



Purple Cabbage

Fun Family Activity

Purple (or red) cabbage looks like green cabbage, being very tightly packed, hard and crisp. However, purple cabbage has dark red leaves instead of green or white ones like most other cabbage varieties. When choosing a cabbage, look for leaves that are bright in color and feel heavy for their size. If the outer leaves are dull or the head of the cabbage feels light, the cabbage is no longer ripe.

All types of cabbage lose moisture quickly if left out at room temperature. For proper storage, put the cabbage in a plastic bag then refrigerate.

Did you Know...

The name 'cabbage' is derived from the French term 'caboche', which means 'head'. It was named this because the head of the cabbage is typically round.

Recipe Ideas

Try using Purple Cabbage in your everyday cooking such as:

- Salads
- Hearty Soups
- Stir-Fry
- Taco Topping

Coloring My Family Tree:

1. Have your child put on an apron or oversized old t-shirt.
2. Wash hands with warm, soapy water.
3. Let your child wash the purple cabbage with cold water.
4. Have your child place the washed cabbage on a clean paper or cloth towel to dry.
5. Once the cabbage has dried, let your child remove the outer leaves of the cabbage and place them on a flat surface.
6. Take out 1 blank sheet of paper and color pencils or crayons for this activity.
7. On a flat surface, use 1 dry cabbage leaf and 1 sheet of paper. Help your child press 1 sheet of paper over the leaf.
8. Using a color crayon or color pencil, help your child gently sketch over the vines of the leaf.
9. The vines of the leaf will look like those of a tree containing branches.
10. Help your child write the names or draw pictures of his/her family on each branch that was sketched. Discuss how cousins, aunts, grandparents, etc are related to each other.
11. Your child may also want to draw his or her home next to the family tree.

Funding provided by





Repollo Morado

Actividad Para la Familia

El repollo morado (o rojo) se parece mucho al repollo verde, siendo muy duro y crujiente. Sin embargo, el repollo morado tiene hojas rojas oscuras en lugar de los verdes o blancos como la mayoría de otras variedades de repollo. Cuando usted escoge un repollo, busque hojas que son brillantes en color y sentirse pesado para su tamaño. Si las hojas exteriores son lánguidas o la cabeza del repollo no se siente pesado el repollo ya no está madura.

Toda clase de repollo pierde humedad rápidamente si dejado afuera en temperatura calido. Para guardar, ponga el repollo en una bolsa plástico en el refrigerador.

Supo Usted...

El nombre "Repollo" se deriva del término 'caboche', que significa 'cabeza' en francés. Fue nombrado esto porque la cabeza del repollo es típicamente redondo.

Ideas para Recetas

Intente de usar repollo morado en un su cocina diario en:

- Ensaladas
- Sopas
- Con Carne de Res
- Arriba de Tacos

Colorear Mi Árbol de Familia:

1. Su niño debe de poner se un delantal o una camiseta vieja para proteger su ropa.
2. Lavarse las manos con agua tibia y jabón.
3. Permita que su niño lave el repollo con agua fría.
4. Pida que a su niño coloque el repollo lavado en una toalla limpia de papel o tela para secar.
5. Una vez quel repollo ha secado, permita que su niño quite las hojas exteriores de la col y que lo coloque en una área plana.
6. Sace 1 hoja de papel y lapiz de color o carboncillos para esta actividad.
7. En una area plana, utilice 1 hoja seca de repollo y 1 hoja de papel. Ayude a su nino poner fuerza con 1 hoja de papel sobre la hoja del repollo.
8. Usando un carboncillo de color o lápiz de color, ayude a su niño didujar suavemente sobre las vides de la hoja.
9. Las vides de la hoja se parecerán a ésos de un árbol que contiene ramas.
10. Ayude a su niño escribir los nombres o dibujar su familia en cada rama que fue trazado. Explique como primos, tios y abulos son parientes.
11. Su niño también puede dibujar su casa junto al árbol.

