

Esta información está basada en el libro de [Jo Robinson](#), "Comer en el Lado Salvaje".

Alcachofas: El valor nutricional y sabor de las alcachofas disminuye rápidamente con cada día después de la cosecha. Guárdalos en el cajón para verduras de su refrigerador tan pronto como lo reciba en casa y comerlos dentro de 2-3 días. Al vapor, en lugar de hervirlos, aumenta sus antioxidantes.

Espárragos: Este vegetal pierde gran parte de su sabor y valor nutricional dentro de pocos días de la cosecha. Si el enfriamiento se retrasa por sólo cuatro horas, los tallos pueden endurecer hasta en un 40%. Si va a mantenerlos durante más de un día, colocarlos en una bolsa microperforada y guardarlos en el cajón para verduras de su refrigerador. Si haces al vapor los espárragos, el método recomendado, se aumenta su valor antioxidante en un 30%. Le tomará aproximadamente 4-5 minutos.

Los aguacates: El aguacate está listo para comer cuando es suave en la parte superior, pero produce sólo una pequeña cantidad en el medio. Si el medio se siente suave como la parte superior, o si puede oír el hueso suelto adentro, significa que ya está viejo. La piel de un aguacate Hass es casi negro cuando está maduro; la piel de las variedades de color verde se mantiene verde. Si usted compra aguacates sin madurar, ponlos adentro de una bolsa de papel, ciérralos, y déjalos a temperatura ambiente hasta que el extremo del tallo comienza a ablandarse, unos dos o tres días. Se puede acelerar la maduración mediante la adición de un plátano a la bolsa. Aguacates maduros enteros se pueden almacenar en el refrigerador hasta por dos días.

Plátanos: Guarden plátanos maduros en el refrigerador para evitar que se descompongan. A pesar de sus pieles se vuelven marrones, su carne comestible se quedará unos días más que si los hubiera dejado afuera.

Remolacha: Guarde las hojas de remolacha y las raíces separadas. Corten las hojas, enjuaganlas y sequen, y guarden en una bolsa de plástico con diminutos agujeros. Se hechan a perder rápidamente, por lo que comer dentro de dos días. Almacenar las raíces de remolacha sin envolver en el cajón para verduras de su refrigerador y utilizarlos dentro de una semana o dos. Las remolachas se hacen más nutritivos cuando se preparan al vapor o asadas. Frote las remolachas bien y se cuecen con sus pieles. Una vez cocidas, quítales la piel.

Bayas: Las bayas no se almacenan bien. Son recogidos en plena madurez y comienzan a echar a perder en una semana. (Fresas comerciales, sin embargo, son recogidos antes de que maduren y no maduran más lejos después de eso.) Guarden Bayas en el cajón para verduras de su refrigerador. Bayas cocidas son más nutritivos que los frescos. Bayas congeladas son casi tan nutritivas como las frescas.

Brócoli: El brócoli pierde la mitad de sus nutrientes 24 horas después de la cosecha. Para conservar todos sus nutrientes, debería refrigerarse tan pronto como se cosecha, conservar en frío, y ser consumido entre uno o dos días. Si usted está planeando para mantenerlo durante más de un día, ponga su brocoli en una bolsa microperforada y guardarlo en el cajón para verduras de su refrigerador. Comer brócoli crudo le da hasta 20 veces más de un compuesto beneficioso llamado sulforafano que el brócoli cocido. El sulforafano proporciona gran parte de las propiedades anticancerígenas del Brocoli. Cocinar el brócoli hirviendo, freír, o cocinar en el microondas destruye sus cualidades nutricionales. La mejor manera de cocinar el brócoli es al vapor y no más de cuatro minutos.

