



Know Your Vegetables

Index

Welcome

Vegetable preparation and recipes	6
A-Z of vegetables.....	23
Health benefits.....	24
How to grow vegetables.....	30
Animal and meat names.....	33
Useful symbols	34
Useful contants	35

مرحباً

تحضير الخضراوات ووصفات الطعام

فهرس بأسماء الخضراوات

الفوائد الصحية

كيفية زراعة الخضراوات

المساعدة في التسوق

تفاصيل الاتصال المفيدة

خوش آمدید

تهیه سبزیجات و طریقه آشپزی

الفباى سبزیجات

فوائد صحّت

چگونه میتوانید سبزیجات برویانید

کمک در خرید

تماس های مفید

This booklet has been developed in partnership by South West Yorkshire Partnership NHS Foundation Trust, Wakefield District City of Sanctuary, Wakefield Council, local volunteers and Wakefield College students. The booklet is to help people who are new to the country, the district or to cooking.

The aim of the booklet is to help people identify, prepare and cook vegetables that are available in this area. The booklet also offers essential nutritional information and gives a brief guide on how to grow the vegetables.

The booklet is in English, Farsi and Arabic, and is small enough to take to shops or supermarkets to help identify the English name of the vegetables and to shop more confidently and economically.

There are some simple recipes that can be adapted and a wider range of vegetables are listed at the back of the booklet.

We hope you enjoy trying new vegetables and adapting favourite recipes.

For gardeners we wish you every success with growing new or different vegetables.

To everyone who uses the booklet we offer you our good wishes and a welcome to Wakefield and West Yorkshire.

تم تطوير هذا الكتيب بالتعاون ما بين خدمة الصحة الوطنية في جنوب غرب يوركشاير
Wakefield South West Yorkshire Partnership NHS ومقاطعة واكفيلد Wakefield
وبلدية واكفيلد Wakefield والمتطوعين المحليين وطلاب كلية واكفيلد Wakefield.
ويهدف الكتيب أيضاً الى مساعدة الأشخاص القادمين حديثاً الى المملكة المتحدة أو المنطقة
أو للمساعدة على تعلم الطبخ. حيث يهدف الكتيب الى مساعدة الأشخاص على التعرف
وتحضير وطبخ الخضار المتوفرة في هذه المنطقة. ويوفر الكتيب المعلومات الغذائية
الهامة ويعطي توجيه مختصر حول كيفية زراعة الخضراوات.

ولقد تمت كتابة هذا الكتيب باللغات الإنجليزية والعربية والفارسية ولقد تم تصميمه بالحجم
الصغير ليسهل عليك اخذه الى المحال التجارية أو السوبرماركت لمساعدتك على التعرف
على الأسماء الإنجليزية للخضار ولتتمكن من التسوق بمنتهى الثقة وعلى نحو اقتصادي
أي من دون أي اسراف أو تبذير.

يتوفر عدد من وصفات الطعام البسيطة التي يمكن تعديلها ولقد تم ذكر عدد كبير من
الخضار في هذا الكتيب.

ونأمل بأن تستمتع أثناء تناولك الخضار الجديدة وطبخ وصفات الطعام المفضلة لديك
وتعديلها لتناسب مع ذوقك.

وبالنسبة للأشخاص العاملين في مجال البستنة ، فنتمنى لكم التوفيق في زراعة الخضار
الجديدة او المختلفة.

ونقدم افضل الامنيات الى جميع الأشخاص الذين يستخدمون هذا الكتيب ونرحب بكم في
واكفيلد Wakefield وغرب يوركشاير Yorkshire.

این کتابچه توسط اتحادیه ان اچ اس فاندیشین تراست جنوب غرب ویکفیلد، داوطلبان
محلّی و دانش آموزان کالج ویکفیلد تهیه گردیده است. این کتابچه برای کمک به افرادی
است که جدیداً به کشور آمده اند، یا تازه به این محله آمده اند و یا با آشپزی آشنائی ندارند.

هدف از نوشتن این کتابچه کمک به افراد است تا سبزیجاتی که در این منطقه موجود
است را بشناسند، بدانند چطور این سبزیجات را برای خوردن آماده کنند و چطور آنرا
پخته کنند. این کتابچه ضمناً معلومات ضروری در مورد مواد تغذیوی سبزیجات میدهد
و اینکه چطور میتوانید این سبزیجات را برویانید.

این کتابچه به زبان انگلیسی، فارسی و عربی موجود است و بحد کافی کوچک است که
بهمراه خود به دکان و سوپرمارکت برده و نام های انگلیسی سبزیجات را شناسائی کنید
و بتوانید با اطمینان و با صرفه خرید کنید.

بعضی دستور تهیه خورا ک را میتوانید مهیا کنید و عوض کنید و فهرست وسیع تر
سبزیجات در پشت کتابچه داده شده است.

امیدواریم از خوردن سبزیجات جدید و تهیه خوراک ها بوسیله دستور آشپزی لذت ببرید.

امیدواریم باغبانان در رویاندن سبزیجات متفاوت و جدید موفق باشند.

برای تمام کسانی که از این کتابچه استفاده میکنیم آرزوی صحت و خوبی داریم و به شما
خوش آمد میگوییم که به ویکفیلد در وست یورکشایر آمده اید.

Vegetable preparation and recipes



Cauliflower القرنبيط گل کلم

Preparation: Remove outer leaves, thick stem and core from the cauliflower and discard. Break or cut the cauliflower into pieces (called 'florets'). Boil, steam or fry for 20 minutes.

التحضير: إزالة الأوراق الخارجية والساق السميك والمنطقة المتوسطة من القرنبيط وتخلص منها في النفايات. قطع القرنبيط الى أجزاء صغيرة ثم اسلقها او بخرها او اقليها لمدة 20 دقيقة

طرز تهیه: برگهای بیرونی، ساقه کلفت و سفت را از گل کلم جدا کنید و دور بریزید. گل های کلم را به قطعات کوچک خرد کنید (اینها را گل کوچک) مینامند، میتوانید بعد از شستن آنها را یک جوش بدهید، آب پز کنید و یا سرخ کنید



Broccoli البروكلي کلم بروکلی

Preparation: Cut stem, cut to size. Boil, steam or fry for 8-10 minutes.

