

# Betabel

Volumen I, Número 10



www.panen.org

pa\_nen@phmc.org

(717) 233-1791



## ¿Qué es lo bueno del betabel?

### ¿Qué es el folato?

y

### ¿Por qué es importante?

El folato es una vitamina soluble en agua que se encuentra en los alimentos en forma natural. Ayuda a fabricar las células del cuerpo. Se ha encontrado que el folato y el ácido fólico (una forma de folato) evitan los defectos de nacimiento del tubo neural (espinal). El folato asimismo ayuda a prevenir las enfermedades cardíacas y la anemia. El betabel es una excelente fuente de folato.

El betabel es una excelente fuente de folato. El betabel es una buena fuente de potasio, vitamina C y fibra.

El betabel es bajo en calorías. Como vegetal, el betabel está libre de grasa y colesterol.

Los betabeles tienen un sabor dulce.

Los betabeles se venden con más frecuencia en latas o frascos. Pero también se les encuentra frescos.

El betabel es económico.

Los betabeles son muy buenos fríos o calientes. Los betabeles caen bien con las carnes, en las sopas y con otras verduras.

## Seleccionando y guardando los betabeles

Los betabeles están disponibles todo el año. Muchos betabeles se venden en paquetes con todo y hojas. Otros se venden sueltos, sin hojas. Los betabeles se venden con más frecuencia en latas o frascos. Los betabeles en frascos pueden ser simples o encurtidos.

### Busque:

- Betabeles redondos y firmes con raíz delgada (la raíz abajo)
- Color rojo profundo (si es rojo)
- Superficie suave



Si los betabeles están agrupados, busque las hojas frescas y brillantes; esto muestra que los betabeles están muy frescos.

### Evite:

- Los betabeles largos con áreas escamosas redondas alrededor de la superficie superior. Estos betabeles serán duros, fibrosos y de sabor fuerte.
- Betabeles marchitos y flácidos. Estos han sido expuestos mucho tiempo al aire.

### Almacenamiento

Corte las hojas (deje una pulgada en el betabel). Coloque los betabeles sin lavar en una bolsa plástica. Las raíces se conservarán en el cajón de verduras de la nevera hasta tres semanas. Las hojas de los betabeles deberán usarse lo antes posible, ya que se conservarán sólo unos pocos días. Almacénelas en una bolsa plástica en el conservador de verduras del refrigerador.

## Variedades de betabeles

### ¿Sabía usted?

¡Las hojas de los betabeles son deliciosas y muy nutritivas! Son una excelente fuente de vitaminas A y C, potasio y magnesio. Las hojas son una buena fuente de calcio, hierro y cobre.

Las acelgas son miembros de la familia de los betabeles que incluyen a las acelgas suizas, el betabel de hoja, la espinaca, la col marina o la acelga blanca. La acelga produce hojas amplias en lugar de raíces redondas largas. Las hojas se comen por su tierna textura y su sabor suave. Las hojas y tallos se pueden comer crudos o cocidos.

Los betabeles también se conocen como "betarragas". Algunas de las variedades más comunes del betabel de jardín incluyen a los betabeles rojos (remolacha de mesa o betabel rojo de Detroit), betabel amarillo, blanco, naranja, o dorado, y los betabeles de Chioggia. Los tamaños de los betabeles van desde bolitas grandes a cilindros del tamaño de pelotas de béisbol. Los betabeles jóvenes son más tiernos que los betabeles regulares, y requieren menos tiempo de cocción. Abajo tenemos imágenes de las variedades comunes de los betabeles.

#### Betabel rojo



Los betabeles rojos son los más comunes, teniendo un tallo de color rojo profundo y una raíz carnosa.

Las hojas grandes de los betabeles rojos se venden como "acelgas rojas" en el mercado.

#### Betabel dorado



Los betabeles dorados tienen el mismo sabor, textura y forma que los betabeles rojos, pero son de color más ligero.

#### Betabel de Chioggia



Los betabeles de Chioggia, también conocidos como betabel de dulce, tienen una piel roja oscura, con la pulpa de anillos rosados y blancos. Este betabel tiene un sabor muy dulce.