Las Coles de Brussels: Coles de Brussels manta mass cellulés humans de cancer que el resto de las verduras crucíferas. En un estudio de probeta 2.009 , los extractos de la verdura destruidos 100 % de las células humanas de cáncer de mama, páncreas, estómago , próstata y pulmón. Las coles de Bruselas respiran rápidamente, por lo refrigere y les coman el mismo día o al día siguiente. Justo antes de cocinar, lavar y recortar los tallos. Cortar una cruz en la parte inferior de la tallos más grandes de modo que prepararán tan pronto como las hojas. De vapor en la estufa durante 6-8 minutos, dependiendo de su tamaño. Degustar uno para ver si se hace. Los brotes deben ser tiernos, pero aún ligeramente crujiente. Si al vapor de más de 8 minutos se convertirán en cojera, amargo, y perder su color verde brillante. O se puede asar las coles de Bruselas en el horno o rehogar en aceite de oliva y ajo

Repollo: Repollo se puede almacenar en el cajón para verduras de la nevera durante semanas sin perder muchos de sus nutrientes. El almacenamiento prolongado pone en peligro su dulzura. Pocos días después de la refrigeración, habrá desaparecido el 30 % de su azúcar. La col se vuelve más amarga cuanto más tiempo se cocina. También comienza a producir sulfuro de hidrógeno, un gas de olor fétido. Pero si se cocina al vapor durante 5 minutos o menos, el repollo produce sólo una pequeña cantidad de sulfuro de hidrógeno. Cocinando el repollo sólo 2 minutos más resulta en doble la producción de gas. Para que el repollo este en 5 minutos, es necesario cortarlo en rebanadas de media pulgada o picarlo. Al igual con todas las otras verduras, Es

recomendable hervir el agua rápidamente antes de añadir los vegetales. Retire las verduras cocinadas desde el calor tan pronto como se termine de cocinar. O bien, puede picar el repollo y rehogar en aceite de oliva con sabor a ajo.

Zanahorias: Es mejor mantener las zanahorias lejos de las frutas y verduras que producen gas etileno, tales como manzanas, melón, las cebolletas, los tomates, las ciruelas y las patatas. Para protegerlos de gas etileno, ponerlos en una bolsa de plástico sellada y los almacenan en el cajón para verduras de la nevera. Las zanahorias son mejores para usted cuando se cocina. Pero hervirlas permite que muchos de sus nutrientes solubles en agua se filtre en el agua de cocción. Salteadas o al vapor las zanahorias retienen más de su valor alimenticio por no estar en tanta agua. Si se cocina la zanahoria entera y luego se rebana o cortar después de que han sido cocinados, se obtiene más nutrientes que si usted los corta antes de cocinarlos. Además, las zanahorias son mejores para usted cuando se los comen con algún tipo de aceite o grasa.

Coliflor: La coliflor se puede almacenar en el cajón para verduras de su refrigerador durante una semana. Vapor o saltear, no la vaya hervir.

Agrios: Citrus no madura después de la cosecha, por lo que comer ellos dentro de unos pocos días o guardarlos en el refrigerador. No los ponga en una bolsa de plástico, ya que atraparé el exceso de humedad y promover el desarrollo de moho.

Mazorcas de maíz: no hierve el maíz. Cocina al vapor en la estufa o ponga la mazorcas en la parrilla envuelto en sus ojas. Corte las sedas que sobresalen de las cáscaras. Pongan en la parrilla durante 5 minutos, dándoles vuelta varias veces. Retire las cáscaras y las sedas y ponga de nuevo en la parrilla. Gire el maíz hasta que esté levemente asado en todos los lados. La cantidad de tiempo dependerá del calor de su parrilla.

Kale: Almacene col rizada en el cajón para verduras del refrigerador y consuma dentro de unos pocos días.

Lechuga y otras verduras: Ponga en una bolsa de plástico con cierre , exprima el aire tanto como sea posible sin aplastar las hojas , selle la bolsa , a continuación, utilizar una aguja o alfiler para pinchar con entre diez y veinte agujeros uniformemente espaciados . Hacer diez pinchazos en bolsas de cuartos de tamaño y veinte en bolsas

más grandes. Coloque la bolsa en el cajón para verduras de la nevera, que es el más fresco, el lugar más húmedo.

