

Familias :

Las Clases de Comida Familiar de Pilot Light están diseñadas para llevar la educación alimentaria a tu hogar. Recomendamos usar los Recursos Familiares de la siguiente forma:

1. Ver el video de Comida Familiar para la clase familiar.
2. Hacer la receta en familia
3. En la sección “Conexiones Common Core”, los niños pueden aprender de y sobre los alimentos a la vez que fortalecen sus habilidades de “Common Core English Language Arts o Maths”
4. ¡Se proporcionan preguntas para Debatir en Familia y Actividades de Extensión para que los estudiantes de todas las edades tengan oportunidad de participar en esta experiencia de aprendizaje!



Clase de Comida Familiar Pilot Light

Sopa de Coliflor

+ Grados 7 - 8 Common Core English Language Arts
Informational Text - Integration of Knowledge and Ideas

Edad Recomendada: A partir de 7 años con la supervisión de un adulto

Receta de Chef Carla Norelli

Sopa de Coliflor - produce 3 cuartos

Ingredientes:

- 1 cabeza de coliflor
- 2 bolsas de coliflor congelada
- 1 cebolla mediana blanca o amarilla
- 4 dientes de ajo
- 2 cucharadas de ajo deshidratado
- 2 cucharadas de cebolla deshidratada
- 1 taza de papas “tots” (o una papa grande, pelada y hervida hasta que esté blanda)
- 4 tazas de caldo de verduras (también puedes usar caldo de pollo)
- 1 taza de leche (puedes omitirla por completo o usar leche de almendras, de soja o de anacardos)
- Aceite de oliva, sal y pimienta al gusto.



Materiales:

- Horno o horno tostador
- Cocinas-Fogones o sartén eléctrica Stove top or electric skillet
- Bandeja
- Olla grande para sopas

- Cuchillo
- Espátula o cuchara grande
- Batidora- batidora de mano, batidora de vaso, batidora amasadora /de varillas o incluso un pasapurés o un batidor
- Tazas y cucharas medidoras

Directions:

1. Precalienta el horno a 425.
2. Retira las hojas de la cabeza de la coliflor y trocea la cabeza en ramilletes. Se utilizará la cabeza entera, incluyendo los tallos. Lava los ramilletes, escúrrelos y colócalos en un bowl grande.
3. Cubre los ramilletes con 2 cucharadas de aceite de oliva. Luego, añade 1 cucharada de ajo deshidratado y cebolla. Salpimenta y remueve bien. Coloca la coliflor cruda en una bandeja de horno. Usando el mismo bowl, añade la coliflor congelada, el resto de cebolla deshidratada y el ajo, 2 cucharadas de aceite de oliva y sazona con sal y pimienta. Remueve bien. Coloca esta coliflor en una segunda bandeja. *La receta puede hacerse con coliflor fresca o con coliflor congelada en lugar de usar ambas.
4. Pela la cebolla y desecha la piel. Pícala en trozos grandes y añádelos a la bandeja de la coliflor fresca. Pela los dientes de ajo con un cuchillo y agrégalos también a la coliflor fresca.
5. Coloca las dos bandejas en el horno y deja asar hasta que se ablanden y se doren (unos 25-30 minutos) Remueve una o dos veces durante el proceso para conseguir un dorado uniforme. La coliflor fresca se dorará mucho antes que la congelada, así que puedes dejar la congelada un poco más. En los últimos 5-10 minutos de cocción, añade las patatas *tater tots*.
6. Sácalo todo del horno y ponlo en una olla grande para sopas. Pon la olla en los fogones a fuego medio. Añade la leche y unas 3 tazas de caldo- reserva un poco por si fuese necesario agregar luego si la sopa saliese demasiado espesa. Deja hervir unos 5 minutos hasta que todo esté tierno y listo para mezclar.
7. Usando una batidora de mano o una batidora tradicional, comienza a batir la sopa y continúa hasta lograr una consistencia espesa y cremosa, añadiendo un poco de caldo si es necesario. Puedes usar una batidora de mano con accesorios para batir si es lo que tienes, o incluso un pasapurés para lograr una textura rústica y con trozos.
8. Prueba la sopa y rectifica sal y pimienta si es necesario. Esta sopa se le puede añadir una gran variedad de toppings como el aceite de oliva, picatostes, pan rallado, cebolletas y queso. ¡Disfrútala!

Conexiones Common Core:

Está de moda : La Coliflor

En esta clase, los estudiantes analizarán a fondo el ingrediente principal de esta sopa, la coliflor, y aprenderán por qué este alimento está tan de moda actualmente. Leyendo el artículo de Mahita Gajanan en Time, los estudiantes determinarán qué ha causado que la coliflor se haga un hueco en la élite del mundo vegetal.