## Consejos para la preparación del betabel

### ¿Sabía usted?

El tamaño del betabel determina si se le debe cocinar y cómo. Los betabeles pequeños que tienen menos de pulgada y media de diámetro son excelentes para servirse crudos en ensaladas. Los betabeles de tamaño mediano y grande son buenos para cocinar. Las raíces muy grandes son demasiado duras y leñosas para comer.

### Conservando el color

No corte ni pele los betabeles antes de cocerlos en agua. Esto conserva el color y los nutrientes de los betabeles. Si se cortan, los betabeles "sangrarán" sus rojos jugos mientras se les cocina y el jugo se convertirá en color marrón mate.

### Cocinando las hojas del betabel

Las hojas pequeñas pueden cocinarse enteras. Los racimos más grandes pueden cortarse. Saltéelas solas, o con ajo y cebolla.

Cocine las hojas descubiertas en una sartén sobre fuego mediano con 1 o 2 cucharaditas de aceite (de oliva, maíz o soya) o mantequilla hasta ablandarlas. El tiempo de cocción es de 2 a 3 minutos. Agregue sal y/o pimienta si se desea.

Las hojas del betabel pueden también cocinarse sin aceite ni grasa. Agregue una cucharada de caldo o agua y cocine con tapa en la olla por 2 o 3 minutos.

Restriegue los betabeles muy suavemente y enjuague muy bien. Tenga cuidado de no romper la piel, que es muy delgada. Deje al menos una pulgada del tallo. No recorte la raíz inferior.

Los betabeles están listos cuando se les atraviesa fácilmente con la punta de un cuchillo filoso. Una vez cocidos, pélelos. La piel de un betabel cocido se deslizará fácilmente. Use un papel toalla o guantes para evitar que el jugo del betabel le manche las manos. Corte los tallos y raíz luego de cocer.



**Hervido:** Esta es la manera más común de cocinar los betabeles, pero se perderá algo del color (y los nutrientes) en el agua de cocción. Coloque los betabeles en una olla de agua hirviendo y hierva a fuego lento hasta que los betabeles estén tiernos. El tiempo de cocción es de 40 minutos a 2 horas, dependiendo del tamaño.

**Horneando:** El horneado encierra los nutrientes e intensifica el sabor dulce del betabel. Hornear los betabeles toma largo tiempo. Para ahorrar tiempo, cocine una gran cantidad de betabeles a la vez. Congele los sobrantes para usarlos posteriormente en ensaladas.

- Envuelva los betabeles en papel aluminio, colóquelos en una bandeja de horno y hornéelos a 350°F o 400°F hasta que estén tiernos.
- Desenvuélvalos y déjelos reposar hasta que enfríen lo suficiente para manipularlos. Pélelos mientras están aún tibios.
- El tiempo de cocción es de 1 hora y media a 2 horas, dependiendo del tamaño.

Los betabeles pelados pueden cortarse y ponerse en capas con cebollas finamente cortadas o manzanas en una cacerola. Agregue un poco de caldo para mantener los betabeles húmedos y cúbralos totalmente. Luego hornéelos o áselos. El tiempo de cocción es de 30 a 60 minutos.



**Microondas:** Coloque una libra de betabeles enteros en un recipiente de microondas con 1/4 de taza de líquido. Cubra y cocine hasta que estén tiernos. El tiempo de cocción es de 10 minutos.

### Enlatado:

- Enfríe los betabeles cocidos en agua fría.
- Frote la piel con cuidado para retirarla y recorte el tallo y la raíz.
- Empaque en tarros limpios calientes, dejando una pulgada de espacio arriba.
- Agregue 1/2 cucharadita de sal por cada 1/2 litro, o una cucharada por litro si lo desea.
- Llene los tarros hasta 1 pulgada antes del borde con agua hirviendo. Utilice una espátula de goma o un cuchillo plástico para retirar las burbujas de aire. Limpie los bordes del tarro. Ajuste la tapa y procese.
- Elabore 1/2 litro por 30 minutos y 1 litro por 35 minutos. Procéselos en un enlatador de presión con medidor de aguja a una presión de 11 libras. En un enlatador de presión de medidor ponderado cocine a presión de 10 libras.



