



SEMANA 15

# GRANTEROS Y PRODUCTOS DESTACADOS



Encuentre muchas de estas explotaciones y más en <https://appalachiangrown.org/>

## PARA CONGELAR VERDURAS

¿Tiene demasiadas verduras?

Congele las verduras para conservarlas

### **Escalde y congele: la regla de oro**

Las verduras bien escaldadas conservan su nutrición y su sabor **hasta 12 meses**.

1. Elija verduras de hoja verde más resistentes (como espinacas, col rizada, acelgas, remolachas, rábanos, mostaza, bok choy, berzas y nabos).
2. Lávelas en agua fría
3. Corte las hojas en trozos de tamaño útil
4. Ponga a hervir agua en una olla grande (puede cocer al vapor pequeñas cantidades de verduras, pero no llene demasiado la olla y deje que las verduras se apelmacen).
5. Ponga aproximadamente 4 tazas de verduras por galón de agua en el agua hirviendo y remueva.
6. Escalde la mayoría de las verduras por unos 2 minutos, un poco más para las berzas u otras verduras más gruesas y menos para las verduras más delicadas como las espinacas.
7. Retire inmediatamente las verduras a un baño de agua helada para dejarlas en estado de shock por 2 minutos.
8. Retire a un colador y deje escurrir bien
9. Métalas en bolsas herméticas, eliminando todo el aire posible. Etiquete y congele hasta 12 meses.

**CONSEJO:** el líquido de cocción puede hacer un caldo delicioso y nutritivo lleno de vitaminas solubles, pero cuidado con consumir demasiado de una vez si es así porque puede tener un alto contenido en ácido oxálico que puede dañar los riñones en cantidades elevadas.

### **Congelación rápida: el camino intermedio**

Este método no conserva las verduras tanto tiempo ni tan bien, pero puede mantener la textura y los nutrientes por lo menos por unos meses.

1. Siga los pasos 1-3 del método de escaldado, pero asegúrese de secar bien las verduras.
2. Extiéndelas en una bandeja y mételas en el congelador por 1-2 horas
3. Retire a bolsas herméticas. Etiquete y congele. Consuma en unos meses.

### **Trocee y congele la verdura cruda: lo rápido y lo sucio**

Con este método, la actividad enzimática y microbiana descompondrá antes las verduras, así que consúmalas en unos meses. Es probable que su textura cambie.

1. Lave y seque bien las verduras
2. Corte o chifonar en trozos pequeños
3. Introduzca en una bolsa hermética y exprima el aire. Etiquete y congele. Utilice dentro de unos meses en batidos, sopas, etc.

## en la caja

RÁBANOS  
COLES DE BRUSELAS  
BRÓCOLI  
CEBOLLAS VERDES  
COLES

HOJAS DE MOSTAZA  
COL RIZADA  
LECHUGA  
AJO  
FRESAS

MANZANAS  
PAN DE MASA MADRE  
HUEVOS DE CORRAL  
CARNE PICADA