



Harvest of the Month | Fact Sheet

Cabbage



Cabbage is a hardy vegetable that grows in various shades of green as well as red (purple). The shape of the cabbage head varies from round to flattened or pointed. Most varieties have smooth leaves, but Savoy cabbage has crinkly textured leaves. Usually, the leaves at the center of the head are eaten rather than the outer leaves. If purchased at a store, these outer leaves have usually been removed. Raw cabbage has a naturally peppery flavor.



Did you know?



Many vegetables evolved from the original wild cabbage including broccoli, brussels sprouts, cauliflower, collard greens, kale, and kohlrabi.



There are at least 100 types of cabbage grown throughout the world. The most common types grown in the United States are Green, Red, and Savoy. The most common types of Chinese cabbage are Bok Choy and Napa cabbage.



Cabbage is composed of 90% water.



The inner leaves of cabbage are often lighter in color than the outer leaves because they are protected from sunlight by the surrounding leaves.



Kimchee and sauerkraut are fermented products made from cabbage.

Selection

Look for cabbage heads that are heavy for their size with even coloring and with fairly thick, pliable leaves. Pre-cut cabbage may have already lost some of its nutrient content.

Storage

Store green cabbage in a sealed plastic bag in the refrigerator for up to two weeks. Savoy cabbage only keeps for about four days. Do not wash cabbage before storing as the moisture may cause deterioration.

Nutrition

Cabbage is an excellent source of vitamin C, vitamin K, and phytochemicals. Vitamin C is important in the body's healing process and may play a role in guarding against heart disease and cancer. Vitamin C also helps the body absorb iron. Vitamin K is important in the blood clotting process and therefore helps us avoid bleeding too much from cuts and scrapes. Phytochemicals are substances that are believed to guard against certain

Handling

Remove the outer layer of leaves. Cut the cabbage head in quarters. Rinse under cold running water. Do not wash cabbage until you are ready to use it. Avoid slicing or shredding cabbage in advance as this will cause it to lose some of its vitamin C content. If you must prepare it an hour or more in advance before cooking, place it in a plastic bag, seal tightly, and refrigerate.

When handling and preparing red cabbage, use stainless steel knives and cookware to prevent color changes.



diseases such as cancer. Red and savoy cabbage are good sources of vitamin A, which helps maintain good vision and fight infection.

School Meal Connection

Cabbage is classified as an “other” vegetable in the school lunch and breakfast meal pattern.

Harvest Season

According to the PA Preferred Seasonal Calendar, cabbage is in season in Pennsylvania from June through December.

Finding Cabbage

Child Nutrition Program operators may be able to find local cabbage in a variety of ways. Check with your produce distributor to learn what they have available. You can search for products through the PA Preferred website or connect with local producers through produce auctions or farmer’s markets. The Food Trust has also developed a Guide to Local Produce in Keystone Schools which identifies producers who are interested in selling to schools.

Preparation



Boil: Cut cabbage into quarters or large wedges. Add about ½ inch of water into a large saucepan and bring to a boil. Add cabbage and continue boiling uncovered, until the pieces are tender, about 8 to 11 minutes.



Steam: Quarter and core cabbage. Cut into wedges. Steam in a steamer at 200°F until very tender, about 30 minutes.



Bake: Preheat oven to 400°F. Cut cabbage into 1-inch thick rounds and place on baking sheet. Brush lightly with oil. Season with salt and pepper. Roast until cabbage is tender and edges are golden, about 40–45 minutes.



Note: While cabbage is cooking it can sometimes give off an odor that some consider unpleasant. This odor is the result of the breakdown of substances in cabbage into sulfur compounds. The reaction is stronger in aluminum pans and when the cabbage is cooked too long. This can be avoided by a briefer cooking time and the use of stainless-steel pots and pans.



Other ways to enjoy cabbage include:

- Cut up cabbage and drizzle with lemon juice or salad dressing.
- Add cabbage to soups, stews, and stir fries.
- Add cabbage to salads, sandwiches, and tacos.
- Add cooked cabbage to mashed potatoes.





Recipe | Stuffed Cabbage Lasagna

50 servings (1 piece)

Credits: 1 cup provides 1 oz equiv meat/meat alternate, ¼ cup other vegetable and ¼ cup red/orange vegetable.