**Congelado:** Enfríe los betabeles cocidos en agua fría. Frote la piel con cuidado para retirarla y recorte el tallo y la raíz. Corte en rodajas o cubos. Coloque en un contenedor hermético, dejando 1/2 pulgada de aire. Selle y congele hasta por un año.

**Al vapor:** Los betabeles se pueden cocinar en una vaporera sobre agua hirviendo. Los betabeles pequeños se pueden vaporar con sus hojas aún colocadas en poca agua con jugo de limón y hierbas. El tiempo de cocción es de 40 minutos.

## Datos nutricionales

1 taza de betabeles crudos

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup 136g (136g)	
Amount Per Serving	
<b>Calories</b> 58	Calories from Fat 2
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat	
<b>Cholesterol</b> 0mg	0%
<b>Sodium</b> 106mg	4%
<b>Total Carbohydrate</b> 13g	4%
Dietary Fiber 4g	15%
Sugars 9g	
<b>Protein</b> 2g	
Vitamin A 1%	Vitamin C 11%
Calcium 2%	Iron 6%

\*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

NutritionData.com

La información nutricional clave está encerrada en un círculo rojo.

## El betabel en MiPirámide



Los betabeles son vegetales nutritivos que se pueden incluir en la mayoría de las dietas. El triángulo **verde\*** de MiPirámide es la sección de verduras. Las verduras pueden estar crudas o cocidas, frescas, congeladas o enlatadas. La cantidad necesaria de verduras al día se determina según la edad, el género y el nivel de actividad física. Para una dieta de 2,000 calorías, se recomienda consumir alrededor de 2 1/2 tazas diarias de verduras. Para obtener más información sobre el tamaño de las porciones de verduras, visite [www.mypyramid.gov](http://www.mypyramid.gov).

## Recetas

### Datos de los nutrientes

1 taza de ensalada

Nutrition Facts	
Serving Size (281g)	
Servings Per Container	
Amount Per Serving	
<b>Calories</b> 250	Calories from Fat 60
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 7g	11%
Saturated Fat 2g	8%
<b>Cholesterol</b> 95mg	32%
<b>Sodium</b> 320mg	13%
<b>Total Carbohydrate</b> 41g	14%
Dietary Fiber 6g	24%
Sugars 10g	
<b>Protein</b> 8g	
Vitamin A 6%	Vitamin C 30%
Calcium 4%	Iron 15%

\*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories: 2,000	2,500
Total Fat	Less than 65g	80g
Saturated Fat	Less than 20g	25g
Cholesterol	Less than 300mg	300mg
Sodium	Less than 2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate	300g	375g
Dietary Fiber	25g	30g

Calories per gram:  
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

### Ensalada de betabeles crocantes

Rinde 6 porciones

#### Ingredientes

3 tazas de betabeles (frescos o enlatados)  
4 papas  
1 taza de guisantes (frescos o congelados)  
3 huevos duros  
1 manzana  
1 cucharadita de jugo de limón  
2 cucharadas de aceite de oliva  
3 cucharadas de vinagre  
1 cucharada de azúcar

Costo estimado:

Por Receta: \$ 3.38

Por Porción: \$ 0.56



#### Instrucciones:

1. Cocine (si es necesario), pele y corte los betabeles. Coloque a un lado.
2. Hierva las papas en 2 tazas de agua en una olla profunda. Cubra y cocine sobre fuego moderado por unos 20 minutos, hasta que las papas estén tiernas.
3. Cuando estén totalmente frías, corte las papas y colóquelas en un recipiente grande.
4. Añada los betabeles cortados en cuadros y mézclelos con las papas.
5. Coloque al lado 1/4 de taza de guisantes para adornar y añádalos al resto del recipiente.
6. Guarde un huevo para usarse como guarnición. Pique el resto y agréguelo al recipiente.
7. Retire la piel de las manzanas y quite el corazón. Corte la manzana en pedazos pequeños, colóquelos en un recipiente pequeño y añádales el jugo de limón. Añada la manzana a la ensalada.
8. Agregue el vinagre, el aceite de oliva y el azúcar.
9. Mezcle completamente. Congélela, adórnala con más guisantes y huevo y sívala.

