهي لمدة 1 ساعة تقريبا، أو الى أن تصبح طرية، على حرارة 350 درجة. تم وضع فوقها مكعبات الطماطم والفاصوليا السوداء أو الدجاج المشوي والسبانخ المطبوخة.
- لتحضير البطاطا الحلوة المهروسة، تهرس البطاطا الحلوة المطبوخة بالشوكة ويضاف 1/3 كوب من الحليب تم ترش بالقليل من العسل والقرفة. يضاف الملح والقليل حسب الرغبة.
- لتحضير الفطائر، امزج حوالي 1 كوب من البطاطا الحلوة المهروسة مع بيضتين و 1/8 ملعقة صغيرة من الملح وقليل من القرفة. يضاف 1/4 كوب من الخليط إلى مقلاة ساخنة ويطهى على كل جانب لمدة 3 دقائق. يمكن أن تكون هذه طريقة جيدة لاستخدام بقايا البطاطا الحلوة أيضا.

السلق السويسري

الاختيار – اختر السلق السويسري ذو أوراق خضراء هشة وسيقان صلبة.

التخزين – يتم تخزين الأوراق غير المغسولة في الثلاجة. تأكد من غسلها مباشرة قبل تناولها (تبقى طازجة لمدة 2-3 أيام).

التغذية – يدعم البوتاسيوم (وهو معدن يحتاجه جسمك) الموجود في السلق السويسري صحة القلب.

3 طرق بسيطة لاستعمال السلق السويسري

- لتحضير سلطة، قم بإزالة الأوراق من الساق و اغسل الأوراق. بمجرد تنظيفها، يقطع السلق ويضاف إلى السلطة مرفقا بالخضار الأخرى.
- لقلي السلق، قم بتقطيع الأوراق والسيقان إلى مكعبات. ثم قم بطهي السيقان والبصل والثوم قبل الأوراق (حوالي 5 دقائق) ثم أضف الأوراق واطهيها لمدة 2-4 دقائق أخرى.
- يكمن استخدام السلق السويسري مثلما تستخدم السبانخ. يضاف إلى الحساء أو البيض أو المعكرونة. يضاف السلق السويسري المفروم في آخر 10-15 دقيقة من الطهي.

الطماطم



الاختيار – اختر الطماطم الصلبة ذات القشرة المشرقة واللامعة.

التخزين – تخزن الطماطم على المنضدة بعيدا عن أشعة الشمس المباشرة. قم بوضعها في الثلاجة إذا لم تتمكن من استخدامها قبل أن تفسد (تبقى طازجة لمدة تصل إلى 1 أسبوع بعد نضجها).

التغذية – يدعم فيتامين أ الموجود في الطماطم صحة العينين وصحة الجلد.

3 طرق بسيطة لاستعمال الطماطم

- لطهي الطماطم في الفرن ، قم بتقطيع الطماطم إلى شرائح سمكية. ضع الجبن المبشور والخضروات مثل السبانخ أو الفلفل فوق قطع الطماطم. تطهى في فرن على حرارة 400 درجة لمدة 8-10 دقائق، حتى يذوب الجبن.
- لتحضير سلطة ، قم بتقطيع الطماطم والخيار إلى شرائح رقيقة. ثم قم بوضعها في وعاء واخلطهما مع صلصة إيطالية خفيفة. يمكن أيضا إضافة شرائح البصل الرقيقة. وتوضع المكونات في الثلاجة ولتقدم كطبق بارد.
- لاستخدام الطماطم الكبيرة، قم بحشو الطماطم بالتونة أو سلطة الدجاج. أولا قم بتقطيع شريحة رقيقة من القاع حتى لا تنهار الطماطم. ثم قم بإخراج اللب واملأ الطماطم بالسلطة التي تختارها.

اللفت

الاختيار – اختر اللفت الذي يبدو ثقيلًا وليس به بقع لينة. تعد حبات اللفت الصغيرة والمتوسطة أحلى.

التخزين – يخزن اللفت في الثلاجة. أزل الأوراق قبل التبريد. يمكن غسل الأوراق وتناولها (يبقى طازجا لمدة تصل إلى 1 أسبوع).

التغذية – يدعم فيتامين سي الموجود في اللفت التئام الجروح والندوب.