التحضير: إزالة الساق وقطعه الى قطع صغيرة ثم اسلقه او بخره او اقلیه لمدة تتراوح ما بين 8 الى 10 دقائق.

طرز تهیه: ساقه را جدا کنید، باندازه ای که میخواهید ببرید. آب پز و یا با بخار پخته کنید و یا مدت 8 تا 10 دقیقه سرخ کنید.

Cauliflower and broccoli cheese bake

Serves 4

Ingredients

- 1 medium cauliflower, cut into florets
- 25g butter
- 50g plain flour
- 400ml milk
- Seasoning – salt and black pepper to taste
- 125g Parmesan or Cheddar cheese, grated

Method

1. Heat the oven to gas mark 4, 180°C, 350°F.
2. Cook the cauliflower and broccoli in boiling water for 5 minutes, remove and drain. Leave in the colander to continue to drain.
3. Melt the butter in a small saucepan, add flour and mix to a smooth paste. Remove from the heat, add a small amount of milk and mix until smooth, and continue until all the milk is incorporated. Add seasoning, return to the heat, stirring constantly, and bring to a gentle simmer for 1 minute.
4. Add cheese, reserving some, and mix. Pour a little of the sauce into an oven-proof dish, add cauliflower and broccoli and spoon over the remaining sauce.
5. Sprinkle with the reserved cheese and place in the oven for 10 minutes until bubbling and golden.
6. You can use leeks instead of cauliflower of broccoli.



کلم الملفوف Cabbage

Preparation: Remove damaged leaves. Rinse under cold running water. Boil whole for few minutes and remove leaves or shred to boil, steam or fry for 8-10 minutes.

التحضير: إزالة الأوراق المتضررة وشطفه تحت مياه جارية باردة. يمكن سلق كامل الملفوف لعدة دقائق وإزالة الأوراق أو يمكن تقطيع الملفوف الى قطع صغيرة ثم سلقه أو تبخيره أو قليه لمدة 8 الى 10 دقائق.

طرز تهیه: برگهای خراب را جدا کنید. آنرا زیر آب سرد بشوید. تمام کلم را مدت چند دقیقه بجوشانید و یا برگهایش را جدا کنید و یا آنرا خرد کنید و بعد بجوشانید، بخارپز کنید و یا مدت 8 تا 10 دقیقه سرخ کنید.



پیاز البصل Onion

Preparation: Cut off top and bottom and peel down to firm flesh. Chop to size. Add to other recipes, fry until soft, or roast for 8-10 minutes. Use peeled onions within two days.

التحضير: اقطع المنطقة العلوية والسفلية من البصلة وتخلص من القشرة الخارجية ثم قطعها الى الحجم المرغوب. ويمكن اضافته الى وصفات الطعام الأخرى ويمكن قليه حتى يصبح طرياً أو خبزه بالفرن لمدة 8 الى 10 دقائق ويرجى استخدام البصل المقشر خلال يومين.

طرز تهیه: سر و ته پیاز را جدا کنید و پوست پیاز را بگیرید تا به پیاز برسید. پیاز را خرد کنید و به غذاهای مختلف اضافه کنید، میتوانید پیاز را سرخ کنید تا نرم شود، یا مدت 8 تا 10 دقیقه در اجاق پخته کنید. پیاز پوست کنده را ظرف 2 روز استفاده کنید.

Coleslaw

Serves 4

For coleslaw do not cook the vegetables

Ingredients:

½ white cabbage

1 large carrot

½ onion

1 x 15ml spoon mayonnaise

1 x 5ml spoon mustard

1 x 5ml spoon honey

20g raisins or dates (optional)

Black pepper (optional)



Method:

1. Wash the carrot then trim the ends and grate.
2. Finely shred the cabbage.
3. Peel and finely slice the onion.
4. Mix the mayonnaise, honey, mustard and pepper (optional) together in a bowl.
5. Place the carrot, cabbage and onion into the bowl with the mayonnaise mix. Add raisins or dates (optional).
6. Mix well and serve.



Leek تره فرنگی الكراث

Preparation: Wash, cut off the ends and slice. Boil, steam, fry or roast for 10 minutes.

التحضير: اغسل واقطع الحواف وقطعه على شكل شرائح. يمكنك سلقه او تبخيرها او قليه او خبزها بالفرن لمدة 10 دقائق.

طرز تهیه: تره فرنگی را بشوئید و ته آنرا ببرید و خرد کنید



Potato سیب زمینی البطاطا

Preparation: Wash well. Potatoes can be peeled or cooked and eaten with the skin on. Most nutrients are preserved when potatoes are cooked with the skin on. Boil, steam, fry, roast, bake or add to other recipes. Potatoes are available throughout the year.

التحضير: اغسلها جيداً ويمكن تقشيرها او عدم تقشيرها واكلها مع القشرة الخارجية. ويتم الاحتفاظ بمعظم المواد الغذائية عندما يتم طبخ البطاطا من دون تقشير القشرة الخارجية. ويمكن سلقها او تبخيرها او قليها او خبزها بالفرن او اضافتها الى وصفات الطعام الأخرى. وتتوفر البطاطا على مدار العام.

طرز تهیه: خوب بشورید. میتوانید سیب زمینی را پوست بکنید و پخته کنید و یا با پوست آنرا پخته کنید و بخورید. وقتی سیب زمینی را با پوست پخته میکنید، اغلب مواد مقوی در آن میماند. میتوانید کچالو را آب پز، بخار پز، داخل اجاق پخته کنید و یا به غذاهای دیگر اضافه کنید.

کچالو را میتوانید در طول سال خریداری کنید.

