

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

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

**Stuart, Fukuoka, Japón**

Primero, hay una razón por la que se hacen 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 "fartichokes" (se debe a que contienen algo llamado inulina, un tipo inusual de carbohidrato que es prácticamente indigestible). Una recomendación evidente es no comer en exceso de ninguna de ellas en una sola sentada.

Comencemos con las alcachofas. Lo mejor que puedes hacer para evitar efectos secundarios es añadir un líquido ácido mientras se cocinan, ya que esto ayuda a convertir lo que es indigestible en azúcares digestibles. El proceso se denomina hidrólisis ácida, que suena mucho más complicado que simplemente llamar a la adición de zumo de limón o vinagre y/o rodajas de limón. Cocerlas dos veces también ayuda, por ejemplo, escaldarlas y luego asarlas, lo que, una vez más, descompone la inulina que causa la indigestión.

En cuanto a las judías, la mejor forma de abordarlas 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 hace que nuestra flora intestinal tenga que 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; rodajas de jengibre fresco o un poco de salvia veraniega también se consideran que favorecen la digestión. De cualquier manera, sin embargo, no dejes que el miedo a los incidentes gaseosos te impida cocinar judías. Después de todo, recuerda el final de ese romance: "Cuanto más sueltas, mejor te sientes, así que ¡comamos judías en todas las comidas!"

O veredicto do júri, alcançado após cerca de três horas deliberadas depois da semana passada [www betpix](#) Wilmington (Detalhado), cidade natal dos Biden e que às vezes apresentava testemunhos excruciantes sobre seu vício.

Seguiu-se uma decisão de Hunter Biden, o filho mais velho vivo do Joe Biden para não tomar a posição testemunha [www betpix](#) [www betpix](#) própria defesa.

Ele foi acusado de fazer duas declarações falsas ao preencher um formulário para comprar o revólver Colt [www betpix](#) outubro 2024: primeiro afirmando inverdades que ele não era viciado ou usando drogas, e depois declarando a declaração como verdadeira. Uma terceira acusação alegou ter sido dono ilegalmente da posse por 11 dias antes do seu cunhado Hallie Biden jogar no lixo com pânico

---

### Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: www betpix

Palavras-chave: [www betpix](#) - [symphonyinn.com](#)

Data de lançamento de: 2024-11-01