

Por décadas, granjeros en todo Estados Unidos han sido alentados por el gobierno federal a extender el lodo de las aguas residuales municipales en millones de acres de tierras de cultivo como abono. Era rico en nutrientes y ayudaba a mantener el lodo fuera de los vertederos.

Pero un creciente cuerpo de investigaciones muestra que este lodo negro, hecho del desecho que fluye de hogares y fábricas, puede contener concentraciones altas de químicos que se sospecha aumentan el riesgo de ciertos tipos de cáncer y causan defectos de nacimiento y retrasos en el desarrollo en los niños.

Conocidos como "forever chemicals" debido a su duración, estos contaminantes tóxicos ahora se están detectando, a veces en niveles altos, en tierras de cultivo en todo el país, incluidos Texas, Maine, Michigan, Nueva York y Tennessee. En algunos casos, los químicos se sospecha que enferman o matan al ganado y aparecen en los productos agrícolas. Los granjeros comienzan a temer por su propia salud.

La escala nacional de la contaminación de las tierras de cultivo por estos químicos - que se utilizan en todo, desde bolsas de palomitas de maíz hasta equipos de extinción de incendios, sartenes antiadherentes y alfombras resistentes a las manchas - solo ahora está comenzando a quedar clara. Ahora hay demandas contra los proveedores de abono, así como contra la Agencia de Protección Ambiental (EPA, por sus siglas en inglés), alegando que la agencia no regularon los químicos, conocidos como PFAS.

Existem duas coisas importantes a considerar para um piquenique agradável: transporte e praticidade. Você nunca sabe exatamente quando seus colegas piqueniquers chegarão, nem a quantidade de caminhada que poderá fazer, então deseja receitas robustas e fáceis de manipular. Da mesma forma, deseja manter as coisas simples no quesito equipamento e ter coisas que possam ser comidas à mão. Essas receitas atendem a ambos os critérios. Elas também podem ser feitas no dia anterior e são facilmente adaptáveis para um piquenique descontraído e muito agradável.

Fatias de piquenique de ervas e cogumelos (imagens superiores)

Isso sabe como uma quiche e é tão bom no dia seguinte. Também é flexível **t poker** relação ao queijo e às ervas: eu adoro cebolinha e salsa, mas manjerição, estragão ou aneto também seriam deliciosos. Experimente cheddar ralado, feta desfeita – tudo o que precisar ser usado.

Preparo **10 min**

Cozinha **30 min**

Serve **4-6**

4 colheres de sopa de azeite de oliva

250g de cogumelos, cortados grossamente

Sal marinho e pimenta preta

8 ovos

1 manquinha de cebolinha, cortada finamente

2 grandes mãos de ervas frescas macias, como salsinha, salsa plana, manjerição ou spinach bebê, cortado

1 colher grande de sopa de mostarda dijon

2 mãos cheias de queijo ralado ou feta desfeita

4 colheres de chá de farinha (eu gosto de farinha de grão-de-bico para mais proteína)

Pré-aqueça o forno para 200C (180C fan)/390F/gas 6. Forre uma assadeira média (eu uso uma de 20cm de lado) com papel para assar.

Clique aqui ou escaneie para experimentar essa receita e muitas outras com uma versão de teste gratuita da aplicação Feast.

Aqueça duas colheres de sopa de azeite de oliva **t poker** uma frigideira grande **t poker** fogo médio-alto e, uma vez quente, adicione os cogumelos e uma pitada de sal e pimenta. Frite por oito a dez minutos, até que todo o líquido tenha evaporado e os cogumelos estejam dourados.

Enquanto isso, **t poker** um grande tigela, bata os ovos com uma pitada de sal e pimenta. Adicione as duas colheres de sopa de azeite de oliva restantes, a cebolinha, as ervas, a mostarda, o queijo e, finalmente, os cogumelos fritos.

Misture bem, misture levemente a farinha e transfira para a assadeira forrada. Asse por 25 minutos até ficar cozido e dourado. Desfrute imediatamente ou mantenha no frigorífico para até três dias.

Salada **t poker** frascos ou "jalad"

Salada **t poker** frascos de Melissa Hemsley – ou jalad, se quiser. [jogos ao vivo bet365](#)

Eu venho usando frascos para transportar saladas há anos, desde meus dias de cozinha particular. Em seguida, vi a chef Alice Zaslavsky rotulá-los como "jalads", e eu me apaixonei por eles de novo. Coloque o adereço no fundo, adicione ingredientes robustos como quinoa, lentilhas ou arroz ao lado, depois os vegetais resistentes e trabalhe seu caminho até ingredientes mais delicados no topo, como ervas e folhas de salada. Derrame **t poker** uma tigela quando chegar, misture e voilà!

Preparo **10 min**

Serve **2**

2 mãos cheias de quinoa cozida, ou seu grão favorito

2 mãos cheias de grãos cozidos de grão-de-bico

1 pimento vermelho, cortado grossamente

6 rabanetes e/ou ¼ de pepino, cortados grossamente

100g de feta

1 mão cheia de sementes de romã

1 mão cheia de ervas frescas macias, como salsinha, hortelã, aneto ou coentro, cortado

Para o adereço

2 colheres de sopa de vinagre de maçã

4 colheres de sopa de azeite de oliva extra-virgem

1 colher de chá de mel

Uma pitada de flocos de chili

Sal marinho e pimenta preta

Misture todos os ingredientes do adereço. Divida o adereço entre dois frascos, então cubra cada um com quinoa, depois grãos de grão-de-bico, pimento vermelho e rabanetes e pepino.

Desfete o queijo de feta **t poker** cima, então cubra com sementes de romã e ervas. Feche as tampas e coloque-os no frigorífico até estar pronto para sair.

- Essas receitas são extratos editados do Real Healthy: Unprocess Your Diet with Easy, Everyday Recipes, por Melissa Hemsley (Ebury Publishing, £26). Para apoiar o Guardian e o Observer, encomende uma cópia por £22.88 no guardianbookshop.com. Podem ``

Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: t poker

Palavras-chave: **t poker** - symphonyinn.com

Data de lançamento de: 2024-09-13