

## DIFFERENT CUISINES

Healthy eating is a part of every culture. Different cultures use different fruits and vegetables from the area of the world that they come from.

You can bring these worldly flavors to your own table!

---

### AFRICAN:

- Herbs/Spices: Ginger, cumin, garlic, parsley
- Produce: Eggplant, okra, onions, carrots, potatoes, cauliflower, bananas, coconut, plantains, baobab fruit
- Healthy Dish: Moroccan carrot and orange salad, vegetable tagine with olives, plantains, greens

### AMERICAN:

- Herbs/Spices: Pepper
- Produce: Corn, potatoes, broccoli, carrots, summer squash, tomato, watermelon, peaches, grapes, melon, oranges, strawberries
- Healthy Dish: Baked sweet potato, fruit and vegetable smoothies, corn succotash

### ASIAN:

- Herbs/Spices: Pepper, cayenne, five-spice, garlic, ginger, rice wine vinegar, roasted sesame oil, soy sauce
- Produce: Bell peppers, broccoli, cabbage, carrots, corn, green onion, lime, mushroom, onion, snap peas, winter squash, ears, dragon fruit, lychee, figs
- Healthy Dish: Asian stir-fry, exotic fruit salad, steamed bok choy and broccoli

### FRENCH:

- Herbs/Spices: Marjoram, sage, tarragon, chives, chervil, parsley
- Produce: Tomatoes, artichokes, asparagus, cucumbers, fennel, apples, cherries, pears, oranges, grapes
- Healthy Dish: Ratatouille, vegetable omelette, spinach and asparagus quiche

### GREEK:

- Herbs/Spices: Oregano, thyme, sage, mint, cloves, cumin, cinnamon
- Produce: Tomatoes, green peppers, onions, cucumbers, cabbage, carrots, watermelon, honeydew, apples, pears
- Healthy Dish: Greek salad, Greek-style green beans, hummus, cucumber and tomato salad

### INDIAN:

- Herbs/Spices: Cardamom, clove, cumin, coriander, turmeric
- Produce: Eggplant, okra, potatoes, green peas, butternut squash,, mangoes, grapes, apples, guava, banana
- Healthy Dish: Vegetable curry, tandoori chicken, mango lassi

### ITALIAN:

- Herbs/Spices: Basil, pepper, garlic, oregano, thyme
- Produce: Artichoke, eggplant, olive, onion, tomato, zucchini, apples, cherries, figs, grapes, lemons
- Healthy Dish: Pasta primavera w/ tomato sauce, Sicilian eggplant caponata, veggie lasagna

### LATIN:

- Herbs/Spices: Pepper, cayenne, cilantro, coriander, cumin, garlic, oregano, paprika
- Produce: Bell peppers, carrots, corn, green onion, jalapeno, jicama, lime, mushroom, onion, poblano pepper, radish, tomato, pineapple, mango, banana, watermelon, melon, papaya
- Healthy Dish: Nopales salad, guacamole, black bean and grilled veggie tacos

### SPANISH:

- Herbs/Spices: Saffron, laurel, garlic, rosemary, tarragon, anise, cinnamon
  - Produce: Tomatoes, bell peppers, potatoes, zucchini. Grapes, lemons, oranges, strawberries
  - Healthy Dish: Gazpacho, escalivada, tortilla española
- 

When it comes to foods of different cultures, be adventurous!  
Trying new flavors is exciting and delicious.

---

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP. This agency is an equal opportunity provider.

## DIFERENTES TIPOS DE COCINA

**Comer saludable es parte de cada cultura. Todas las culturas usan diferentes frutas y vegetales que provienen del lugar del mundo de donde son. Usted puede llevar esos sabores ¡a su mesa!**

### AFRICANA:

- Hierbas/Espicias: Jengibre, comino, ajo, perejil
- Frutas y Verduras: Berenjena, oca, cebolla, zanahoria, papas, coliflor, bananas, coco, plátanos, fruta baobab
- Platos Saludables: Ensalada de zanahoria y naranja marroquí, tagine vegetal con aceitunas, plátanos, verdes

### AMERICANA:

- Hierbas/Espicias: Pimiento
- Frutas y Verduras: Maíz, papas, brócoli, zanahorias, calabaza de verano, tomate, sandía, melocotones, uvas, melón, naranjas, fresas
- Platos Saludables: Batata horneada, licuados de frutas y verduras, maíz desgranado

### ASIÁTICA:

- Hierbas/Espicias: Pimienta, cayena, cinco especias, ajo, jengibre, vinagre de arroz, aceite de ajonjolí rostizado, salsa de soya
- Frutas y Verduras: Pimientos, brócoli, repollo, zanahorias, maíz, cebolla verde, limón, champiñones, cebolla, guisantes, calabaza de invierno, fruta oreja, pitahaya, lichi, higos
- Platos Saludables: Sofritos asiáticos, ensaladas de frutas exóticas, repollo chino y brócoli al vapor

### FRANCESA:

- Hierbas/Espicias: Mejorana, salvia, estragón, cebollino, perifollo, perejil
- Frutas y Verduras: Tomate, alcachofa, espárragos, pepinos, hinojo, manzanas, cerezas, peras, naranjas, uvas
- Platos Saludables: Ratatouille (pisto), tortilla de vegetales, quiche de espinacas y espárragos

### GRIEGO:

- Hierbas/Espicias: Orégano, tomillo, salvia, menta, clavos de olor, comino, canela
- Frutas y Verduras: Tomate, pimientos verdes, cebollas, pepinos, repollo, zanahorias, sandía, melón verde, manzanas, peras
- Platos Saludables: Ensalada griega, ejotes al estilo griego, humus, ensalada de tomate y pepino

### DE LA INDIA:

- Hierbas/Espicias: Cardamomo, clavos de olor, comino, cilantro, cúrcuma
- Frutas y Verduras: Berenjena, oca, papas, guisantes, calabaza, mangos, uvas, manzanas, guayaba, banana
- Platos Saludables: Curry de vegetales, pollo tandoori, lassi de mango

### ITALIANA:

- Hierbas/Espicias: Albahaca, pimienta, ajo, orégano, tomillo.
- Frutas y Verduras: Alcachofa, berenjena, aceituna, cebolla, tomate, cebolla, calabacín, manzanas, cerezas, higos, uvas, limones
- Platos Saludables: Pasta primavera con salsa de tomate, caponata Siciliana de berenjenas, lasaña de vegetales

### LATINA:

- Hierbas/Espicias: Pimienta, cayena, cilantro, culantro, comino, ajo, orégano, pimentón molido
- Frutas y Verduras: Pimientos, zanahorias, maíz, cebolla verde, jalapeño, jicama, limón, champiñones, cebolla, pimiento poblano, rábano, tomate, piña, mango, banana, sandía, melón, lechosa/papaya
- Platos Saludables: Ensalada de nopales, guacamole, tacos de frijoles y vegetales a la parrilla

### ESPAÑOLA:

- Hierbas/Espicias: Azafrán, laurel, ajo, romero, estragón, anís, canela
- Frutas y Verduras: Tomate, pimientos, papas, calabacín, uvas, limones, naranjas, fresas
- Platos Saludables: Gazpacho, escalivada, tortilla española

**¡Cuando se trata de comida de diferentes culturas, sea aventurero! Probar nuevos sabores es excitante y delicioso.**

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program del Departamento de Agricultura de los EE.UU. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.