Leek and potato soup

Serves 4

Ingredients:

1 tablespoon of oil

500g leeks (about 3 leeks)

1 clove of garlic

750g potatoes

1 chicken or vegetable stock cube made up with 450ml boiling water

2 tablespoons fresh or dried parsley

Pepper to taste



Method:

1. Cut off both ends of the leeks. Discard the outer layer and wash.
2. Slice into 1cm slices, wash again and drain well.
3. Peel the garlic clove and crush
4. Heat a tablespoon of oil in a large pan, add the leeks and garlic and cook over a moderate heat for 5 minutes until softened but not brown.
5. Peel and chop the potatoes and add to the pan along with the stock. Bring to the boil and simmer for 20-30 minutes until the vegetables are tender.
6. Chop the parsley and add to the soup.
7. Season to taste.
8. Blend the soup or leave chunky if you prefer.



هویج الجزر الأبيض Parsnip

Preparation: Young parsnips don't really need peeling – just scrub clean and cook. Peel older parsnips thinly and chop. Add to other recipes or boil, steam, fry, roast or bake for 10-15 minutes.

التحضير: كما هو الحال بالنسبة للجزر فلا يحتاج الجزر الأبيض الصغير التقشير بل بالتنظيف الجيد والطبخ. ويرجى تقشير الجزر الأبيض الكبير وتقطيعه. ويمكن اضافته الى وصفات الطعام الأخرى او سلقه او تبخيرها او قليه او خبزها بالفرن لمد 10 الى 15 دقيقة.

طرز تهیه: مثل زردک، نیاز نیست زردک سفید را پوست بگیریید - خوب آنها را بشورید و پخته کنید. زردک سفید کهنه را به قطعات خرد کنید. به غذاهای دیگر اضافه کنید و یا آنرا با آب و یا بخار پخته کنید و یا سرخ کنید و در اجاق به مدت 10 تا 15 دقیقه پخته کنید.



سیب زمینی البطاطا Potato

Preparation: Wash well. Potatoes can be peeled or cooked and eaten with the skin on. Most nutrients are preserved when potatoes are cooked with the skin on. Boil, steam, fry, roast, bake or add to other recipes. Potatoes are available throughout the year.

التحضير: اغسلها جيداً ويمكن تقشيرها او عدم تقشيرها واكلها مع القشرة الخارجية. ويتم الاحتفاظ بمعظم المواد الغذائية عندما يتم طبخ البطاطا من دون تقشير القشرة الخارجية. ويمكن سلقها او تبخيرها او قليها او خبزها بالفرن او اضافتها الى وصفات الطعام الأخرى. وتتوفر البطاطا على مدار العام.

طرز تهیه: خوب بشورید. میتوانید سیب زمینی را پوست بکنید و پخته کنید و یا با پوست آنرا پخته کنید و بخورید. وقتی سیب زمینی را با پوست پخته میکنید، اغلب مواد مقوی در آن میماند. میتوانید کچالو را آب پز، بخار پز، داخل اجاق پخته کنید و یا به غذاهای دیگر اضافه کنید.

کچالو را میتوانید در طول سال خریداری کنید.

Cottage pie

Serves 4

Ingredients:

8 potatoes	1 medium onion
3 parsnips	1 x 15ml spoon sunflower oil
50ml semi-skimmed milk	500g lean minced beef
4 x 5ml spoons gravy granules	1 x 5ml spoon dried mixed herbs
250ml boiling water	Black pepper (optional)
3 medium carrots	

Method:

1. Peel potatoes and parsnips, cut into chunks and boil until soft for about 20 minutes.
2. Preheat the oven to 190°C/170°C fan or gas mark 5.
3. Put 4 x 5ml spoons of gravy granules into a measuring jug. Measure in 250ml of boiling water, stirring with a wooden spoon to dissolve.
4. Wash, peel and, chop the carrots into 1cm pieces.
5. Peel and finely chop the onion.
6. Heat the oil in a pan and fry the onion until they are soft.
7. Stirring continuously, add the minced beef and carrots and cook for about 10 minutes until the meat is all brown.
8. Add the herbs and add black pepper to taste.
9. Stir in the gravy until a thick stew consistency is formed. Simmer for 15 minutes on a low heat.
10. Pour mixture into an ovenproof dish and allow to cool.
11. Mash the potatoes and parsnips. Add the milk, top the meat mixture and bake in the oven for approximately 20 minutes, or until hot throughout.



اسفناج السبانخ Spinach

Preparation: Wash, take off stems. Drop into boiling water for 2-3 minutes or steam. Spinach can be added to other recipes. Young leaves can be eaten raw in salad.

التحضير: غسل وقطع الساق ثم ضعه في ماء مغلي لمدة دقيقتين إلى 3 دقائق او بخره. يمكن إضافة السبانخ الى وصفات الطعام الأخرى. ويمكن تناول أوراق السبانخ الصغيرة النيئة في السلطات.

طرز تهیه: سبزی پالک را بشورید و ته ساقه ها را جدا کنید، داخل آب جوش بریزید و مدت 2 یا 3 دقیقه پخته کنید و یا با بخار پخته کنید. میتوانید سبزی پالک را به غذاهای دیگر اضافه کنید. برگهای جوان را میتوانید نپخته در سالاد بریزید.

Spinach and ricotta cannelloni

Serves 4

Ingredients

- 500g ricotta
- 150g baby spinach leaves, chopped
- 2tbsp roughly chopped fresh basil
- 1 clove garlic, crushed
- ¼tsp nutmeg
- 6 sheets fresh lasagne
- 1 tin chopped tomato
- 50g freshly grated Parmesan



Method

1. Heat the oven to 200°C (gas mark 6). Put the ricotta into a bowl and break it up with a fork. Add the baby spinach leaves, basil and garlic and mix well. Sprinkle with nutmeg and season well with salt and freshly ground black pepper.
2. Cut each fresh lasagne sheet in half. Spread 2-3tbsp of the ricotta mixture down the centre of each sheet then roll into a tube (called 'cannelloni'), overlapping the edges slightly.
3. Spread a layer of chopped tomato over the base of an ovenproof dish (about 18cm x 25cm). Place the cannelloni tubes, seam-side down, in a single layer on the dish. Pour over the remaining chopped tomato and sprinkle with the freshly grated Parmesan.
4. Bake the cannelloni in the oven for 20-25 minutes or until the pasta is tender.



