

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!"

Desenhos de gladiadores inspirados por crianças euro bets club Pompeia são os últimos achados nas ruínas da antiga cidade romana

Desenhos de gladiadores 0 que acreditamos terem sido feitos por crianças inspiradas euro bets club lutas assistidas no anfiteatro de Pompeia são alguns dos novos achados 0 nas ruínas da antiga cidade romana.

Os desenhos à carvão foram descobertos durante escavações euro bets club l'Insula dei Casti Amanti, um aglomerado 0 de casas no parque arqueológico de Pompeia que foi aberto ao público pela primeira vez na terça-feira.

Outros desenhos encontrados euro bets club 0 um longo muro incluem o contorno de três pequenas mãos, duas figuras brincando com uma bola, uma cena de caça 0 de um animal que parece ser um javali e uma cena que representa dois boxeadores caídos no chão.

Um desenho de uma pequena mão foi um dos grafites encontrados. [palpites do brasileirão hoje](#)

Gabriel Zuchriegel, diretor do parque arqueológico 0 de Pompeia, disse que os desenhos provavelmente foram feitos por um ou mais dos filhos que jogavam **euro bets club** um pátio 0 antes da cidade ser destruída pela erupção do Vesúvio **euro bets club** 79 d.C.

Arqueólogos também descobriram os restos mortais de duas vítimas 0 da erupção que foram encontradas próximas à porta na Casa dos Pintores **euro bets club** Atividade, assim chamada porque se acredita que 0 a casa estivesse passando por uma repintura no momento do desastre.

Os restos mortais de duas pessoas 0 também foram descobertos. [palpites do brasileirão hoje](#)

O ministro italiano da cultura, Gennaro Sangiuliano, disse: "Pompeia continua a revelar descobertas maravilhosas e 0 cada vez mais frequentes, confirmando-a como um tesouro extraordinário."

Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: euro bets club

Palavras-chave: **euro bets club - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-08-12