3 طرق بسيطة لاستعمال اللفت

- لطهي اللفت في الفرن، قم بغسل وتقشير وتقطيع اللفت الأكبر حجماً. بالنسبة لللفت الأصغر حجماً فلا يحتاج إلى تقشير. يرش بزيت الزيتون ويوضع على صينية الفرن. يطهى على حرارة 400 درجة لمدة 35-45 دقيقة. يحتاج اللفت الأصغر إلى وقت أقل للطهي.
- للسلق، أضف اللفت المفروم والبطاطس إلى الماء المغلي؛ تطهى المكونات حتى تصبح طرية. يصفى اللفت والبطاطس، ثم يهرسان مع 1/3 كوب من الحليب. ويتم التتبيل بمسحوق الثوم والملح والفلفل حسب الرغبة.
- لتحضير الحساء، امزج اللفت المطبوخ والبطاطس والكراث (أو البصل) مع مرق الدجاج أو الخضار. يتبل بالثوم والزعرير والملح والفلفل حسب الرغبة.

القرع الأصفر



الاختيار – اختر القرع الأصفر الصلب ذو قشرة لامعة ، خالية من البقع اللينة أو الندوب أو الكدمات.

التخزين – يخزن القرع الأصفر دون غسله في الثلاجة. تأكد من غسله مباشرة قبل تناوله (يبقى طازجا لمدة 4-5 أيام).

التغذية – يدعم البوتاسيوم (وهو معدن يحتاجه جسمك) الموجود في القرع الأصفر صحة القلب

3 طرق بسيطة لاستعمال القرع الأصفر

- **لقلى القرع الأصفر** ، قم بتسخين الزيت في مقلاة ويضاف إليه مكعبا القرع والكوسا. يطهى لمدة 3 دقائق. يضاف الثوم والطماطم الكرزية (مقطعة إلى نصفين) ويطهى لمدة 3 دقائق أخرى. يتبل بالملح والفلفل ورقائق الفلفل الأحمر وجبنة البارميزان.
- **لصنع قوارب القرع** ، قم بتقطيع القرع إلى نصفين ، من أعلاه إلى أسفله ، وأخرج البذور الداخلية. تم يملأ القرع باللحم المفروم المطبوخ أو الديك الرومي وصلصة الطماطم ، ويرش بالجبن ، ويطهى على حرارة 400 درجة لمدة 20-25 دقيقة.
- **لتحضير كيش الخضار** (فطيرة البيض) ، قم بطهي مكعبات القرع الأصفر والكوسا والفلفل الحلو في الزيت لمدة 6-7 دقائق. ضع الخضار في مقلاة فطيرة مدهونة بالزيت. يخفق البيض والحليب والملح والفلفل في وعاء. يسكب مزيج البيض فوق الخضار. يرش بالجبن. تم يطهى على حرارة 350 درجة لمدة 45 دقيقة.

الكوسا



الاختيار – اختر الكوسا الصلبة ذات القشرة اللامعة الخالية من البقع اللينة أو الندوب أو الكدمات.

التخزين – تخزن الكوسا في الثلاجة دون غسلها. تأكد من غسلها مباشرة قبل تناولها (تبقى طازجة لمدة 4-5 أيام).

التغذية – يدعم البوتاسيوم (وهو معدن يحتاجه جسمك) الموجود في الكوسا صحة القلب.

3 طرق بسيطة لاستعمال الكوسا

- **لقلي الكوسا**، يسخن زيت الزيتون في مقلاة وتضاف اليه مكعبات البصل. يطهى لحوالي 8-10 دقائق. تم تضاف شرائح الكوسا والتوابل. تطهى المكونات على نار متوسطة حتى تبدأ الكوسا في اكتساب اللون البني.
- **لتحضير قوارب الكوسا**، قم بتقطيع الكوسا إلى نصفين ، من أعلاها إلى أسفلها مع وإخراج البذور الداخلية. تم قم بحشوها باللحم المفروم المطبوخ أو الديك الرومي المفروم المطبوخ وصلصة الطماطم، تم قم يرشها بالجبن واتركها لتطهى على حرارة 400 درجة لمدة 20-25 دقيقة.
- **أضف شرائح الكوسا إلى الحساء أو المعكرونة.**