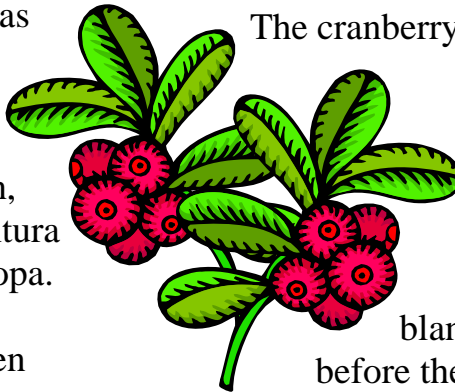




Arándanos (Cranberries) par alas fiestas

Cranberries for the Holidays

Los arándanos rojos son una de las pocas frutas originarias de América del Norte. Los nativos ya los utilizaban, mucho antes de que los colonizadores llegaran, con fines medicinales y como tintura natural de alfombras, mantas y ropa.



The cranberry is one of only a few fruits native to North America. The Native Americans had used cranberries for medicinal purposes and as a natural dye for rugs, blankets and clothing long before the early settlers arrived.

Los arándanos rojos abundaban en Massachusetts en 1620 y se piensa que fueron servidos en la primera cena de Acción de Gracias, aunque no hay forma de real saberlo. Hoy, sin dudas, los encontramos en la mayoría de los menús del día de Acción de Gracias.

Cranberries were plentiful in Massachusetts in 1620 and there is speculation that they may have been served at the first Thanksgiving dinner, although we have no way of knowing for sure. Today it is certainly found on most Thanksgiving menus.

Siempre se piensa en los arándanos rojos como una decoración del pavo de acción de gracias, pero en realidad son un alimento versátil que puede ser usado en gratinados y guisos así como también en postres.

Cranberries are most often thought of as a garnish for Thanksgiving turkey, but are actually a versatile food that can be used in casseroles and stews as well as desserts.

Contenido Nutricional

Los arándanos rojos contienen pocas calorías, unas 47 por taza de fruta cruda, y además son una buena fuente de vitamina C. Como son muy amargos, los arándanos rojos son utilizados en salsas dulces y jugos que acaban por agregarles muchas calorías. No contienen grasas ni sodio y son una buena fuente de fibra.

Nutritional Content

Cranberries are low in calories, about 47 calories per cup raw, and a good source of vitamin C. Because they are so tart, cranberries are often made into sweetened sauces and juices adding more calories. They are fat free, sodium free and a good source of fiber.

En el mercado

Los arándanos silvestres han sido reemplazados por una variedad cultivada que es más grande, más brillante y más sabrosa. La mayoría de los arándanos rojos de los Estados Unidos son cultivados en Wisconsin y Massachusetts.

Sólo cerca del diez por ciento de la cosecha se vende en fresco, el resto es vendido para jugo o para salsa enlatada. Los arándanos rojos son más abundantes de Septiembre a Diciembre, durante la estación de las fiestas.

Usando Arándanos Rojos (Cranberries)

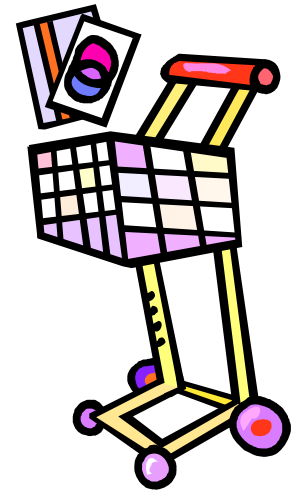
Los arándanos rojos se conservan bien y pueden ser congelados en bolsas de plásticos para una utilización posterior. Estos frutos pueden ser cocidos sin necesidad de ser descongelados previamente.

Para limpiarlos, colóquelos en un recipiente con agua fría, verá como los tallos, hojas y frutos verdes quedarán flotando en el agua, y podrá removerlos con facilidad.

Los arándanos rojos son muy amargos para comerlos crudos o sin azúcar. Generalmente se los utiliza mezclado con otras frutas más dulces, como las manzanas o peras para tener que agregar muy poco azúcar.

In the Market

The wild cranberry has been replaced by cultivated varieties that are larger, glossier and more flavorful. Most cranberries in the United States are grown in Wisconsin and Massachusetts.



Only about ten percent of the crop is sold fresh and the rest is sold either in juice or canned cranberry sauce. Fresh cranberries are most plentiful September through December for the holiday season.

Using Cranberries

Cranberries store well and can be frozen in plastic bags for future use. The frozen berries can be cooked without thawing.

Clean cranberries by placing them in a basin of cold water, twigs, leaves and unripe berries will float to the surface and can easily be discarded.

Cranberries are too tart to eat raw or unsweetened. They are often combined with a sweeter fruit, such as apples or pears so very little sugar is needed.

Los arándanos rojos pueden ser utilizados de muchas formas:

- En los guisos de carne o pollo para dar un sabor amargo y servir de espesante.
- En el jugo con manzanas y peras.
- Picado y mezclado con arroz.
- Secos, llamados pasas de arándanos rojos, pueden reemplazar las pasas de uvas de las galletas y magdalenas.

Torta de Arándanos rojos y manzana para el café

Decoración

- ½ taza de azúcar morena
- 1 cucharada de fécula de maíz
- ¼ cucharadita de canela
- 1-1/2 tazas de arándanos rojos, picados
- 1-1/2 tazas de manzana ácida picada muy fina
- ½ taza de jugo de naranja o manzana

Preparación del decorado: mezclar el azúcar moreno con la fécula de maíz y la canela, en una cacerola mediana. Agregar los arándanos rojos, la manzana y el jugo. Llevar a punto de hervor, mezclando en forma permanente. Dejar cocer hasta que la mezcla se espese, y los frutos se ablanden, unos 2 minutos. Retirar del fuego y dejar enfriar.

Preparación de la torta: Mezclar la harina, el polvo de hornear, la sal y el bicarbonato de sodio en un recipiente mediano. Batir el aceite y la mantequilla en un recipiente grande, hasta que se mezclen bien. En forma gradual, agregar el azúcar mezclando bien. Agregar el huevo y batir hasta que se haga una masa consistente. Agregar, mezclando bien, la mitad de la mezcla de harina, batir y agregar la leche y la vainilla. Adicionar el resto de la harina y batir bien hasta que la masa se haga uniforme.

Torta

- 1-1/2 tazas de harina
- 1 cucharada de polvo de hornear
- ¼ cucharada de sal
- 1/8 cucharadita de bicarbonato de sodio
- ¼ taza de aceite vegetal
- 3 cucharadas de mantequilla o margarina, ablandada
- ¾ taza de azúcar
- 1 huevo
- ¾ taza de leche descremada
- 2 cucharaditas de esencia de vainilla

Colocar la masa en un molde redondo de 9 pulgadas o cuadrada, ya untada con aerosol anti-adherente. Extender bien hasta los bordes y colocar el decorado de arándanos por sobre toda la torta. Hornear a 375°F de 40 a 50 minutos o hasta que al pinchar con un escarbadietes, éste salga seco. Rociar con una cucharada de azúcar. Puede servirse caliente o frío. Rinde 12 porciones.

Información Nutricional por porción: 257 calorías, 8 g grasa, 25 mg colesterol, 44 g carbohidratos, 112 mg sodio, 3 g fibra.