Rhubarb الروباب

Preparation: Rhubarb leaves contain a poison, so should never be eaten – cut them off and discard. Wash the rhubarb stem, strip off the stringy bits, and then slice the stalk as required. Gently boil or steam for 10 minutes or add to other recipes.

طريقة التحضير: تحتوي أوراق الروباب على السم وبالتالي لا يتوجب أكلها بل قطعها والتخلص منها. ثم غسل ساق الروباب والتخلص من الأجزاء الخيطية ثم تقطيع الساق الى شرائح. ثم سلقه على نار هادئة او تبخيره لمدة 10 دقائق او اضافته الى وصفات الطعام الأخرى.

طرز تهیه: برگهای ریواس سمی هستند و نباید آنها را بخورید - باید آنها را قطع کنید و دور بریزید. ساقه های ریواس را خوب بشوید و نخ های آنها را بگیرد و دور بریزید. بعد بطوری که مایلید خرد کنید. مدت 10 دقیقه بجوشانید و یا با بخار پخته کنید و یا به غذاهای دیگر اضافه کنید.

Rhubarb oat crumble

Serves 4

Ingredients:

- 125g self raising flour
- 50g rolled oats
- 75g margarine
- 25g caster sugar
- 500g rhubarb, chopped
- 60g honey
- 3 or 4 tablespoons of water
- A squeeze of lemon



Method:

1. Cook the fruit with the honey, water and lemon juice until it is soft but not mushy.
2. Place the fruit in an ovenproof dish.
3. Rub the margarine into the flour until the mixture looks like breadcrumbs.
4. Stir in the oats and sugar.
5. Sprinkle the crumble mixture over the fruit and bake for about 30 minutes at 180°C (gas mark 4), until golden.



Peppers الفلفل الحلو

Preparation: Wash, cut top off, remove seeds, wash again and chop to size. Add to other recipes, roast for 10 minutes or eat raw.

طريقة التحضير: غسل وقطع الحافة العلوية وإزالة الحبوب ثم غسله مرة أخرى وتقطيعه حسب الحجم المرغوب. ويمكن اضافته الى وصفات الطعام الأخرى ويمكن خيزه بالفرن لمدة 10 دقائق او اكلها نيئاً

طرز تهیه: مرچ دلمه ها را بشورید، سر و ته آنرا بزنیید و تخم هایش را در بیاورید و مجدداً بشورید و به اندازه دلخواه خرد کنید. به غذاهای دیگر اضافه کنید، مدت 10 دقیقه داخل اجاق پخته کنید و یا نپخته بخورید.



Courgette كدو الكوسا

Preparation: Wash in cold water. Cut ends off. There is no need to peel. Slice or chop if needed. Boil, steam, fry, roast or bake for 5-10 minutes.

طريقة التحضير: اغسله بماء بارد واقطع الحواف ولا توجد الحاجة لتقشير الكوسا بل قطعها الى شرائح أو مكعبات ثم اسلقها او بخرها او اقليها او اخبزها بالفرن لمدة 5 الى 10 دقائق

طرز تهیه: کدو را در آب سرد بشورید. سر و ته آنرا بزنیید. نیازی نیست پوست آنرا بگیریید. ریز کنید و اگر خواستید خرد کنید. میتوانید آنرا بخار پز و یا بجوشانید و یا در روغن سرخ کنید و یا در اجاق مدت 5 تا 10 دقیقه پخته کنید.



Runner beans الفاصوليا الخضراء

لوبيا دونده

Preparation: Wash, take off ends. Cut to size. Boil, steam or fry for 8-10 minutes or add to recipes.

طريقة التحضير: غسل وتقطيع الحواف ثم تقطيعها الى الحجم المرغوب. ويمكن سلقها او تبخيرها او قليها لمدة 8 الى 10 دقائق او اضافتها الى وصفات الطعام الأخرى.

طرز تهیه: لوبیا را بشورید، سر و ته را بزنیید. باندازه دلخواه خرد کنید. بجوشانید و یا با بخار پخته کنید و یا مدت 8 تا 10 دقیقه سرخ کنید و یا به غذای دیگر اضافه کنید.



Brussels sprouts الملفوف صغير الحجم

الملفوف صغير الحجم

Preparation: Cut base, remove loose leaves and wash. Boil, steam or fry for 15-20 minutes.

طريقة التحضير: اقطع الحافة السفلية وإزالة الأوراق غير المتماصة ثم غسله. ويمكن سلقه او تبخيره او قليه لمدة 15 الى 20 دقيقة

طرز تهیه: ته کلم ها را ببريد و برگه های جدا شده را دور بريزيد و کلم ها را بشورید. آنها را بجوشانید و یا با بخار پخته کنید و مدت 15 تا 20 دقیقه سرخ کنید.

Simple stir fry

Serves 4

Ingredients

- 1 small piece of broccoli
- 1 red pepper
- 2 courgettes
- 2 carrots
- ½ small white cabbage or ten Brussels sprouts, chopped
- A handful of green beans
- 1 tablespoon sunflower oil
- 1 tablespoon cornflour
- 5 tablespoons water
- 1 clove garlic, chopped
- 1 teaspoon grated ginger
- 3 tablespoons soy sauce
- Packet of rice or noodles

Method

1. Wash all the vegetables and cut into thin strips.
2. Heat the oil in a wok or frying pan over a high heat.
3. Add the vegetables and stir-fry for 2-3 minutes.
4. Blend the cornflour with the water in a small bowl and stir in the ginger and garlic.
5. Add to the pan and stir for 2-3 minutes, then add the soy sauce and mix well.
6. Serve immediately with rice or noodles (cook according to the instructions on the packet).