Funding provided by



Red Cabbage & Apple Slaw

Preparation time: 15 minutes

Serves: 8

Ingredients

- 5 cups red cabbage
- 2 tablespoons vinegar, any variety
- 2 teaspoons oil, any variety
- 3/4 teaspoon salt
- 1/2 teaspoon black pepper
- 1/2 cup sugar
- 4 apples, any variety
- 3 tablespoons lemon juice
- 4 medium carrots
- 1 cup shelled sunflower seeds

Optional Toppings:

- Raisins
- Dried Cranberries

Caution: Toppings may be a choking hazard to children 4 years of age and younger

Materials:

- Large Bowl
- Medium Bowl
- Grater
- Foil or Plastic Wrap
- Cutting Board
- Measuring Spoons and Cups

Instructions:

1. Wash your hands and your child's hands with warm, soapy water. Put on clean aprons or old shirts.
2. Let your child prepare for the activity on the next page by washing the red cabbage, carrots, and apples. Set aside.
3. Have your child help you remove a leaf from the outside of the cabbage and save for the family activity.
4. Using a clean, sharp knife cut the cabbage head in half. Lay the cut side down on a clean cutting board and cut the cabbage into thin pieces. Place cabbage into a clean, large bowl.
5. Have your child help you add vinegar, oil, salt, black pepper, and sugar to the cabbage. They can mix the ingredients together.
6. Cover with foil or plastic wrap and place in the refrigerator for 30 minutes.
7. Using a clean grater, grate carrots into cabbage mixture.
8. Put lemon juice in a clean, medium bowl.
9. Using a grater, grate apples with skin on, not including the core and seeds. Place shredded apples into the bowl of lemon juice and stir.
10. Combine apples into the cabbage mixture.
11. Add sunflower seeds.
12. Stir well.
13. Add optional toppings if desired. Serve.



Recipe adapted from www.myrecipes.com

Funding provided by



Developed by the University of California Nutrition Education Program

January 2010

Ensalada de Repollo Morado

Timepo de Preparación: 15 minutos

Sirve: 8

Ingredientes

- 5 tazas de repollo morado
- 2 cucharas de vinagre, cualquiere variedad
- 2 cucharaditas de aceite
- 3/4 cucharaditas de sal
- 1/2 cucharaditas de pimienta negro
- 1/2 taza de azúcar
- 4 manzanas, caulquiere variedad
- 3 cucharas de jugo de limón
- 4 zanahorias medianos
- 1 taza de semillas sin cáscara de girasol

Ingredientes Opcionales:

- Pasas
- Arándandos Secos



Receta adaptado por www.myrecipes.com

Precaución: ingredientes pueden ser un peligro para los niños de edad 4 años y más joven.

Materiales:

- Tazón Grande
- Tazón Mediano
- Rallador
- Papel de Alumino o Papel Plástico
- Table para cortar
- Cucharas y cucharaditas de cocina

Instrucciones:

1. Lávese las manos y las manos de su hijo con agua tibia y jabon. Poner se delantales limpios o camisetas viejas.
2. Permita que su hijo prepare para la actividad en la página siguiente lavando el repollo, zanahorias y manzanas y colocarlos a un lado.
3. Permita que su hijo le ayude remover una hoja desde el exterior del repollo y guardar para la actividad familiar.
4. Usando un cuchillo filoso, corte la cabeza del repollo en mitad. Establece el lado cortado en la table para cortar limpio y corte el repollo en pedazos delgados. Coloque el repollo en un tazón grande limpio.
5. Pida que su hijo le ayude agregar el vinagre, aceite, sal, pimienta y azúcar al repollo. Pueden mezclar los ingredientes juntos.
6. Cubrir con papel de aluminio o plástico y póngalo en el refrigerador por 30 minutos.
7. Usando un rallador limpio, ralle zanahorias entre la mezcla de repollo.
8. Ponga el jugo de limón en un tazón mediano limpio.
9. Usando un rallador, ralle las manzanas con la piel, sin incluir el corazón y semillas. Coloque las manzanas dentro el tazon de limón y mezcla.
10. Combinar las manzanas en la mezcla de repollo.
11. Agregar semillas de girasol.
12. Mezclar bien.
13. Agregar ingredientes opcionales si lo desea. Servir.

Funding provided by



Creado por la Universidad de California, Programa de Educación de Nutrición

Enero 2010