



presenta

Gustos de Jersey!

Una celebración durante todo el año de las frutas y vegetales del estado del jardín



BATATAS

#JerseyTastes
www.farmtoschool.nj.gov



GUSTOS DE JERSEY

COSECHA DE MES

FEBRERO 2018

¡Comer salubale!

Las batatas se pueden comer crudas, como las zanahorias.

La batata es un vegetal de raíz que ha ganado mucha fama en los últimos años por ser una alternativa a los súper alimentos y papas fritas sanas. Si bien puede ser un alimento saludables favorito reciente, las batatas han sido un elemento básico en muchas culturas durante miles de años y están conectadas a una historia profunda.

Los investigadores afirman que las batatas fueron domesticadas hace más de 10.000 años por primera vez por los pueblos antiguos que viven en las montañas de los Andes de Perú. Avance rápido hacia el Intercambio Colombino en 1492 (el intercambio de plantas, animales y enfermedades entre las Américas y Europa),



batatas llegaron a Europa como pasajero en el barco de Cristóbal Colón. Esto marcó el comienzo de la expansión de la batata en Europa y Asia.

Hoy en día, las batatas se disfrutan de diversas maneras en todo el mundo. Para muchos, el primer

plato que viene a la mente puede ser el camote o puré de batatas. En México, uno de los favoritos es un plato llamado Camotes Enmielado, mientras que en África, las batatas se usan para hacer un delicioso guiso.

Descubra sus nuevas recetas familiares favoritas de batata en www.chopchopmag.org



BATATAS asadas



¡Perfecto como
guarnición o sustituto
de carbohidratos!

Ingredientes:

- 2 batatas grandes (cualquier variedad), en cubos
- 1 cebolla dulce mediana, picada
- 2 dientes de ajo, en rodajas
- 3 cucharadas de aceite de olive
- 2 cucharaditas de sal
- 1 cucharadita pimienta negra

Direcciones:

1. Precaliente el horno a 425°F. Cubrir la bandeja para hornear con papel pergamino o papel de aluminio.
2. En un tazón grande, mezclar las batatas, la cebolla, el ajo, el aceite de oliva, la sal y la pimienta hasta que las batatas estén bien cubiertas.
3. Colocar las batatas en una capa uniforme en la bandeja para hornear.
4. Hornear por 25-30 minutos, hasta que las batatas se perforen fácilmente con un tenedor.
5. ¡Servir caliente y disfrutar!



NEW JERSEY

DATOS Y CONSEJOS SOBRE LA BATATA

- 🍠 Las batatas son vegetales de raíz con alto contenido de fibra, ricos en carbohidratos complejos y una gran fuente de vitamina C, hierro y calcio.
- 🍠 Las batatas contienen 327% de su valor diario recomendado de vitamina A, que es más que cualquier otro vegetal. La vitamina A es importante para el desarrollo del crecimiento celular, para combatir enfermedades y para una buena visión.
- 🍠 Elegir batatas que son pesadas para su tamaño y sin puntos blandos o brotes.
- 🍠 Las batatas refrigeradas desarrollarán un núcleo duro y mal sabor. Guárdelos en un lugar fresco y seco.

BATATAS vs. ñames

Las batatas y los ñames son vegetales que provienen de una planta con flores, pero no están relacionados entre sí y en realidad no tienen mucho en común.



- Las batatas se consideran almacenamiento raíces, como zanahorias
- Piel lisa y delgada
- Carne firme y dulce
- Por lo general, el tamaño de una papa normal
- Cultivado en los EE. UU., NJ ocupa el 7° lugar en producción de batata
- Las batatas son ricas en vitamina A
- Carne húmeda y suave cuando está cocida
- Los ñames son tubérculos, como las papas
- Piel áspera y escamosa
- Carne más seca y más seca que las batatas
- Puede crecer hasta 7 pies y pesar hasta 150 lbs
- Originado de África y Asia y crecido principalmente en el Caribe
- No contiene ninguna vitamina A
- Carne firme cuando está cocida

Cultivar batatas



¿Tener batatas extra en casa?
¡Descubra cómo crecen las batatas con este divertido experimento de cocina!

1. Reunir los materiales

Reunir un tarro de cristal, una batata, un marcador y tres selecciones de dientes. La batata debe ser orgánica porque las papas convencionales no brotarán.

2. Poner los materiales juntos

Llenar el tarro de cristal con agua suficiente para que la mitad inferior de la papa esté cubierta. Colocar un palillo alrededor del centro para sostener la papa.

3. Mantener las batatas calientes

Colocar la batata en un lugar cálido, como el alféizar de la ventana, que tenga acceso a la luz solar. ¡Después de algunas semanas, los brotes deberían brotar! Una vez que estos brotes crecen 3 pulgadas, pellizcar los brotes y colocar en un tarro de agua para crecer en el jardín.

4. Hora de trasplantar

Una vez que los brotes se arraiguen, colóquelos en el jardín cuando haga calor afuera.