Beetroot ريشه چغندر الشمندر

Preparation: Cook whole. Cut off leaves and leave the root at the bottom. Boil for 30 minutes until centre is soft. Young beetroot leaves can be added to salads.

طريقة التحضير: يطبخ بأكمله. تخلص من الأوراق مع ترك الجذر في نهاية الشمندر. ويمكنك سلقه لمدة 30 دقيقة حتى يطرى المنتصف. يمكن إضافة أوراق الشمندر الصغيرة الى السلطات.

طرز تهیه: لپو را کامل پخته میکنید. برگها را دور بریزید ولی ریشه را جدا نکنید. 30 دقیقه آب پز کنید تا وسط آن پخته و نرم گردد. برگهای جوان لپو را میتوانید به سالاد اضافه کنید.



Spring Onion پیاز سبز البصل الأخضر

Preparation: Wash the onions and cut off the root ends and any damaged bits. Chop the bulb into rounds. The onions can be used whole in recipes.

The green tops can be cut small and added to recipes or used as a garnish. Can be eaten raw with salad.

طريقة التحضير: غسل البصل وقطع حواف الجذر واية اطراف متضررة. ثم تقطيع الساق الى اجزاء دائرية صغيرة. ويمكن استخدام البصل في وصفات الطعام من دون أي تقطيع. ويمكن تقطيع الحافة الخضراء الى اجزاء صغيرة واضافتها الى وصفات الطعام او استخدامها لتزيين الطعام. ويمكن اكل البصل نيئاً في السلطات.

طرز تهیه: پیازچه را بشوید و ته آنرا بریده دور بریزید و برگهای خراب شده را جدا کنید. دایره دایره خرد کنید. در بعضی غذاها میتوانید درسته آنرا استفاده کنید. برگهای سبز را میتوانید خرد کنید و در غذاها استفاده کنید و یا برای تزئین بکار ببرید. میتوانید نپخته با سالاد میل کنید.

A-Z of vegetables

- A** Artichoke
Asparagus
Aubergine
- B** Beetroot
Broccoli
Broad bean
Brussels sprout
Butternut squash
- C** Carrot
Courgette
Cauliflower
Celery
Chilli peppers
Cucumber
Celeriac
Cabbage
- F** Fennel
- G** Garlic
Ginger
Green beans
- J** Jerusalem artichoke
- K** Kale
- L** Leeks
Lettuce
- M** Mushroom
Marrow
- N** New potatoes
- O** Onions
Okra
- P** Parsnips
Peas
Peppers
Potatoes
Pumpkin
- R** Radishes
Runner beans
Rocket
Red cabbage
- S** Spinach
Sweetcorn
Swede
Sweet potato
Spring greens
Spring onion
Savoy cabbage
- T** Tomato
Turnip
- W** Watercress



اللفت Swede

Preparation: Wash and peel swede thickly to remove tough skin and roots. Wash and cut to required size. Boil, steam or fry for 10-15 minutes. Add to other recipes or mash with carrots.

طريقة التحضير: غسل وتقسير اللفت لإزالة القشرة الصلبة والجذور ثم غسله وتقطيعه حسب الحجم المرغوب. ويمكنك سلقه أو تبخيره أو قليه لمدة 10 إلى 15 دقيقة. ويمكنك اضافته الى وصفات الطعام الأخرى أو يمكنك هرسه مع الجزر.

كلم قمري را خوب بشورید و پوست آنرا خوب بگیریید تا پوست سفت و ریشه را جدا کنید. به هر اندازه ای که میخواهید خرد کنید. میتوانید آب پز و یا بخار پز کنید و یا مدت 10 تا 15 دقیقه سرخ کنید. به غذاهای دیگر اضافه کنید و یا با زردک پخته پوره درست کنید.



هویج الجزر Carrots

Preparation: Wash, remove top and tail, peel if needed. Cut to required size. Boil, steam, fry or add to recipes. Mash with swede as a side dish. Carrots can be eaten raw. Very versatile vegetable.

طريقة التحضير: غسل وقطع الحواف العليا والسفلى والتقسير عند الرغبة. ويمكن تقطيعه الى الاحجام المرغوبة. ويمكنك سلقه أو تبخيره أو قليه أو اضافته الى وصفات الطعام الأخرى. ويمكنك هرسه مع اللفت لاعداد طبق جانبي. ويمكنك تناول الجزر نيئاً. ويمكن استخدامه في العديد من الاستخدامات

طرز تهیه: برگهای بیرونی، ساقه کلفت و سفت را از گل جدا کنید و دور بریزید. گل های کلم را به قطعات کوچک خرد کنید (اینها را گل کوچک) مینامند، میتوانید بعد از شستن آنها را یک جوش بدهید، آب پز کنید و یا سرخ کنید.

Basic health benefits of vegetables:

الفوائد الصحية الأساسية للخضراوات

Vegetables are an essential part of a healthy diet. A good mix of vegetables can help to maintain levels of essential vitamins, minerals, calcium and fibre. Everybody needs certain vitamins and minerals to stay healthy and to help fight off common ailments. Coming to Britain, people can find that they absorb less of the vitamins from sunshine and need to alter their diet to stay healthy and fight off infections. Locally sourced vegetables are economical and relatively easy to prepare and cook. The vegetables in this booklet can be used to make healthy and interesting meals for all ages.

Beetroot is an excellent source of folic acid, manganese and potassium. The young leaves are high in iron and can be used in salads. Beetroot is high in fibre and may help to lower cholesterol levels and blood pressure.

Peppers have multiple health benefits. They can reduce 'bad' cholesterol and ease inflammation. Green peppers contain twice the amount of vitamin C as citrus fruits.

Broccoli has high amounts of vitamin C and K, as well as dietary fibre. Broccoli can be steamed or added to recipes but loses a lot of nutritional value when it is boiled. Broccoli contains as much calcium as milk.

