



Kohlrabi

Green: Korridor & Winner
Purple: Azur Star & Kolibri



Taste:

- Kohlrabi is in the cabbage family and taste similar to cabbage, broccoli and cauliflower.

Shopping:

- The bulb should be firm with no spongy bits and no visible brown spots.
- If leaves are still attached, they should be light, green and free of wilt or mold.

Preparation:

- Using a pairing knife, carefully trim off the stem end and peel the tough outer skin off of the Kohlrabi bulb.
- The leaves can be washed and cooked like any other leafy green or eaten raw, added to salads or stir-fry's.

Storage:

- Kohlrabi bulbs will keep in the refrigerator's veggie drawer for several weeks. Remove the leaves before storing. Leaves can be stored in a damp paper towel in the refrigerator for no more than 2 to 3 days.
- Bulbs tend to become woodier the longer you store them.
- Kohlrabi freezes well: blanch peeled and sliced Kohlrabi for 2 to 3 minutes, drop in ice water bath. Pat dry and freeze..

Good for you:

- Kohlrabi is very high in Vitamin C and fiber and is a good source of Vitamin B-6 and Potassium. It also fairly high in minerals, including copper and manganese.

Quick Recipe: Sauteed Kohlrabi

1. Separate the root, stems and greens of 2 lbs. Kohlrabi. Wash and chop the greens into pieces and set aside. Peel and chop the the Kohlrabi bulb into small cubes.
2. Warm olive oil in a large skillet of medium heat. Add prepared kohlrabi and $\frac{3}{4}$ cup diced onion. Cook for 15 minutes, stirring occasionally.
3. Stir in 3 cloves of minced garlic, 2 tsp. lemon zest, $\frac{1}{2}$ tsp. red pepper flakes, & $\frac{1}{2}$ tsp Thyme. Cook 1 to 2 minutes.
4. Add chopped Kohlrabi greens to pan, cook 4 to 6 minutes, stirring occasionally. Since greens are tough, you can add a small amount of water or broth to the skillet will they cook if needed. The steam will help soften them.
5. Salt and pepper to taste. Remove from heat and serve!

Did you know:

- In German, *Kohl* means "cabbage" and *rübe* means "turnip"
- Most likely they were first farmed by the Egyptians, they were also very popular with the Greeks and the Romans



Kohlrabi

Green: Korridor & Winner
Purple: Azur Star & Kolibri



Taste:

- Kohlrabi is in the cabbage family and taste similar to cabbage, broccoli and cauliflower.

Shopping:

- The bulb should be firm with no spongy bits and no visible brown spots.
- If leaves are still attached, they should be light, green and free of wilt or mold.

Preparation:

- Using a pairing knife, carefully trim off the stem end and peel the tough outer skin off of the Kohlrabi bulb.
- The leaves can be washed and cooked like any other leafy green or eaten raw, added to salads or stir-fry's.

Storage:

- Kohlrabi bulbs will keep in the refrigerator's veggie drawer for several weeks. Remove the leaves before storing. Leaves can be stored in a damp paper towel in the refrigerator for no more than 2 to 3 days.
- Bulbs tend to become woodier the longer you store them.
- Kohlrabi freezes well: blanch peeled and sliced Kohlrabi for 2 to 3 minutes, drop in ice water bath. Pat dry and freeze..

Good for you:

- Kohlrabi is very high in Vitamin C and fiber and is a good source of Vitamin B-6 and Potassium. It also fairly high in minerals, including copper and manganese.

Quick Recipe: Sauteed Kohlrabi

1. Separate the root, stems and greens of 2 lbs. Kohlrabi. Wash and chop the greens into pieces and set aside. Peel and chop the the Kohlrabi bulb into small cubes.
2. Warm olive oil in a large skillet of medium heat. Add prepared kohlrabi and $\frac{3}{4}$ cup diced onion. Cook for 15 minutes, stirring occasionally.
3. Stir in 3 cloves of minced garlic, 2 tsp. lemon zest, $\frac{1}{2}$ tsp. red pepper flakes, & $\frac{1}{2}$ tsp Thyme. Cook 1 to 2 minutes.
4. Add chopped Kohlrabi greens to pan, cook 4 to 6 minutes, stirring occasionally. Since greens are tough, you can add a small amount of water or broth to the skillet will they cook if needed. The steam will help soften them.
5. Salt and pepper to taste. Remove from heat and serve!

Did you know:

- In German, *Kohl* means "cabbage" and *rübe* means "turnip"
- Most likely they were first farmed by the Egyptians, they were also very popular with the Greeks and the Romans



Colinabo

Variedades: Verde: Korridor & Winner
Púrpura: Azur Star & Kolibri



Sabor:

- El colinabo pertenece a la familia de las coles y tiene un sabor similar al repollo, el brócoli y la coliflor.

Compras:

- El bulbo debe estar firme, sin trozos esponjosos ni manchas marrones visibles.
- Si las hojas todavía están adheridas, deben ser claras, verdes y libres de marchitez o moho.

