

Verduras de Primavera: Espárrago y Alcachofa

Después de meses de invierno largos de cosechas escasas, cultivos de raíces comestibles y tubérculos, el mercado de agricultores despierta de nuevo en la primavera – pulsando con la energía y rebosando de colores alegres, atrayendo olores y sabores deliciosos que hacen para una experiencia sensorial llena. Paseando por los soportes vibrantes de productos, usted encontrará todo realizando los deseos conmovedores de paladares despertados de nuevo: fresas de campaña frescas, judías verdes crujientes, alcachofas rechonchas y espárrago verde brillante.

¡Espárrago!

Cosechado durante unos breves de seis a siete semanas entre abril y junio, el espárrago es posiblemente una verdura más íntimamente asociada con la llegada de primavera.

Además de ser sabroso y lleno del sabor, el espárrago es una fuente abundante de una amplia variedad de nutrientes, haciéndolo 'un debe' el ingrediente en cada dieta balanceada y sana. Es bajo en calorías y sodio, y no contiene ninguna grasa. Esto suministra más ácido fólico que prácticamente cualquier otra verdura y es una fuente excelente de potasio y vitamina B6.

Picotear el mejor espárrago: picoteando el espárrago en el mercado de agricultores o en su tienda de alimentos naturales local, busque bultos con lanzas firmes cuyas puntas están cerradas, rechoncho y verde, y huyen de aspecto secos, parduscos.

Almacenaje de espárrago: Una vez que usted ha hecho su elección, es muy importante almacenar su espárrago correctamente para guardarlo fresco y delicioso, cuando es una verdura bastante frágil. Lávelo repetidamente en agua hasta limpio, acariécelo seco, y corte los finales de tallo más difíciles – que son por lo general un verde ligero – aproximadamente una pulgada. Entonces, abríguese con una toalla de papel húmeda alrededor de los tallos y colóquelos en una bolsa de plástico o contenedor en el refrigerador. O, aún mejor, póngalos parados o derecho en dos pulgadas de agua fría. De ser almacenado correctamente, ellos se conservarán durante 2 o 3 días.

Cocina de espárrago: Aunque sea absolutamente seguro comer el espárrago crudo, es infinitamente mejor de ser cocinado. Esto es cuando su sabor dulce, delicioso es liberado en toda su intensidad. ¡Intento caliente al vapor espárrago con un pellizco de la sal y una llovizna del aceite de oliva y usted estará en el cielo!

¡Alcachofa!

Según la leyenda, la alcachofa fue creada cuando el Griego Zeus convirtió su objeto del afecto en un cardo siendo rechazado. A pesar de este principio espinoso, el ancients consideró la alcachofa llena de beneficios de salud, usándolo como un afrodisíaco, un diurético, un ambientador de aliento, y hasta un desodorante.

Las alcachofas que comemos son realmente los brotes de una flor purpúrea que puede crecer más de 3 pies de alta. A causa de su exterior resistente, las alcachofas toman un poco de preparación cuidadosa. Pero sus esfuerzos cosecharán recompensas alimenticias - el veggio es una fuente buena de folate, fibra alimenticia, y vitaminas C y K. Las alcachofas también son embaladas por antioxidantes; ellos son el número 7 a la 20 primera lista de comida rica de antioxidante del USDA.

Para no ser aturrido con la Aguaturma o la alcachofa china (ninguno tiene cualquier relación a la alcachofa de globo común), la verdura es natal al Mediterráneo. Pero Castroville, California., donde tres cuartos de las alcachofas cultivadas en el estado son cosechados, se proclama "el Centro de Alcachofa del Mundo." Coma los finales sensibles de las hojas después de hervir o cocer al vapor - aunque la mejor parte sea el corazón sabroso.

Para preparar y cocina la alcachofa, aclarado bajo el agua corriente, y quitar cualquier hoja de fondo que es marchitada o descolorada. Entonces usando un cuchillo, recorte los tallos de modo que los fondos y las cumbres de las alcachofas sean llanos.