Brussels sprouts are incredibly nutritious vegetables and are rich in vitamin A. Vitamin A helps prevent iron deficiency and is beneficial for healthy bones and heart.

Cabbage can help to increase energy. It is high in vitamin C and vitamin K. It is also said that cabbage decreases the risk of obesity and heart disease.

Cauliflower is high in vitamin C and valuable for maintaining healthy bones. Cauliflower also helps to keep your heart healthy.

Courgettes are high in vitamin C and are rich in minerals and antioxidants. Courgettes have a long list of health benefits.

Leeks like onions contain beneficial compounds that help fight diseases and promote good health. They contain antioxidants for staving off disease and eliminating free radical damage.

Onions have anti-bacterial properties and historically have been used for the prevention and treatment of many common ailments. Onions are said to aid digestion.

Parsnips contain a high level of potassium, which can reduce blood pressure, as well as stress on the heart. They are also high in fibre.

Potatoes are very versatile and a staple food in Britain. Cooked with their skin on, potatoes provide an excellent source of potassium, vitamin C and dietary fibre.

Rhubarb is an excellent source of vitamin C, and a good source of calcium. It is high in dietary fibre which helps to maintain regularity within the digestive system. Rhubarb stems can help to support a healthy immune system. Rhubarb leaves are poisonous.

Runner beans are high in antioxidants and contain omega-3 fatty acid which is good for your heart.

Spinach is a source of vitamin A, C, folic acid, iron, magnesium and other nutrients. Spinach is also high in fibre and calcium.

Spring onions have similar health benefits to onions and contain vitamins A, B6, C and E. Spring onions have anti-bacterial properties and are a source of iron and dietary fibre.

Swede is a good source of vitamins A and C and is a rich source of calcium, potassium and fibre.

القرنبيط: وهي غنية بفيتامين ج ويساعد في الحفاظ على صحة العظام والقلب.

الكوسا: وهي غنية بفيتامين ج والاملاح المعدنية والمواد المضادة للاكسدة وتمتلك العديد من الفوائد الصحية.

الكراث: يحتوي كما هو الحال بالنسبة للبصل على العديد من الفوائد المساعدة على القضاء على الامراض والحصول على صحة جيدة. حيث يحتوي على المواد المضادة للاكسدة المساعدة على محاربة الامراض والتقليل من خطر الإصابة بالاضرار الصحية الجسيمة. **البصل:** يمتلك خصائص مضادة للبكتيريا ولقد تم استخدامه في الماضي للوقاية من الامراض وعلاج العديد من الامراض الشائعة. ويقال بان البصل يساعد على الهضم.

الجزر الأبيض: يحتوي على كميات كبيرة من البوتاسيوم ويساعد على تقليل ضغط الدم والضغط على القلب. ويحتوي على كميات كبيرة من الالياف.

البطاطا: وهي من الخضار متعددة الاستخدامات ومن الأطعمة الثابتة الموجودة في بريطانيا. ويمكن طبخها من دون تقشيرها. وتعتبر بانها مصدر ممتاز للبوتاسيوم وفيتامين ج والالياف الغذائية.

الروباب: يعتبر مصدر ممتاز لفيتامين ج والكالسيوم والالياف الغذائية المساعدة على تنظيم الجهاز الهضمي. ويساعد ساق الروباب على مساعدة نظام المناعة الصحي. وتعتبر أوراق الروباب بانها سامة.

الفاصوليا الخضراء: وتعتبر بانها غنية بالمواد المضادة للاكسدة وتحتوي على الاحماض الدهنية اوميغا 3 المفيدة للقلب.

السبانخ: وتعتبر مصدر لفيتامين أ و ج وحمض الفوليك والحديد والمغنسيوم والاملاح المعدنية الأخرى والالياف والكالسيوم.

البصل الاخضر: ويحتوي على نفس الفوائد الصحية للبصل حيث يحتوي على فيتامين أ و ب6 و ج و هـ ويحتوي على خصائص مضادة للبكتيريا ويعتبر مصدراً للحديد والالياف الغذائية.

اللفت: يعتبر مصدر جيداً لفيتامين أ و ج والكالسيوم والبوتاسيوم والالياف.

تعتبر الخضراوات بانها جزء رئيسي من نظام الغذائي الصحي. ويساعد تناول تشكيلة جيدة من الخضراوات على المحافظة على المستويات الضرورية من الفيتامينات الأساسية والاملاح المعدنية والكالسيوم والالياف. ويحتاج جميع الأشخاص الحصول على فيتامينات و املاح معدنية معينة للمحافظة على صحتهم ولمحاربة الامراض الشائعة. ويجد الأشخاص القادمين الى المملكة المتحدة بانهم تمتص أجسادهم كمية قليلة من الفيتامينات من اشعة الشمس ويحتاجون الى تغيير نظامهم الغذائي للمحافظة على صحتهم وعدم الإصابة بالامراض. وتعتبر الخضراوات المتواجدة محلياً بأنه رخيصة الأسعار ويسهل تحضيرها وطبخها. ويمكن استخدام الخضراوات المذكورة في هذا الكتيب لاعداد وجبات طعام صحية تناسب جميع الاعمار.

الشمندر: مصدر ممتاز للحصول على حمض الفوليك والمنجنيز والبوتاسيوم. وتعتبر الأوراق الصغيرة بانها غنية بالحديد ويمكن استخدامها في السلطات. ويعتبر الشمندر بانها غني بالالياف ويمكن ان يساعد في تخفيض مستويات الكوليسترول في الدم وضغط الدم.

الفلفل الحلو: يمتلك العديد من الفوائد الصحية حيث يساعد على تخفيض مستويات الكوليسترول غير المفيدة في الدم ويخفف من الالتهابات. ويحتوي الفلفل الأخضر الحلو على ضعف كمية فيتامين ج الموجودة في الفواكه الحمضية.