Utilice aceite de oliva virgen: Extra sin filtrar para el aliño de ensaladas. Filtrado, o aclarar el aceite de oliva filtra la mitad de sus bionutrientes. Comprar sólo la cantidad que va a utilizar en uno o dos meses. Conservar en un recipiente hermético en un lugar oscuro y fresco.

Las cebollas, el ajo y la cebollita: Póngalos en una bolsa de red o una bolsa de papel abierto y guardelos en un estante del refrigerador. El rizador es demasiado húmedo. Cortando el ajo y luego dejarlo "reposar " durante diez minutos antes de freír conserva sus nutrientes.

Papas: Nuevas papas no se almacenan bien porque su piel fina ofrecen poca protección contra la pérdida de humedad, el moho y las enfermedades. Guárdelos en el refrigerador y comer una semana después de la compra. No almacenar patatas viejas en el refrigerador durante más de una semana o dos. Si se cocina las papas y luego enfriarlas para 24 horas antes de comerlos, se transforman en un vegetal de baja o moderada glucemia. La temperatura fresca convierte el almidón digerido rápidamente de las patatas 'en un almidón más resistente que se descompone más lentamente. Todos los platos de patatas frías, como la ensalada de patatas, son alimentos de índice glucémico moderado - solo si les da frío durante la noche antes de comerlos. Una vez que se cocinan las patatas y se enfrían durante la noche, se pueden recalentar y sigue conservado su estado glucémico más bajo. La adición de grasa a las patatas o cocinarlos en grasa también ralentiza el proceso digestivo , produciendo un menor aumento de azúcar en la sangre que las patatas cocidas al horno o al vapor.

Scallions: Se deben poner en una bolsa de plástico resellable con pinchazos.

Frutas de hueso: Su temperatura interna debe mantenerse por encima de 50 grados en todo momento. Si llegan a ser demasiado frío, pueden llegar a ser seco, marrón, correosa o harinosa o no a madurar por completo.

Las patatas dulces: el frigorífico puede hacer que el sabor de las patatas crudas se ponga mal. Pueden ser almacenados durante una semana a temperatura ambiente normal. Van a durar más tiempo si los almacena en una bolsa sellada en un (50 a 60 grados) lugar oscuro y fresco, con buena circulación de aire. Cocer al vapor, asar,

hornear o ellos pueden duplicar su valor antioxidante, pero lo reduce de ebullición. La piel es más nutritivo que la carne para comer toda la raíz.

Tomates: No refrigerar. Dentro de sólo dos días de refrigeración, los tomates son menos dulce, más amargo, y casi desprovisto de aroma. Guárdelos en un área que se encuentra entre los 55 y los 70 grados. Cubrir con una gasa o malla de fruta para mantener alejados a moscas de la fruta. Comer dentro de dos o tres días. Si usted compra los tomates medios maduros, guárdelos en una bolsa de papel cerrada (no una bolsa de plástico) y dejarlos en el mostrador. Compruebe todos los días. Los tomates están listos para comer cuando son de un color de lectura profunda, pero aún un poco firme. Los tomates son mejores para usted cocinó excepto en bruto. Cuanto más tiempo se cocinan los más beneficios de salud que obtiene.

Sandía: Para encontrar una sandía madura, busque uno que está empezando a perder su brillo. A continuación, examinar el "punto de tierra ", que es la parte del melón que estaba en contacto con el suelo. Debe ser de color amarillo, no verde o blanco. Cuando se toca en la sandía, escuchar un sonido hueco en lugar de un golpe plana. Las sandías son uno de los raros alimentos que aumentan su valor antioxidante después de que hayan sido cosechado- siempre que mantenerlos fuera del refrigerador. Mantenerlo en la mesa durante varios días y tendrá un 50 % más licopeno que lo hizo cuando lo compró. Enfria antes de servir para un convite fresco, refrescante.