- Para hervirse, deje el lado bajo de las alcachofas en aproximadamente tres pulgadas de echar agua hirviendo en un pote de acero inoxidable. La adición de un cucharón de jugo de limón al echar agua que se cocina también ayudará a prevenir la decoloración. La tapa, y el agua hirviendo durante aproximadamente 25 a 40 minutos, o hasta uno de los pétalos de centro se arrancan fácilmente. Desagüe al revés.
- Para preparar a vapor, coloque las alcachofas listas en un vapor atormentado un par de pulgadas encima de ebullición, echar agua acidificado. Tape a vapor durante aproximadamente 25 a 40 minutos. Como en el método hirviendo, la prueba para doneness es el mismo.
- Para asar a la parrilla, cocine o vaporize las alcachofas primero y infriarlas. Corte cada una a la mitad verticalmente, raspe los interiores rizados, pongale su adobo favorito, y confronte en la barbacoa durante unos minutos.

Con todos estos métodos, coma la alcachofa llevando a cabo hojas individuales y quitando y raspando la carne cocinada con sus dientes. Opte de la salsa de mantequilla habitual preparando una pendiente baja. Use una base de yogur con especias añadidas o, use a su favorito aliño baja en grasa para ensalada.

¡Disfrute de los maravillosos gustos de la primavera!

Boletín de noticias de abril: Verduras de Primavera: ¡Espárrago y Alcachofa!

Prueba Postal - abril de 2011

Por favor guarde esta prueba y certificado en sus archivos para el Licenciamiento.
Usted no tiene que enviarlo en a nuestra oficina o el Estado.

Aprendizaje de Objetivo: Después de leer el boletín de noticias, el abastecedor entiende unos hechos sobre espárrago y alcachofas y como comprar, prepararse, y servirlos.

1. ¿Cuáles son otras dos frutas de primavera y verduras en la temporada ahora? _____
_____.
2. El espárrago es una fuente excelente de potasio y vitamina B6.
Verdadero o Falso
3. Para comprar el espárrago de prueba más nutritivo y mejor, busque bultos con lanzas firmes cuyas puntas están cerradas, rechoncho y verde, y huyen de aspecto secos, parduscos.
Verdadero o Falso
4. De ser almacenado correctamente, las lanzas de espárrago se conservarán para _____ o días
_____.
5. El espárrago es inseguro para comer crudo.
Verdadero o Falso
6. Las culturas antiguas consideraron la alcachofa llena de _____, usándolo como un afrodisíaco, un diurético, un ambientador de aliento, y hasta un desodorante.
7. Las alcachofas son una fuente buena de folate, fibra alimenticia, y vitaminas C y K. Ellos también son embalados por antioxidantes; ellos son el número _____ a la 20 primera lista de comida rica de antioxidante del USDA.
8. Para no ser aturdido con la Aguaturma o la alcachofa china (ninguno tiene cualquier relación a la alcachofa de globo común), la alcachofa es natal al Mediterráneo.
Verdadero o Falso
9. Para comprobar si la alcachofa es al vapor o se hirvió suficientemente, pruebe uno de los pétalos de centro para ver si esto se arranca fácilmente. Desagüe al revés.
Verdadero o Falso
10. Coma la alcachofa llevando a cabo hojas individuales y quitando raspando la carne cocinada con sus dientes. Opte de la salsa de mantequilla habitual preparando una pendiente baja en grasa o vestir. Use una base de _____ con especias añadidas o, use a su favorito aliño para ensalada comprado por tienda, bajo en grasa.



Southwest Human Development Services
P.O. Box 28487 • Austin, Texas 78755-8487
(512) 467-7916 • Toll Free (800) 369-9082
Fax (512) 467-1453 • Toll Free (888) 467-1455
www.swhuman.org

SOUTHWEST HUMAN DEVELOPMENT SERVICES

Patrocinador de el

NIÑO de USDA y PROGRAMA DE ALIMENTO DE CARE ADULTO

está contento conceder

ESTE CERTIFICADO

para finalización de 30 minutos de formación en

Abril de 2011: Verduras de Primavera: ¡Espárrago y Alcachofa!

UN CURSO AUTOEDUCACIONAL

(El concurso en el revés debe ser completado para el certificado para ser válido)

Este Abastecedor de Cuidado de Día de Familia apoya el compromiso de Cuidado de Menores de Calidad como demostrado por finalización de este curso

Considerando esta fecha _____

Lindsey Seybold

Lindsey Seybold
Formación de Coordinador
Southwest Human Development Services

SOUTHWEST HUMAN DEVELOPMENT SERVICES
Una Corporación de Texas Privada, No lucrativa