البروكلي: يحتوي على كميات كبيرة من فيتامين ج و ك والالياف الغذائية. ويمكن تبخيره او اضافته الى وصفات الطعام ولكنه سيفقد بذلك الكثير من القيمة الغذائية عندما يتم سلقه. ويحتوي البروكلي على الكالسيوم كما في الحليب.

الملفوف الأخضر الصغير: وهو خضراوات غنية بالفوائد الغذائية على نحو لا يصدق فهي غنية بفيتامين أ الذي يساعد في معالجة نقص الحديد ويفيد في صحة العظام والقلب.

الملفوف: يمكن ان يساعد في زيادة مستويات الطاقة فهو غني بفيتامين ج و ك ويساعد على تقليل خطر الإصابة بالسمنة وامراض القلب.

تره فرنگی مثل پیاز دارای ترکیبی است که با امراض میجنگد و به صحت کمک میکند. تره فرنگی دارای انٹی آکسیدانت برای مبارزه با مریضی است و رادیکالهای آزاد را از بین میبرد.

پیاز دارای خصوصیت ضد باکتری است و در گذشته برای درمان بسیاری از امراض عادی بکار میرفته است. گفته شده که پیاز برای کمک به هاضمه مفید است.

زردک سفید دارای میزان بالایی از پتاسیم است که برای پایین آوردن فشار خون مفید است و همچنین فشار روی قلب را پایین میآورد. همچنین پر از فیبر است.

کچالو غذای اصلی و پر مصرف انگلستان است، وقتی کچالو را با پوست پخته میکنید منبع پتاسیم و ویتامین سی و فیبر میباشد.

ریواس منبع ویتامین سی است و همچنین کلسیم. ریواس پر از فیبر است و به دستگاه گوارش منظم کمک میکند. ساقه های ریواس برای دفاع از بدن مفید است ولی برگهای ریواس سمی میباشد.

لوبیا سبز پر از انٹی آکسیدانت است و دارای اسید چرب امگا 3 میباشد که برای قلب خوب است.

سبزی پالک دارای ویتامین آ و سی، فولیک اسید، آهن و منگنیز و سایر مواد مقوی است. ضمناً سبزی پالک پر از فیبر و کلسیم است.

پیازچه دارای فوائد شبیه به پیاز است و دارای ویتامین آ، ب6، سی و ای است. پیازچه دارای خواص ضد باکتری است و منبع آهن و فیبر است.

کلم قمری دارای ویتامین آ و سی است و پر از کلسیم، پتاسیم و فیبر است.

سبزیجات جزو ضروری یک رژیم غذایی سالم می باشد. وقتی شما انواع مختلف سبزیجات را بخورید تمام ویتامین ها، مواد معدنی، کلسیم و فیبر لازم بدنتان کامل خواهد بود. برای صحت و سلامت همه نیاز دارند ویتامین ها و مواد معدنی لازم را داشته باشند و برای اینکه بتوانند در مقابل مریضی عادی مقاومت داشته باشند. وقتی شما به کشور انگلستان میآید شاید ویتامین های کمتری از طریق آفتاب جذب میکنید و باید رژیم غذایی خود را تغییر دهید تا سلامت باشد و با عفونت ها بجنگید. سبزیجاتی که در محل موجود است ارزان است و تهیه آن ساده است. سبزیجاتی که در این کتابچه بکار رفته است برای تهیه غذاهای سالم و خوشمزه برای تمام سنین عمر میتواند استفاده شود.

لبو پر از فولیک اسید، منگنیز و پتاسیم است. برگهای جوان پر از آهن است و میتوانید در سالاد آنرا بکار ببرید. لبو پر از فیبر است و برای کاهش چربی خون و فشار خون مفید میباشد.

یک نوع مرچ به نام **بیل پیپیر** فوائد بسیاری دارد. آنها چربی خون "بد" را کاهش میدهد و التهاب را از بین میبرد. مقدار ویتامین سه مرچ دلمه ای سبز دو برابر انواع مرکبات (پرتقال و نارنگی) می باشد.

بروکلی مقدار زیاد ویتامین سی و ویتامین کا دارد و همچنین فیبر دارد. میتوانید بروکلی را بخار پز کنید و یا به غذاهای دیگر اضافه کنید ولی وقتی آنرا بجوشانید بسیاری از فوائد خود را از دست میدهد. بروکلی باندازه شیر کلسیم دارد.

کلم بروکسل سبزیجات بسیار مقوی هستند و پر از ویتامین آ میباشد. ویتامین آ از کم خونی جلوگیری میکند و برای صحت استخوانها و قلب مفید است.

کلم انرژی را بیشتر میکند. کلم پر از ویتامین سی و ویتامین کا است. همچنین گفته اند که کلم خطر چاق شدن زیاده از حد را تخفیف میدهد و از بیماری قلبی جلوگیری میکند.

گل کلم پر از ویتامین سی است و برای حفظ صحت استخوانها مفید است. همچنین گل کلم قلب شما را سالم نگاه میدارد.

کدو سبز پر از ویتامین سی است و مواد معدنی و انٹی آکسیدانت. کدوی سبز فوائد بسیاری دارد.

How to grow common vegetables

Locally there are allotment schemes that are open to everyone. Allotments are patches of land that can be rented and used to grow vegetables and fruit. Take a look at the contact details at the back of this booklet for more information.

Cabbage:

Different varieties of cabbages grow in each season. A popular variety is the savoy which has crumpled leaves. Another popular variety is white cabbage.

Seeds can be grown in trays or planted directly into the ground. Sow into damp soil and leave plenty of space for growth. Water in dry periods.

Cauliflower:

Cauliflowers are not easy to grow. Sow indoors in late winter, transplant to well composted soil in spring. Keep well-watered. Harvest in late autumn. Some varieties grow over winter and can be harvested in spring.

