

## Marian Shields Robinson: A Dedicated Mother and Grandmother

Marian Shields Robinson, la madre de Michelle Obama, falleció recientemente a la edad de 86 años. Robinson, quien se mudó con la familia Obama a la Casa Blanca cuando su yerno Barack Obama fue elegido presidente, es recordada como una abuela informal amorosa y solidaria de los nietos Obama, Malia y Sasha.

Robinson, viuda y residente de toda la vida en Chicago, inicialmente se mostró reacia a mudarse a Washington en 2009. Sin embargo, después de la persistente insistencia de Michelle Obama y la intervención de su hijo Craig, finalmente accedió a mudarse temporalmente a la Casa Blanca para brindar apoyo a sus nietas.

### Una Presencia Reconfortante en la Casa Blanca

Durante los ocho años que vivió en la Casa Blanca, Robinson se convirtió en una figura reconfortante y estable para Malia y Sasha, especialmente durante los primeros días de la presidencia de Obama. Su falta de protección de seguridad le permitió acompañar a las niñas al colegio diariamente sin llamar la atención.

### Una Vida de Viajes y Nuevas Experiencias

La residencia en la Casa Blanca también le brindó a Robinson la oportunidad de viajar y experimentar nuevas culturas. Nunca había salido del país antes de mudarse a Washington en 2009. Durante su estadía en la Casa Blanca, Robinson acompañó a la familia Obama en varios viajes internacionales, incluyendo visitas a Francia, Rusia, Italia, Ghana, Sudáfrica, Botswana y China.

### Una Mujer Humilde y Agradecida

A pesar de los lujos y comodidades de la Casa Blanca, Robinson siempre mantuvo sus pies en la tierra. Según la familia Obama, ella prefería pasar tiempo en su habitación, disfrutando de la televisión y de las vistas de los monumentos de Washington. Su modestia y humildad la hicieron una persona querida y admirada por todos los que la conocieron.

## 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!"

---

**Informações do documento:**

Autor: symphonyinn.com

Assunto: ganhar bet

Palavras-chave: **ganhar bet - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-07-10