

## Cocinar judías y alcachofas de Jerusalén: consejos para reducir los efectos secundarios

¿Cómo se pueden cocinar las judías y las alcachofas de Jerusalén para reducir sus efectos secundarios?

*Stuart, Fukuoka, Japón*

En primer lugar, hay una razón por la que se escriben rimas sobre las judías ("Las judías, las judías son buenas para tu corazón, cuanto más las comes, más las sueltas") y que las alcachofas de Jerusalén se conozcan como "alcachofas flatulentas" (contienen algo llamado inulina, un tipo inusual de carbohidrato que es prácticamente indigerible). Una recomendación evidente es no comer demasiadas de ellas en una sentada.

Comencemos con las alcachofas. La mejor manera de evitar las repercusiones flatulentas es añadir un líquido ácido mientras se cocinan, ya que esto ayuda a convertir lo indigerible en digerible. El proceso se denomina hidrólisis ácida, que suena mucho más confuso que simplemente llamar a la adición de zumo de limón o vinagre y/o algunas rodajas de limón. Cocerlas dos veces también ayuda, como por ejemplo, escaldar y luego asar, lo que vuelve a descomponer la inulina que causa la indigestión.

En cuanto a las judías, la mejor manera es remojarlas durante la noche y, lo que es crucial, cocinarlas en agua fresca, no en su agua de remojo. Al igual que las alcachofas, las judías también contienen productos químicos que nuestro sistema digestivo no puede descomponer fácilmente, lo que obliga a nuestra flora intestinal a ponerse a trabajar, lo que produce todo ese gas. El remojo ayuda a eliminar estos productos, lo que hace que el intestino tenga menos trabajo que hacer.

Más allá de eso, algunas personas recomiendan añadir una cucharada de vinagre o zumo de limón al agua de remojo; unas rodajas de jengibre fresco o un poco de salvia veraniega también se dice que favorecen la digestión. De cualquier manera, sin embargo, no dejes que el miedo a los incidentes flatulentos te impida cocinar judías. Después de todo, recuerda el final de ese romance: "Cuanto más las sueltas, mejor te encuentras, así que ¡comamos judías en cada comida!"

Um terremoto e tsunami de 2011 danificou as funções do fornecimento energético das usinas Fukushima, provocando colapsos **aposta online de futebol** três reatores. Após mais que uma década no armazenamento dos tanques ocupando muito espaço na usina nuclear para abastecer a água depois disso ter sido tratada pelo menos 1 vez com o uso d'água marinha dia 24/ago próximo ao início deste processo previsto décadas após ser resolvido por um grupo inteiro (o número total é estimado).

O primeiro-ministro japonês Fumio Kishida e o presidente chinês Xi Jinping na reunião de cúpula **aposta online de futebol** novembro concordaram com a realização das conversas científicas por especialistas, enquanto os países realizaram uma série de reuniões informais. A declaração do Ministério dos Negócios Estrangeiros foi seu primeiro reconhecimento público às negociações no domingo [6]

A visita do chefe da Agência Internacional de Energia Atômica, Rafael Mariano à usina **aposta online de futebol** meados deste mês confirmou que as descargas foram realizadas com segurança conforme planejado.

---

**Informações do documento:**

Autor: symphonyinn.com

Assunto: aposta online de futebol

Palavras-chave: **aposta online de futebol - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-08-07