

La remolacha



La remolacha de mesa es un vegetal popular en los huertos de los Estados Unidos. Las hojas de la remolacha son una fuente excelente de vitamina A y las raíces (remolacha) son de vitamina C. Las hojas se cocinan y son servidas frescas como verdura, mientras que las raíces o cabezas pueden ser conservadas en vinagre para ensalada o cocinadas enteras para después cortarse en rodajas o en trozos.

PROPIEDADES / SALUD

Las remolachas son particularmente ricas en folate. Se ha encontrado que el ácido folate y ácido fólico previenen defectos de nacimiento del tubo neural (nervioso) y ayudan contra enfermedades cardíacas y anemia. La remolacha también tiene un alto contenido de fibra, soluble e insoluble. La fibra insoluble ayuda a mantener su tracto intestinal trabajando bien, mientras que la fibra soluble mantiene sus niveles de azúcar en la sangre y colesterol controlados.

VARIEDADES / TEMPORADA

Las remolachas pueden ser cosechadas en cualquier etapa de desarrollo, desde raleo hasta la etapa de completa maduración, con un diámetro de cerca 2 pulgadas. las remolachas raleadas son las que se han quitado de la tierra antes de tiempo, para dejar espacio para otras, cuando las filas (surcos) están sobrecargadas. La remolacha raleada se puede comer cruda, incluyendo las hojas en ensalada o asadas. Las remolachas tienen alto contenido de azúcar natural y cuando se asan reducen la cantidad de azúcar natural.

Las remolachas varían de color y forma dependiendo de la variedad. La remolacha más común es la que tiene forma de globo rojo.

Las remolachas mayores de 3 pulgadas de diámetro son menos fibrosas y leñosas. Las hojas de la remolacha tienen gran contenido nutritivo, pero deben ser preparadas separadamente. Al almacenarlas, las hojas de la remolacha absorben el agua de la remolacha, reduciendo el sabor, y las remolachas se ponen como deshidratadas. Deje una pulgada de tallos a la remolacha y no lastime el bulbo, para conservar la humedad y los nutrientes. Después de cortar las hojas, las remolachas se pueden almacenar bien por una semana en bolsas plásticas con agujeros y en el refrigerador.

FORMA DE COCINAR

Lave las remolachas cuidadosamente sin romper la cáscara. Rotura y cortada permiten que el color y el valor nutritivo se escapen. Después de cocinarlas, la cáscara (piel) de la remolacha puede quitarse fácilmente frotándola. Las remolachas son famosas por su fuerte pigmento rojo que mancha toallas, tablas de cocinas y fregaderos. No se preocupe por sus manos. La sal de mesa quita fácilmente las manchas de la piel.

Hay muchas recomendaciones e ideas para cocinarlas. Pueden ser cocinadas en microondas, cocidas al vapor, hervidas, conservadas en vinagre, asadas o comidas crudas. Debido a que las remolachas contienen más azúcar natural que el almidón, son muy deliciosas asadas en un horno caliente. Asar remolachas ayuda a concentrar el azúcar en lugar de convertirla en líquido cuando se cocinan.

Las remolachas de diferentes tamaños y colores se cocinan a diferente tiempo. Seleccione remolachas del mismo tamaño para evitar quemar algunas. Las remolachas se han cocido cuando se pueden pinchar fácilmente con un tenedor. Las remolachas crudas necesitan ser lavadas y ralladas o rodajeadas tan delgadas como sea posible.