Grados 7-8

RI 7.8 Localizar y analizar el argumento y las afirmaciones del texto, evaluando si los razonamientos son sólidos y si las evidencias son relevantes y suficientes para apoyar las afirmaciones.

RI 8.8 Localizar y analizar el argumento y las afirmaciones del texto, evaluando si los razonamientos son sólidos y si las evidencias son relevantes y suficientes; reconocer cuándo se han introducido evidencias irrelevantes.

¿Qué significa esto?

Los estudiantes leerán un texto informativo y determinarán qué argumentos da el autor sobre la coliflor. También determinarán si el autor respalda sus afirmaciones con suficiente evidencia.

¿A qué se parecerá esto?

Materiales necesarios:

- El artículo “Why Cauliflower Is the New ‘It’ Vegetable” de *Time*
- Organizador gráfico que acompaña al artículo

Instrucciones:

1. Leer el artículo.
2. Responder las preguntas del final del artículo.

Why Cauliflower Is the New 'It' Vegetable

De Mahita Gajanan para *Time* (<https://time.com/4845148/cauliflower-rice-menu/>)

JULIO 14, 2017

La coliflor solía ser un vegetal aburrido. Cuando el chef Eric Ripert era niño en Francia, veía la coliflor como algo que comprar solo cuando “no había nada más en el estante”. Tradicionalmente catalogada como una prima lejana del brócoli, menos colorida y mucho menos rica, la coliflor se solía hervir y servir sola, como una guarnición poco sugerente.

Hoy, su reputación no puede ser más diferente. A la coliflor, que solía ser vista como un humilde vegetal, puedes encontrarla hoy asada y servida como un filete en el restaurante Mexicano La Condesa, in Austin, o cortada en rodajas en un sándwich con berenjenas en Bocado, Atlanta. En Le Bernardin, un restaurante de marisco francés con estrellas Michelin de New York, el chef Ripert sirve la coliflor cruda sobre pasteles de cangrejo.

“Hoy la vemos en todas partes” - afirma el chef.

Impulsada por el deseo que tenían los enemigos de los carbohidratos de encontrar una alternativa saludable al arroz blanco y los granos rellenos de gluten, la demanda de la coliflor ha crecido progresivamente en los últimos años. En 2016, los granjeros de U.S obtuvieron 390 millones de dólares por la venta de coliflor. Esto supuso una fuerte subida en comparación con 2012, cuando obtuvieron 239 millones de dólares (y una ligera caída en comparación con los 402 millones de dólares que la venta de coliflor supuso en 2015, debida principalmente a la sequía de California que afectó a todas las granjas del estado) Los supermercados y los proveedores de verduras han tomado nota de la demanda de la coliflor, ampliando sus líneas para incluir productos más creativos, desde la masa de

pizza de coliflor hasta los “tots” de coliflor. Destaca el “arroz” de coliflor, una sustancia granulada hecha metiendo los ramilletes de coliflor en un procesador de alimentos y cocinando las piezas en aceite.

El verano pasado, Whole Foods introdujo un arroz de coliflor 365 en su sección de congelador. Ahora se encuentra en el No. 4 en el ranking de las 10 top verduras congeladas. Según Jenna Layden, compradora habitual de la marca de Whole Foods, esta lista previamente se limitaba solo al brócoli, los guisantes y las espinacas.

El arroz de coliflor es tan popular en Trader Joe’s que la cadena de supermercados comenzó recientemente a imponer un límite de dos bolsas por cliente, racionalizándolo para que haya suficiente para todos. Cuando en 2015 el fabricante B&G adquirió Green Giant, la compañía expandió inmediatamente su línea dedicada a la coliflor para incluir tres tipos de arroz de coliflor. De esta manera, según Jordan Greenberg, Vicepresidente y Manager General de Green Giant, la cantidad de verduras cosechadas cada semana aumentó de 5 acres a 35 acres.

La versatilidad de la coliflor ha impulsado su popularidad. La coliflor se puede machacar y untar con mantequilla como las papas, se puede saltear en especias para el curry, se puede mezclar con salsa de búfalo o se puede freír para hacer alitas de pollo sin carne. Según Michael Solmonev, chef en Zahav, un restaurante israelita de Philadelphia, cuántos más cocineros aprendan las maneras tan creativa que existen de preparar coliflor, más la veremos en los platos — en un fenómeno parecido al que experimentaron las coles de bruselas hace unos cuatro años atrás.