PrimerEdge Recipe Code: SR109991

Ingredients	Weight	Measure	Directions
Cabbage	5 lb	2 heads	1. Quarter and core cabbage; cut into wedges. Steam in a steamer at 200°F until very tender, about 30 minutes.
Water		1½ qt	2. Meanwhile, bring water and 1 tsp of salt to a boil. Stir in rice, reduce heat to low and cook for 25 minutes (the rice will be under-done).
Kosher salt		2 Tblsp + 1 tsp, divided	
Brown rice		3 cups	
Ground beef, 80% lean	5 lb		3. Cook beef in a large pot crumbling with a spoon or spatula, until browned, about 15 minutes. Drain. Stir in garlic powder, onion powder, pepper and the remaining 2 Tblsp salt. Stir in the rice and diced tomatoes.
Garlic powder		2 Tblsp	4. Cut the steamed cabbage into ½-inch strips and break apart. 5. Preheat convection oven to 325°F or conventional oven to 350°F.
Onion powder		2 Tblsp	
Ground black pepper		2 Tblsp	
Diced tomatoes, canned (undrained)		1½ qt	6. Assemble the lasagnas in two 2-inch full hotel pans using the following amounts for each pan: Spread 1 cup sauce on the bottom of the pan. Top with about 2½ quarts cabbage, 2 cups meat mixture, 1 cup sauce, about 2½ quarts cabbage, 2 cups meat mixture, 1 cup sauce, about 2½ quarts cabbage and 1 cup sauce.
Tomato sauce		1 #10 can	
			7. Bake, uncovered, until the sauce is bubbling and the top is starting to brown, about 25 minutes.

Source: Stuffed Cabbage Lasagna ([VT New School Cuisine](#) p. 176).



Check out the PA Harvest of the Month website (www.paharvestofthemonth.org) for sources, additional resources, and recipes.

Developed by the Pennsylvania Department of Education and Penn State University (Project PA).

This project has been funded at least in part with Federal funds from the U.S. Department of Agriculture. The contents of this publication do not necessarily reflect the view or policies of the U.S. Department of Agriculture, nor does mention of trade names, commercial products, or organization imply endorsement by the U.S. Government. USDA is an equal opportunity provider, employer, and lender.



Cultivo del Mes | Hoja Informativa

Repollo

El repollo es una verdura resistente que crece en distintos tonos de verde y rojo (morado). La forma de la cabeza del repollo varía de redonda a aplastada y en punta. La mayoría de las variedades tienen hojas lisas, pero el repollo Savoy las tiene con una textura rugosa. Por lo general, se comen las hojas del centro de la cabeza en lugar de las hojas externas. Si el producto es de una tienda, es común que le hayan quitado las hojas externas. El repollo crudo tiene un sabor naturalmente picante.



¿Sabía esto?

-  Muchas verduras evolucionaron a partir del repollo silvestre original, como el brócoli, los repollitos de Bruselas, la coliflor, la col berza, el kale y el colinabo.
-  Existen al menos 100 tipos de repollo que se cultivan en todo el mundo. Las variedades más comunes que se cultivan en los Estados Unidos son el verde, el morado y el Savoy. Las variedades más comunes de repollo chino son el bok choy y el akusai.
-  El repollo está compuesto por un 90 % de agua.
-  Las hojas internas del repollo suelen ser más claras que las externas porque están protegidas de la luz solar por las hojas que las rodean.
-  El kimchi y el chucrut son productos fermentados realizados a partir del repollo.

Selección

Busque cabezas de repollo que sean pesadas por su tamaño, con un color uniforme y con hojas bastante gruesas y flexibles. Un repollo cortado previamente puede haber perdido algunos de sus nutrientes.

Almacenamiento

Almacene el repollo verde en una bolsa de plástico sellada en el refrigerador por hasta dos semanas. El repollo Savoy solo se conserva por cuatro días. No lave el repollo antes de almacenarlo, ya que la humedad puede hacer que se estropee.

Nutrición

El repollo es una buena fuente de vitamina C, vitamina K y fitoquímicos. La vitamina C es importante en el proceso de curación del organismo, y puede contribuir a proteger contra las cardiopatías y el cáncer. La vitamina C también ayuda al organismo a absorber el hierro. La vitamina K es importante en el proceso de coagulación de la sangre y, por lo tanto, nos ayuda a evitar sangrar demasiado cuando tenemos cortes o raspaduras. Los fitoquímicos son sustancias que se cree que protegen contra ciertas enfermedades como el cáncer. El repollo morado y el Savoy son buenas fuentes de vitamina A, que ayuda a mantener una buena visión y a combatir las infecciones.

Cuidados para el consumo

Retire la capa de hojas externas. Corte la cabeza del repollo en cuartos. Enjuague con el chorro de agua fría. No lave el repollo hasta usarlo. Evite rebanar o rallar el repollo con anticipación; esto hará que pierda cierto contenido de vitamina C. Si debe prepararlo con una hora o más de anticipación antes de cocinarlo, colóquelo en una bolsa de plástico, ciérrela herméticamente y refrigérelo.

Al manipular y preparar repollo morado, use cuchillos y utensilios de acero inoxidable para evitar cambios de color.



Clasificación en el menú escolar

El repollo se clasifica como “otra” verdura en el patrón de comidas del almuerzo y el desayuno escolar.

Temporada de cosecha

Según el Calendario de estacionalidad de PA Preferred, la temporada de repollo en Pensilvania se extiende de junio a diciembre.

