

Los Nabos



Variedades de los nabos

Purple Top

Los nabos "purple top" obtienen sus nombres debido a su gradiente de color: la parte blanca en la parte inferior del nabo crece debajo del suelo, mientras que la parte morada en la parte superior sobresale. Se puede comer tanto la raíz del nabo como las verduras en la parte superior. Esta variedad de nabo es la que se ve más comúnmente en los mercados y tiene un sabor suave y un poco picante.



Hakurei

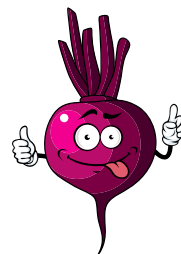
(a.k.a. tokyo market)

Hakurei, también conocido como "Tokyo Market", también conocido como "Japanese salad turnip" ¡Muchos nombres y mucho sabor! Estos nabos blancos, redondos y más pequeños tienen un sabor dulce y ligeramente afrutado. Al igual que otros nabos, las verduras también son comestibles y tienen un sabor similar a las hojas de mostaza.



Scarlet

Los nabos escarlata tienen un sabor fresco y son más dulces que sus parientes "purple top". A menudo se comen crudos en ensaladas o se cocinan en sopas o guisos.



Datos curiosos sobre los nabos:

Antes de tallar las calabazas en Halloween, los nabos fueron tallados para ahuyentar a los espíritus malignos.

En los años 1700, Charles Townshend, apodado "Nabo Townshend", introdujo el nabo en una rotación de cultivos de trigo, nabos, cebada y trébol, lo que resultó en una mayor disponibilidad de leche y carne, ya que los nabos, como se almacenan tan bien, fueron alimentados a los animales durante el invierno. Este auge en la producción de alimentos contribuyó al surgimiento de la Revolución Industrial.

Parecidos a los nabos, las "rutabagas" a menudo se denominan "nabos de mesa" en las zonas del norte y Canadá. Las rutabagas también se conocen como "Swedish turnips" ("nabos suecos").

Los nabos son raíces. Sin embargo, sus verduras también se comen comúnmente, especialmente en el sur, donde algunas variedades de nabos se cultivan solo para las hojas.



Durante el Imperio Romano, la gente usaba nabos como armas, arrojándolos a figuras públicas impopulares.

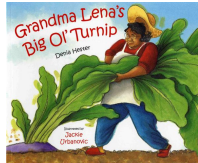
Libros infantiles

La mayoría de estos libros son escritos en inglés, pero todos tratan de los nabos



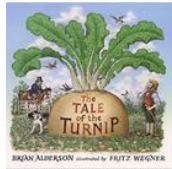
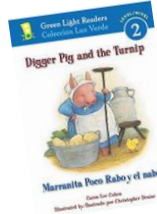
The Gigantic Turnip
Aleksei Tolstoy &
Niamh Sharkey

El Nabo Gigante
The Giant Turnip
Henriette Barkow



Grandma Lena's Big Ol' Turnip
Denia Hester

Digger Pig and the Turnip
Caron Lee Cohan



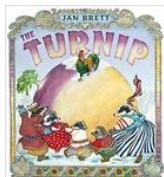
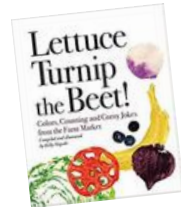
The Tale of the Turnip
Brian Alderson

Picking Turnips
Xu Zhou



Tom Turnip's Plant Food Adventures
Crunchy Tubie Mama &
Shelby King

Lettuce Turnip the Beet
Kelly Nogoski



The Turnip
Jan Brett

Receta

Los Nabos Glaseados

Ingredientes:



3 manojos de nabos chiquitos (o rábanos), recortados, las hojas puestas a un lado

1-1/2 tsp de azúcar



1/4 taza (1/2 barra) de mantequilla sin sal

Sal kosher



Instrucciones:

1. Ponga los nabos en una sartén grande; agregue suficiente agua para que los cubra hasta la mitad.
2. Agregue mantequilla, azúcar y una pizca grande de sal; ponga a hervir.
3. Deje cocer, revolviendo de vez en cuando, hasta que el líquido esté más grueso y almibarado y los nabos estén tiernos, aproximadamente 15 minutos. (Si los nabos están tiernos antes de que el líquido se haya reducido, use una cuchara ranurada para transferir los nabos a un plato y reduzca el líquido hasta que esté almibarado. Regrese los nabos a la sartén y revuelva para cubrir bien.)
4. Agregue las hojas de los nabos a la sartén y cocine a fuego medio, revolviendo de vez en cuando, hasta que se marchiten, 2-3 minutos. Sazonar con sal.

*Esta receta es cortesía de www.bonappetit.com/recipe/glazed-hakurei-turnips