### Datos de los nutrientes

1 taza de sopa

Calorías totales	229
Calorías de la grasa	148
	<b>% de valor diario</b>
Grasa total 16.4g	25 %
Grasa saturada 5g	25 %
Colesterol 20mg	7 %
Sodio 243mg	10 %
Potasio 539mg	15 %
Total carbohidratos 17g	5 %
Fibra dietética 4.2g	17 %
Proteína 4.8g	10 %
Azúcares 10.9g	
Vitamina A	11 %
Vitamina C	26 %
Calcio	6 %
Hierro	14 %

### Sopa Borscht simple

\*se pronuncia borsh

Rinde 6 porciones

#### Ingredientes

3 cucharadas de aceite de oliva  
1 cebolla mediana cortada en pedazos  
3 dientes de ajo molidos  
6 betabeles medianos (enlatados o frescos) pelados y cortados.  
2 tazas de caldo de res  
sal y pimienta molida fresca  
Crema de leche(opcional)



Imagen cortesía de [www.soup-house.com](http://www.soup-house.com)

#### Instrucciones

1. Caliente el aceite de oliva en una olla grande a fuego mediano. Agregue y revuelva las cebollas y el ajo. Cocinar hasta que suavicen pero no se doren. Agregue y mezcle los betabeles. Cocinar por un minuto.
2. Agregue el caldo de res y revuelva. Sazone con sal y pimienta. Deje hervir, cúbrala y déjela a fuego lento hasta que los betabeles estén tiernos. Esto tomará de 20 a 30 minutos. Retire la mezcla del fuego. Déjela enfriar ligeramente.
3. Por partes, agregue la sopa a un procesador de alimentos. Licúe (a pulso) hasta que quede líquido. Regrese la sopa a la olla. Caliéntela suavemente.
4. Sírvese en los pocillos. Adorne con la crema.

### Datos de los nutrientes

1/2 taza de betabeles hervidos.

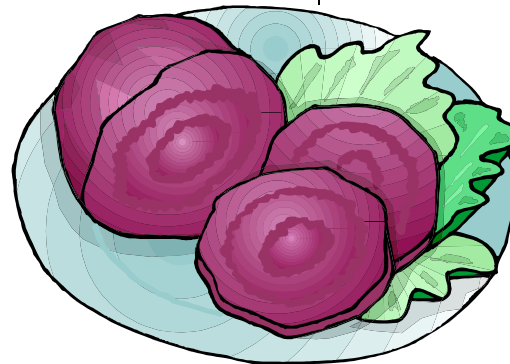
Calorías totales	185
Calorías de la grasa	53
	<b>% de valor diario</b>
Grasa total 5.9g	9 %
Grasa saturada 3.6g	18 %
Colesterol 16mg	5 %
Sodio 347mg	14 %
Total carbohidratos 33.7g	11 %
Fibra dietética 1.7g	7 %
Proteína 1g	2 %
Azúcares 30.1g	
Vitamina A	5 %
Vitamina C	7 %
Calcio	2 %
Hierro	18 %

### Remolachas dulce-agrias (de Harvard)

Rinde 6 porciones

#### Ingredientes

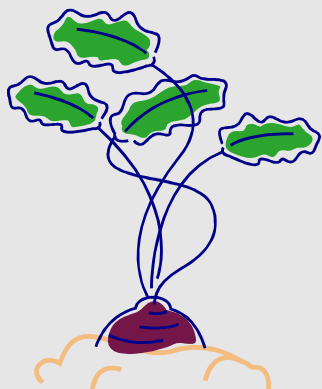
3/4 tazas de azúcar blanca  
4 cucharaditas de maicena  
1/3 taza de vinagre blanco  
1/3 de taza de agua  
2 latas (15 onzas) de betabeles cortados, escurridos  
3 cucharadas de mantequilla  
1/4 cucharadita de sal  
1/4 cucharadita de pimienta



#### Instrucciones

1. En una olla, combine el azúcar, la maicena, el vinagre y el agua. Deje hervir y cocine por 5 minutos.
2. Agregue los betabeles al líquido y hierva a fuego lento por 30 minutos.
3. Agregue la mantequilla, sal y pimienta y revuelva, luego retire del fuego.
4. Sírvese caliente o frío.