Cómo conseguir repollo

Los operadores del Programa de Nutrición Infantil pueden conseguir repollo local de varias maneras. Consulte con su distribuidor de productos para saber qué tiene disponible. Puede buscar productos a través del sitio web de PA Preferred o ponerse en contacto con productores locales a través de subastas de productos o mercados de agricultores.

Preparación



Hervido: Corte el repollo en cuartos o trozos grandes. Coloque aproximadamente ½ pulg. de agua en una cacerola y ponga a hervir. Añada el repollo y continúe hirviendo destapado, hasta que los trozos estén tiernos, entre 8 y 11 minutos.



Al vapor: Corte el repollo en cuartos y retire el corazón. Corte en trozos. Cocine en una vaporera a 200 °F hasta que esté bien tierno, aproximadamente 30 minutos.



Horneado: Precaliente el horno a 400 °F. Corte el repollo en rodajas de 1 pulg. de grosor y colóquelas en una bandeja para hornear. Pincele ligeramente con aceite. Condimente con sal y pimienta. Hornee hasta que el repollo esté tierno y los bordes estén dorados, entre 40 y 45 minutos.



Nota: A veces, mientras se cocina el repollo, puede despedir un olor que algunas personas consideran desagradable. Ese olor es el resultado de la descomposición de sustancias presentes en el repollo en compuestos de azufre. La reacción es mayor en las bandejas de aluminio cuando el repollo se cocina demasiado. Esto puede evitarse con un tiempo de cocción más breve y el uso de ollas y bandejas de acero inoxidable.



Estas son algunas otras formas preparar el repollo:

- Corte el repollo y rocíelo con jugo de limón o aderezo para ensaladas.
- Añada repollo a sopas, estofados y sofritos.
- Añada repollo a ensaladas, sándwiches y tacos.
- Añada repollo cocido al puré de papas.





Receta | Lasaña de repollo

50 porciones (1 porción)

Acreditaciones: 1 taza proporciona 1 oz eq de carne/sustituto de carne, ¼ taza de otra verdura y ¼ taza de verdura roja/naranja.

Código de receta de PrimeroEdge: SR109991

Ingredientes	Peso	Cantidad	Preparación
Repollo	5 lb	2 cabezas	1. Corte el repollo en cuartos y retire el corazón; corte en trozos. Cocine en una vaporera a 200 °F hasta que esté bien tierno, aproximadamente 30 minutos.
Agua		1½ qt	2. Mientras tanto, ponga agua a hervir con 1 cda de sal. Añada el arroz, baje el fuego y cocine durante 25 minutos (el arroz no estará listo).
Sal kosher		2 cdas. + 1 cda, divididas	
Arroz integral		3 tazas	
Carne de res molida, 80% magra	5 lb		3. Cocine la carne en una olla grande desmenuzándola con una cuchara o espátula, hasta que esté dorada, aproximadamente 15 minutos. Cuele. Añada el ajo en polvo, la cebolla en polvo, la pimienta y las 2 cdas. de sal restantes. Añada el arroz y los tomates cubeteados.
Ajo en polvo		2 cda	4. Corte el repollo cocido al vapor en tiras de ½ pulg. y sepárelas.
Cebolla en polvo		2 cda	
Pimienta negra molida		2 cda	5. Precaliente el horno de convección a 325 °F o el horno convencional a 350 °F.
Tomates cubeteados, en lata (sin colar)		1½ qt	6. Arme las lasañas en bandejas de hotel de tamaño normal de 2 pulg. usando la siguiente cantidad por bandeja: Esparza 1 taza de salsa en la base de la bandeja. Cubra con aproximadamente 2 ½ cuartos de repollo, 2 tazas de la mezcla de carne, 1 taza de salsa, aproximadamente 2 ½ cuartos de repollo, 2 tazas de la mezcla de carne, 1 taza de salsa, aproximadamente 2 ½ cuartos de repollo y 1 taza de salsa.
Salsa de tomate		1 lata #10	
			7. Hornee, sin tapar, hasta que la salsa esté burbujeando y la superficie comience a dorarse, unos 25 minutos.

Fuente: Lasaña de repollo ([VT New School Cuisine](#) pág. 176).



Visite el sitio web del Cultivo del mes de PA (www.paharvestofthemonth.org) para ver fuentes, recursos adicionales y recetas.

Desarrollado por el Departamento de Educación de Pensilvania y la Universidad Estatal de Pensilvania (Proyecto PA).

Este proyecto fue financiado, al menos en parte, con fondos federales del Departamento de Agricultura de EE. UU. (USDA). Los contenidos de esta publicación no reflejan necesariamente la opinión o las políticas del Departamento de Agricultura de EE. UU., y la mención de nombres y productos comerciales u organizaciones no implica la aprobación por parte del Gobierno de EE. UU. El USDA es un proveedor, empleador y prestamista que ofrece igualdad de oportunidades.