

Actividad fácil de encurtidos en el refrigerador

Descripción: Hagan encurtidos caseros en cualquier época del año usando vegetales de cosecha propia o comprados. ¡Los encurtidos refrigerados son una delicia sabrosa y nutritiva y un regalo divertido para familiares y amigos! Lo mejor de todo es que no requieren enlatado y permanecerán frescos en el refrigerador hasta por dos semanas.



Materiales:

- 3 tazas de vinagre de sidra de manzana (o vinagre blanco destilado)
- 3 tazas de agua
- 2 cucharadas de sal kosher (puede usar sal yodada regular, pero puede decolorar ligeramente los pepinillos)
- 2 cucharadas de azúcar
- 2 cucharadas (o más) de especias para encurtir*
- 3 a 4 frascos para conservas limpios, del tamaño de una pinta, con tapas que cierren bien
- Cacerola no reactiva (acero inoxidable o vidrio; evite el aluminio)
- Verduras: remolacha cocida (que se muestra a continuación) o cualquiera de las siguientes verduras, que se pueden encurtir *sin* cocinar: zanahorias, coliflor, judías verdes, rábanos, pepinos, cebollas, pimientos, etc.

*Pueden comprar una mezcla de especias para encurtir o crear las suyas propias usando una combinación de lo siguiente para hacer un total de 2 cucharadas: pimienta de Jamaica, semillas de eneldo, semillas de mostaza, chile molido, granos de pimienta, laurel, clavo, semillas de cilantro.

Nota: La receta de salmuera para encurtir es suficiente para aproximadamente 4 tarros de pinta, dependiendo de la cantidad de verduras en cada tarro.

Tiempo Aproximado para Completar la Actividad: 30 - 60 minutos

Ubicación o Ubicaciones: Interior

Nivel de Grado: Preescolar, K-2, 3-5, 6-8

Temporada: Todas las estaciones

Instrucciones:

La mayoría de las verduras, incluidas las zanahorias, la coliflor, las judías verdes, los rábanos, los pepinos y las cebollas, se pueden encurtir crudas siguiendo las siguientes instrucciones (las remolachas se cocinan mejor primero). Laven las verduras y luego córtelas en rodajas, trozos o lanzas para que quepan en los frascos. Las siguientes fotos ilustran cómo hacer remolachas encurtidas.

KidsGardening is a nonprofit educational organization. Support provided by sponsors and donors is critical to our ability to provide free garden-based resources for parents and educators. All gifts are tax-deductible.

Estas remolachas se asaron en el horno durante aproximadamente una hora. Una vez enfriadas, las pieles resbaladizas se deslizan de inmediato: ¡un trabajo perfecto para manos jóvenes! El jugo de remolacha puede manchar las encimeras y la ropa, así que hagan este trabajo sobre un fregadero.



Una vez que las remolachas estén peladas y enjuagadas, córtelas en rodajas o trozos. Las remolachas son lo suficientemente blandas como para cortarlas con un cuchillo de mesa normal, por lo que los jóvenes encurtidores pueden hacerlo ellos mismos. Si tiene duda, deje que los niños mayores corten las remolachas o hágalo usted mismo.



Cortar las remolachas en pedazos ayudará a que quepan más en un frasco y hará que comerlas sea más fácil.



¡Hermosas manos manchadas de remolacha!



KidsGardening is a nonprofit educational organization. Support provided by sponsors and donors is critical to our ability to provide free garden-based resources for parents and educators. All gifts are tax-deductible.

Coloquen las rodajas y los trozos de remolacha en un frasco para conservas. Necesitan un frasco resistente porque verterán líquido caliente en él.



Preparen la salmuera para encurtir colocando el agua, el vinagre, la sal y el azúcar en una cacerola grande y llévandola a ebullición. Cocinen a fuego lento durante uno o dos minutos, revolviendo hasta que el azúcar y la sal se disuelvan. Agreguen las especias para encurtir, cocinen a fuego lento durante unos minutos más y luego apaguen el fuego.



Viertan con cuidado el líquido caliente sobre las remolachas, asegurándose de que las remolachas estén completamente sumergidas en la salmuera.



Dejen que los frascos se enfríen a temperatura ambiente. Una vez que estén fríos, cubran y refrigeren por unos días, para que las verduras absorban la salmuera con sabor.

¡Ahora es momento de disfrutar de sus creaciones! De izquierda a derecha: cebollas rojas y coliflor, remolachas y zanahorias. Mantengan los frascos en el refrigerador y asegúrense de comerlos dentro de dos semanas.



KidsGardening is a nonprofit educational organization. Support provided by sponsors and donors is critical to our ability to provide free garden-based resources for parents and educators. All gifts are tax-deductible.