## Cultive sus propios betabeles



Los betabeles pueden plantarse en un jardín 30 días antes del primer día libre de escarcha. Dependiendo de dónde vive usted en Pensilvania, el primer día sin escarcha puede ser entre el 16 de abril y el 1° de junio.

La semilla del betabel es realmente un racimo de semillas en un fruto seco. Muchas semillas pueden crecer de cada fruto. Plante las semillas a 1/2 pulgada de profundidad y separadas una pulgada. Separa las filas unos 12 o 18 pulgadas.

Es casi siempre necesario podar las hojas a mano. Los sembríos deben podarse hasta alejarlas de 1 a 3 pulgadas.

Deshierbe frecuentemente. Los betabeles no crecen bien si hay hierbas cercanas. Los betabeles tienen raíces poco profundas. Tenga cuidado al deshierbar. Como la mayoría de los tubérculos, los betabeles necesitan suelo fértil (especialmente rico en potasio) para crecer.

Los betabeles pueden cosecharse cuando ya se encuentren en el tamaño deseado. Se necesita algo de 60 días para que los betabeles alcancen 1 pulgada y media de diámetro. Este tamaño de betabel se usa para cocinar, encurtir o enlatar los betabeles enteros. Los betabeles pueden crecer hasta 3 pulgadas. Los betabeles más grandes que 3 pulgadas pueden volverse duros y fibrosos.

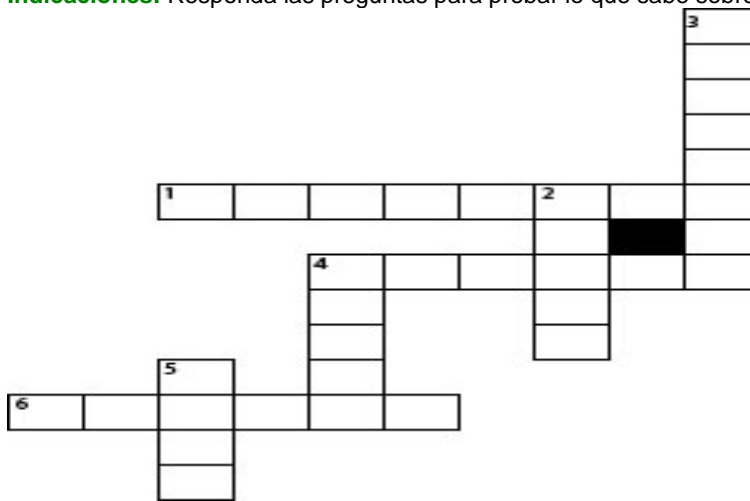
Para mayor información, póngase en contacto con su educador de Extensión Cooperativa local buscando su número en la guía telefónica o en <http://www.extension.psu.edu/>

## Actividades

## Crucigrama sobre betabeles



**Indicaciones:** Responda las preguntas para probar lo que sabe sobre betabeles.



### Horizontal

1. También se les conoce como betabeles de dulce.
4. Los betabeles son una excelente fuente de esta vitamina B. Se ha descubierto que evitan los defectos de nacimiento del tubo neural (espinal) y ayudan en la lucha contra las enfermedades del corazón y la anemia.
6. Si usted corta los betabeles antes de cocinarlos, el color de los jugos se volverá \_\_\_\_\_.

### Vertical

2. Los betabeles son libres de colesterol y \_\_\_\_\_.
3. El \_\_\_\_\_ encierra los nutrientes e intensifica el sabor dulce del betabel.
4. La semilla del betabel es realmente un racimo de semillas en un \_\_\_\_\_ seco.
5. Las semillas de betabel se conservarán en el congelador por \_\_\_\_\_ semanas.

## Actividades



Corte transversal de los betabeles de Chioggia

## Dibujando betabeles

**Indicaciones:** Hay muchas formas de consumir los betabeles. Los bulbos del betabel se pueden comer. Las hojas del betabel se pueden comer. Los betabeles se pueden comer crudos en ensaladas. Los betabeles se pueden comer solos. Los betabeles pueden añadirse a las sopas, a las carnes, y a otras verduras. Dibuje los betabeles en su plato favorito. Si nunca probó betabeles antes, use las recetas proporcionadas y pruebe un nuevo plato de betabeles esta noche.

