

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 deben 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!"

Noticias Locales: La Colaboración Entre Lil Yachty y James Blake

El rapero Lil Yachty y el productor James Blake, dos artistas que han alejado significativamente sus carreras de sus inicios, han lanzado recientemente un álbum colaborativo titulado "Bad Cameo".

Lil Yachty, de 26 años, sorprendió a sus fanáticos con 'Let's Start Here', un álbum que dista mucho de sus primeros éxitos de trap. Por su parte, Blake, quien una vez fue el crooner detrás de la escena de la escena post-dubstep, ha evolucionado hasta convertirse en el productor de moda para los raperos que buscan una inyección de alma robótica triste.

Su colaboración puede parecer una combinación perfecta en teoría, pero en la práctica, 'Bad Cameo' suena como si se hubiera quedado atascado en las etapas de planificación, con prometedoras ideas apretadas incómodamente en formas de canciones ambientales.

Sin embargo, hay momentos de verdadero escalofrío, como escuchar la voz elástica de Yachty procesada a través del cajón de trucos de Blake en 'Missing Man' y 'Transport Me', y el casi-gospel 'Red Carpet', con voz a capela tejida con órgano Hammond y ruido analógico.

Sin embargo, a veces la melancolía frágil se vuelve demasiado espesa. 'Save the Savior' es un páramo de fanfarrias y autocomplacencia, mientras que Blake se convierte en Chris Martin a la mitad de 'Midnight'. El álbum que 'Bad Cameo' quiere ser, a juzgar por los vocales distorsionados, el piano esquelético y las estructuras desarticuladas, es 'Blonde' de Frank Ocean. Un objetivo noble, pero una vara alta para saltar, especialmente cuando sus confesiones están tan empapadas en efectos acuosos.

Informações do documento:

Autor: jandlglass.org

Assunto: jogar buraco online

Palavras-chave: **jogar buraco online - jandlglass.org**

Data de lançamento de: 2024-07-09