

## 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!"

## Visita Sorpresiva de Volodymyr Zelenskiy a la Región de Donetsk: Reforzando la Moral de las Tropas

El presidente de Ucrania, Volodymyr Zelenskiy, realizó una visita inesperada a la región de Donetsk en el este de Ucrania, con el objetivo de mejorar la moral de las tropas, mientras continúan los avances de las fuerzas rusas.

El presidente ucraniano grabó un discurso frente a Pokrovsk, una ciudad con una población preguerra de aproximadamente 61.000 que ha experimentado algunos de los combates más intensos durante los 28 meses de la invasión a gran escala.

Zelenskiy realizó el viaje junto al general de brigada Andriy Hnatov, el nuevo comandante de las fuerzas conjuntas. Este mes, Hnatov reemplazó a un general acusado por algunos soldados de causar un gran número de bajas en la guerra con Rusia.

Zelenskiy dijo: "En la región de Donetsk, mantuve una reunión detallada sobre seguridad y apoyo a la población. Abordamos muchos temas, incluido el suministro de servicios esenciales como el agua, asuntos sociales, evacuación, asistencia de defensa y restauración de viviendas."

La visita del presidente a Pokrovsk se produjo dos días después de que la ciudad fuera alcanzada por un ataque con misiles rusos "doble impacto" - en el que dos misiles impactaron en el mismo lugar con media hora de diferencia - que mató al menos a cinco personas e hirió a 41. Mientras que las decisiones del occidente de permitir que Ucrania ataque el territorio ruso con su armamento han detenido el avance ruso a lo largo del frente noreste cerca de Járkov, Moscú sigue ofensivo en el este.

Soldados ucranianos, superados en armamento y en número, han luchado por contener una ofensiva terrestre rusa significativa que tiene como objetivo capturar las regiones orientales de Donetsk y Luhansk en su totalidad.

## Exploración de Oportunidades Estratégicas

Deepstate, un grupo ucraniano de análisis abierto, informó el domingo que los soldados rusos habían capturado el pueblo de Novooleksandrivka, acercándolos a la carretera Pokrovsk-Kostiantynivka, una ruta de suministro crítica para las fuerzas ucranianas.

Parece que Moscú tiene la intención de explotar una oportunidad estratégica antes de que Ucrania reciba nueva ayuda militar del occidente, incluida la entrega de cazas F-16 y decenas de miles de proyectiles de artillería a través de una iniciativa checa.

El presidente ruso, Vladimir Putin, dijo este mes que su país comenzaría las negociaciones de paz si Kyiv aceptaba ceder cuatro regiones fronterizas. Ucrania rechazó inmediatamente las propuestas de Putin, afirmando que equivaldrían a una capitulación de facto y dejarían al país en riesgo de ataques futuros.

---

### Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: bet365 app de apostas

Palavras-chave: **bet365 app de apostas - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-07-21