Broccoli and sprouting broccoli:

Broccoli and cauliflower are often eaten together. Broccoli grows easily. Sow *in situ* in damp drills. Thin out seedlings, leaving plenty of space for growth. Sprouting broccoli can be grown indoors and transplanted outdoors for spring crop. Broccoli can be harvested from midsummer to autumn.

Onions:

Onion, spring onions and leeks are in the same family and are easy to grow. Different varieties can be harvested through the year. Onion sets (ready growing bulbs) can be bought from garden centres and planted in early spring. Onions need moisture retentive soil but must not get too wet. Mulching around crop will retain moisture and cut down weeds. Onions can be grown in containers.

Parsnips:

Parsnips need space and are easy to grow. Plant seeds in drills from late winter to late spring. Harvest mid-autumn to late winter. Parsnips are ready when the leaves begin to die back.

Potatoes:

There are many varieties of potatoes. They are easy to grow and can be grown in containers. For an early crop put potatoes into soil in mid-spring and harvest as soon as the flowers appear. The main crop can be harvested when the stems wilt.

Leeks:

Sow the seeds into trays indoors in midwinter. In spring transplant the young plants into furrows. Earth up the stems to encourage the white growth. Once established little maintenance is needed. Late plantings can grow over winter for spring crop.

Peppers and chilies:

Peppers and chilies are better grown indoors or in a greenhouse. Sow seeds into pots in early spring. Use moisture retaining but free draining soil. When fruit has grown, harvest the first peppers to stimulate the development of other fruits. Chilies can be frozen whole and used throughout the year.

Courgettes:

In spring courgette seeds can be planted directly into the ground, grow-bags or large containers. To produce well they need plenty of compost and to be kept well-watered. Harvest while small – if left to grow they will become marrows.

Runner beans:

Runner beans need a growing frame. A simple frame made from tall sticks pushed into the ground and tied at the top will support the plants. String can be spiralled round the frame for the plants to attach to. In spring place a seed either side of each stick and water well. Harvest when the beans are young.

Sprouts:

Sprouts are in the same family as cabbage. Sow in seed trays and transplant to ground in early spring. Water during dry spells. Harvest from autumn through winter. The flavour of sprouts is said to improve after a frost.

Rhubarb:

Rhubarb is a perennial and easy to grow. Once established, a plant will provide fruit for several years. Wakefield is part of the Rhubarb Triangle and well-known for good rhubarb. Plants are often given by neighbours but can be bought from garden centres.

Beetroot:

Sow in early spring in a sunny, well drained site. Keep soil moist. Harvest in ten weeks. Beetroot grows easily in containers. The young leaves can be added to salads and the bulbous roots can be cooked.

Swede:

Sow seeds in in June and thin out in late summer – each plant needs 20cm (9") distance from their neighbour. Swedes are frost hardy and can be harvested as late as April.

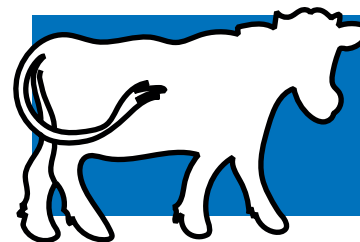
Spring onions:

Sow seeds in prepared containers or directly into the soil in late August for an early spring crop and between February and April for a later harvest. Avoid over watering.

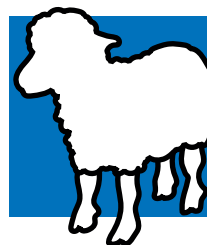
Spinach:

Spinach seeds can be sown directly to the soil or in containers. Sow seeds in cooler weather during spring – spinach will not germinate during hot weather. Once established, spinach can be cropped regularly.

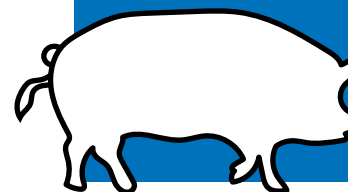
Animal and meat names



Cow
Beef

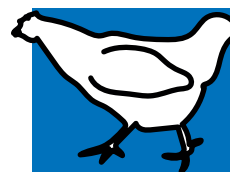


Sheep
Lamb
Mutton



Pig
Bacon *Pork*
Ham *Gammon*

Steak/joints/shoulders/mince/liver can be either cow, pig or sheep.



Chicken
Hen

Poultry which includes duck pigeon and turkey

Pâté is usually a mixture of animal or poultry liver and meats.

Useful symbols

- Organic:** Free from pesticides/chemicals.
- Free range:** Kept in open areas – refers to farm animals such as chickens etc.
- Fairtrade:** Fair price paid to the farmer/producer.
- Gluten free:** Without wheat products.
- Lactose:** Milk and dairy products.



- Vegetarian:** No meat or fish
- Vegan:** No animal products e.g. eggs, milk, cheese, honey, meat.

Free from GMO: Free from Genetically Modified Organisms (organisms made in a laboratory).

Useful contacts



South West Yorkshire Partnership NHS Foundation Trust
0800 587 2108
customer.servicesSWYT@nhs.net

مقاطعة واكفيلد Wakefield District City of Sanctuary
07800 605397
wdcityofsanctuary@gmail.com

المكتب الوطني City of Sanctuary –
0113 373 1724
PO BOX 803, Leeds LS1 9NG

بلدية واكفيلد Wakefield Council
0345 8 506 506
www.wakefield.gov.uk

Incredible Edible
07971 098510
andy@incredible-edible-wakefield.co.uk

South West Yorkshire Partnership NHS Foundation Trust
0800 587 2108
customer.servicesSWYT@nhs.net

سیتی آو سنکچوئری منطقه ویکفیلڈ

07800 605397
wdcityofsanctuary@gmail.com

سیتی آو سنکچوئری - دفتر ملی

City of Sanctuary – national office
0113 373 1724
PO BOX 803, Leeds LS1 9NG
0345 8 506 506

www.wakefield.gov.uk شہرداری ویکفیلڈ

خوراکی های عالی

Incredible Edible
اینکریڈیبل ادیبیل 07971 098510
andy@incredible-edible-wakefield.co.uk