“Antes de que la gente caramelizara las coles de bruselas, estas eran sinónimo de alimentos que no le agradaban mucho a nadie”, dice Salmonov. “La coliflor era algo que la gente hervía o escaldaba y se recalentaba luego con mantequilla. No tengo nada en contra de hervir verdura pero no es la mejor forma de conseguir que la gente se entusiasme con ella. Asarla... ¡es más emocionante!

Esta nueva emoción por la coliflor ha hecho que muchos chefs “vegetarianos” hagan de la verdura, en lugar de la carne, el alimento principal de un plato. En abcV, un restaurante vegetariano de la ciudad de Nueva York, la coliflor se sirve asada entera y acompañada con un cuchillo para carne - explica el chef Neal Harden.

“Se parece mucho a un asado en medio de la mesa” - dice Harden. “Tratamos de usar aquellas verduras que la gente suele pensar que son aburridas y hacer algo un poco diferente con ellas.”

El encanto de la coliflor se debe, en parte, a las recientes tendencias dietéticas bajas en carbohidratos.

El arroz de coliflor contiene menos de un octavo de las calorías que tienen el arroz blanco o el arroz marrón y aproximadamente menos de un noveno de los carbohidratos de estos dos arroces. En cambio, contiene vitamina C, K, B6 y ácido fólico. Una pequeña cabeza de coliflor tiene más de 125 mg de vitamina C — casi el doble que una naranja mediana.

Los chefs admiten que la coliflor también encaja dentro del grupo de “verduras anticuadas” que están ganando atracción a medida que más personas apuestan por los alimentos vegetales. Gina Nucci, directora de marketing corporativo en una empresa proveedora de verduras frescas llamada Mann’s Packing, señala la reciente popularidad de la remolacha como un ejemplo de “tratar de recuperar lo antiguo”. También la col rizada, alimento que se incorporó un poco tarde al mundo vegetal, goza hoy de gran popularidad en el mundo de la comida. A su vez, Nucci cree que el colinabo será la próxima

verdura subestimada que será redescubierta.

Ripert, que creó su propia receta de cuscús de coliflor (la cual está colgada en su web) apuesta por el puerro como la siguiente verdura que se pondrá de moda. “La próxima verdura será una que ya usamos, que olvidamos pero que volverá” - comenta Ripert.

Guía de Lectura para “Why Cauliflower is the New ‘It’ Vegetable”

1. Enumera dos citas que muestren cómo se pensaba de la coliflor antes de que se pusiese de moda.

*

*

2. Enumera tres maneras en que la coliflor se utiliza en los restaurantes hoy en día

*

*

*

3. ¿Cuál es la razón por la que los clientes demandan tanto la coliflor ahora?

4. Enumera una cita que pruebe que la actual popularidad de la coliflor

5. En relación con tu última respuesta, explica cómo la cita prueba la popularidad de la coliflor.

6. El artículo expone que la coliflor es “versátil”. De todas las formas tan creativas de usar la coliflor que tienen los chefs, enumera dos de ellas.

*

*

7. Enumera tres citas que muestren el valor nutricional de la coliflor.

*

*

*

8. Piensa en el artículo en su totalidad. ¿Cuáles son las tres razones principales por las que el autor argumenta que la coliflor es popular? Enumera estas razones en el gráfico junto con una cita que apoye tu afirmación.

RAZÓN POR LA QUE LA COLIFLOR ES POPULAR	EVIDENCIA TEXTUAL

Preguntas para Debatir en Familia:

Las familias/los niños pueden debatir o escribir sobre:

- Después de tomar tu deliciosa sopa, ¿qué otras características crees que tiene la coliflor que no se hayan mencionado en el artículo?
- ¿Has probado alguna del resto de verduras que aparecen en el texto? ¿Cuáles querrías probar que no has probado aún?
- ¿Qué verduras piensas que deberían ser más populares de lo que son?

Actividades de Extensión:

Aquí tienes algunas recomendaciones para hacer actividades relacionadas con esta receta:

- Crea un anuncio de una verdura que piensas que debería ser más popular de lo que es. Enumera y describe todas las características de esta verdura (sabor, textura, usos, etc)
- Escribe un poema o un capítulo en tu diario desde la perspectiva de: 1) una verdura popular ó 2) una verdura incomprendida. ¿Qué piensa y qué siente la verdura sobre

cómo la ve el mundo? ¿Siente que merece las opiniones de los demás?

- Investiga a la remolacha o al puerro, las dos verduras mencionadas al final del artículo con posibilidades de ser la próxima verdura en boga.

Esta Clase Familiar fue escrita por Leah Guenther, miembro de Pilot Light Food Education.