Preparation:

- Con un cuchillo de emparejar, corte con cuidado el extremo del tallo y retire la piel exterior dura del bulbo de colinabo.
- Las hojas se pueden lavar y cocinar como cualquier otra hoja verde o comerse crudas, agregarse a ensaladas o salteados.

Como guardar::

- Los bulbos de colinabo se conservarán en el cajón de verduras del refrigerador durante varias semanas. Retire las hojas antes de guardarlas. Las hojas se pueden almacenar en una toalla de papel húmeda en el refrigerador por no más de 2 a 3 días.
- Los bulbos tienden a volverse más leñosos cuanto más tiempo los almacenas.
- El colinabo se congela bien: blanqueo el colinabo pelado y cortado en rodajas durante 2 a 3 minutos, colóquelo en agua helada. Secar y congelar.

Saludable:

- El colinabo es muy rico en vitamina C y fibra y es una buena fuente de vitamina B-6 y potasio. También es bastante rico en minerales, incluidos cobre y manganeso.

Receta rápida: colinabo salteado

- Separe la raíz, los tallos y las hojas verdes de 2 libras. Colinabo. Lavar y picar las verduras en trozos y reservar. Pelar y picar el bulbo de colinabo en cubos pequeños.
- Caliente el aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio. Agregue el colinabo preparado y $\frac{3}{4}$ de taza de cebolla picada. Cocine por 15 minutos, revolviendo ocasionalmente.
- Agregue 3 dientes de ajo picado, 2 cucharaditas. ralladura de limón, $\frac{1}{2}$ cucharadita. hojuelas de pimienta roja y $\frac{1}{2}$ cucharadita de tomillo. Cocine de 1 a 2 minutos.
- Agregue las hojas de colinabo picadas a la sartén y cocine de 4 a 6 minutos, revolviendo ocasionalmente. Como las verduras son duras, puedes agregar una pequeña cantidad de agua o caldo a la sartén para que se cocinen si es necesario. El vapor ayudará a suavizarlos.
- Sal y pimienta a los estados. ¡Retirar del fuego y servir!

Sabia usted?

- En alemán, Kohl significa "repollo" y rübe significa "nabo".
- Lo más probable es que fueran cultivados por primera vez por los egipcios, pero también fueron muy populares entre los griegos y los romanos.



Colinabo

Variedades: Verde: Korridor & Winner
Púrpura: Azur Star & Kolibri



Sabor:

- El colinabo pertenece a la familia de las coles y tiene un sabor similar al repollo, el brócoli y la coliflor.

Compras:

- El bulbo debe estar firme, sin trozos esponjosos ni manchas marrones visibles.
- Si las hojas todavía están adheridas, deben ser claras, verdes y libres de marchitez o moho.

Preparation:

- Con un cuchillo de emparejar, corte con cuidado el extremo del tallo y retire la piel exterior dura del bulbo de colinabo.
- Las hojas se pueden lavar y cocinar como cualquier otra hoja verde o comerse crudas, agregarse a ensaladas o salteados.

Como guardar::

- Los bulbos de colinabo se conservarán en el cajón de verduras del refrigerador durante varias semanas. Retire las hojas antes de guardarlas. Las hojas se pueden almacenar en una toalla de papel húmeda en el refrigerador por no más de 2 a 3 días.
- Los bulbos tienden a volverse más leñosos cuanto más tiempo los almacenas.
- El colinabo se congela bien: blanqueo el colinabo pelado y cortado en rodajas durante 2 a 3 minutos, colóquelo en agua helada. Secar y congelar.

Saludable:

- El colinabo es muy rico en vitamina C y fibra y es una buena fuente de vitamina B-6 y potasio. También es bastante rico en minerales, incluidos cobre y manganeso.

Receta rápida: colinabo salteado

- Separe la raíz, los tallos y las hojas verdes de 2 libras. Colinabo. Lavar y picar las verduras en trozos y reservar. Pelar y picar el bulbo de colinabo en cubos pequeños.
- Caliente el aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio. Agregue el colinabo preparado y $\frac{3}{4}$ de taza de cebolla picada. Cocine por 15 minutos, revolviendo ocasionalmente.
- Agregue 3 dientes de ajo picado, 2 cucharaditas. ralladura de limón, $\frac{1}{2}$ cucharadita. hojuelas de pimienta roja y $\frac{1}{2}$ cucharadita de tomillo. Cocine de 1 a 2 minutos.
- Agregue las hojas de colinabo picadas a la sartén y cocine de 4 a 6 minutos, revolviendo ocasionalmente. Como las verduras son duras, puedes agregar una pequeña cantidad de agua o caldo a la sartén para que se cocinen si es necesario. El vapor ayudará a suavizarlos.
- Sal y pimienta a los estados. ¡Retirar del fuego y servir!

Sabia usted?

- En alemán, Kohl significa "repollo" y rübe significa "nabo".
- Lo más probable es que fueran cultivados por primera vez por los egipcios, pero también fueron muy populares entre los griegos y los romanos.